

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1.</b> Основные понятия рекреации .....	5
<b>Глава 2.</b> Исторические аспекты физической рекреации .....	9
2.1. Становление организации физической рекреации как образовательного процесса .....	9
2.2. Концепция развития отраслевой группы услуг в общегосударственной системе рекреационно- оздоровительной деятельности .....	17
2.3. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации .....	19
<b>Глава 3.</b> Теория и методика физической рекреации как учебная дисциплина .....	23
<b>Глава 4.</b> Понятие и сущность физической рекреации .....	28
4.1. Понятие физической рекреации .....	28
4.2. Функции физической рекреации .....	29
4.3. Содержание и требования к проведению физической рекреации .....	32
4.4. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях .....	33
<b>Глава 5.</b> Организация и проведение мероприятий физической рекреации .....	43
5.1. Средства рекреационной деятельности .....	43
5.2. Виды деятельности в рекреации .....	44
5.3. Элементарные занятия .....	50
5.4. Самостоятельные занятия .....	52
5.5. Рекреационный туризм .....	55
5.6. Игры на местности .....	62

5.7. Вечера занимательного досуга .....	65
5.8. Театрализованные игровые конкурсы .....	66
5.9. Шоу-программы .....	67
5.10. Игровые комплексы .....	69
<b>Глава 6.</b> Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации .....	74
<b>Глава 7.</b> Организация и методика проведения рекреативных мероприятий игровой направленности .....	81
<b>Глава 8.</b> Организация и проведение рекреационных мероприятий туристской направленности .....	90
8.1 Разработка маршрута и составление плана туристского похода .....	90
8.2. Методика разработки маршрута спортивного похода .....	95
8.3. Составление плана похода .....	99
<b>Глава 9.</b> Учебно-исследовательская работа студентов .....	104
9.1. Основные понятия .....	104
9.2. Экспериментальные исследования в области физической рекреации .....	111
9.2.1. Методика оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста в санаторно-курортных условиях (пример исследования) .....	111
9.2.2. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека (пример исследований) .....	123
<b>Рекомендуемая литература</b> .....	143
<b>Приложения</b>	
1. Маршрутный лист .....	147
2. План учебно-исследовательской работы .....	148
3. Перечень примерных заданий для самостоятельной работы .....	149