

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-01-97М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни
«Рекреаційний туризм»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня за освітньо-професійною програмою
«Фізична культура і спорт»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
денної і заочної форм навчання

Рекомендовано
науково-методичною
радою з якості ННІОЗ
Протокол № 1
від 06 вересня 2022 р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Рекреаційний туризм» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної і заочної форм навчання [Електронне видання] / Петрук Л. А. – Рівне: НУВГП, 2022. – 32 с.

Укладач: Петрук Л. А., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Гарант ОПП – Гамма Т. В., к.біол.н., доц., в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© Л. А. Петрук, 2022
© НУВГП, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	8
Лабораторна робота № 1. Виникнення та розвиток туристичної діяльності.	8
Лабораторна робота № 2. Основні форми рекреаційної діяльності в сучасних умовах.	9
Лабораторна робота № 3. Рекреаційна діяльність та її види.	10
Лабораторна робота № 4. Норми рухової активності людини та рекреаційні потреби.	13
Лабораторна робота № 5. Рекреаційно-туристичні ресурси України.	14
Лабораторна робота № 6. Форми рекреаційного туризму.	15
Лабораторна робота № 7. Функції рекреаційного туризму.	16
Лабораторна робота № 8. Особливості рекреаційного туризму.	18
Лабораторна робота № 9. Завдання рекреаційного туризму.	20
Лабораторна робота № 10. Особливості лікувально-оздоровчого та рекреаційного туризму.	20
Лабораторна робота № 11. Організації та проведення прогулянок та екскурсій.	21
Лабораторна робота № 12. Організації та проведення походів та подорожей.	22
Лабораторна робота № 13. Використання рекреаційного туризму при організації дозвілля.	23

Лабораторна робота № 14. Організація рекреаційного туризму для людей різних вікових категорій.	25
Лабораторна робота № 15. Збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини засобами рекреаційного туризму.	26
Лабораторна робота № 16. Розробка маршрутів туристичних подорожей. Підготовка маршрутної документації.	28
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	30
ЛІТЕРАТУРА	32

ВСТУП

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Рекреаційний туризм» складені відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Дані методичні вказівки допоможуть студентам у вивченні навчальної дисципліни, формуванні теоретичних знань, практичних навичок для організації та керівництва рекреаційною, туристичною роботою.

Рекреаційний туризм – це особливий вид туризму, який вміщує подорожування людини з заняттями рекреаційною діяльністю у вигляді активного відпочинку. Такий вид діяльності передбачає відновлення фізичних та психологічних сил шляхом дозованих фізичних навантажень при сприятливому впливі природних чинників. Найбільш властиві рекреаційного туризму види рекреаційної діяльності – це прогулянкова рекреація, курортне оздоровлення, кліматотерапія, купання

У результаті виконання лабораторних робіт студенти повинні засвоїти теоретичних знань та практичних навичок які необхідні для успішної організації оздоровчо-рекреаційної та туристично-рекреаційної діяльності, освоєння сукупності видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, форм та прийомів.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Виникнення та розвиток туристичної діяльності.	2
2	Тема 2. Основні форми рекреаційної діяльності в сучасних умовах.	2
3	Тема 3. Рекреаційна діяльність та її види.	2
4	Тема 4. Норми рухової активності людини та рекреаційні потреби.	2
5	Тема 5. Рекреаційно-туристичні ресурси України.	2
6	Тема 6. Форми рекреаційного туризму.	2
7	Тема 7. Функції рекреаційного туризму.	2
8	Тема 8. Особливості рекреаційного туризму.	2
9	Тема 9. Завдання рекреаційного туризму.	2
10	Тема 10. Особливості лікувально-оздоровчого та рекреаційного туризму.	2
11	Тема 11. Організації та проведення прогулянок та екскурсій.	2
12	Тема 12. Організації та проведення походів та подорожей.	2
13	Тема 13. Використання рекреаційного туризму при організації дозвілля.	2
14	Тема 14. Організація рекреаційного туризму для людей різних вікових категорій.	2
15	Тема 15. Збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини засобами рекреаційного	2

	туризму.	
16	Тема 16. Розробка маршрутів туристичних подорожей. Підготовка маршрутної документації.	2
	Разом:	32

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

Лабораторна робота № 1

Виникнення та розвиток туристичної діяльності.

Мета: Визначити передумови виникнення та розвитку туристичної діяльності.

Завдання:

1. Охарактеризувати передумови виникнення та розвитку туристичної діяльності.
2. Ознайомити з метою та завданнями туристичної діяльності.

Короткий огляд теми

Туристично-краєзнавча діяльність, що виникла і розвивалася як об'єктивна суспільна потреба, поступово затвердилася як один із важливих засобів виховання людей. У її розвиткові прослідковуються три етапи:

- виникнення передумов для організованих групових (колективних) походів і подорожей, вивчення місцевості;
- використання походів як засобу виховання;
- становлення і розвиток туристично-краєзнавчої діяльності як суспільно-соціального явища.

Туристична діяльність вирішує такі завдання:

- 1) освітні: формування загальноосвітніх, культурних, соціальних знань населення та збільшення їх обсягу, формування світогляду;
- 2) оздоровчі: забезпечення відпочинку, відновлення життєвих сил, здоров'я споживачів;
- 3) соціальні: надання нематеріальних благ споживачеві у вигляді різноманітних послуг, розширення міжнаціональних, міждержавних, міжособистісних відносин; узгодження інтересів окремих груп населення і

збереження сприятливого екологічного, соціального і культурного середовища;

4) пізнавальні: вивчення історії краю, знайомство з різноманітними краєзнавчо-туристичними ресурсами;

5) виховні: формування морально-вольових якостей, свідомості молодого покоління, почуття колективізму;

6) спортивні: туризм – вид спорту, занесений до Єдиної спортивної класифікації України.

Питання до співбесіди:

1. Дайте характеристику передумов виникнення та розвитку туристичної діяльності.
2. Визначте метою туристичної діяльності.
3. Визначте завдання туристичної діяльності.

Лабораторна робота № 2

Основні форми рекреаційної діяльності в сучасних умовах.

Мета: Знати форми рекреаційної діяльності.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями, щодо форм рекреаційної діяльності.
2. Засвоїти класифікацію рекреаційної діяльності.

Короткий огляд теми

Форми впливу рекреаційної діяльності на людину: оздоровчий, пізнавальний, виховний.

Рекреаційний туризм. В основі цього виду лежить таке поняття як рекреація. З латинської мови - це відновлення, з французької - розвага і відпочинок.

Деякі варіанти класифікації.

1. За реалізаційною функцією: рекреаційний; сільський; лікувальний.

2. За формою відпочинку (тобто за змістом діяльності): активний (із фізичним навантаженням); пасивний.

3. За способом пересування: пішохідний, лижний, кінний; транспортний (авіатуризм, автобусний, залізничний, автомобільний і морський); комбінований.

4. За віком: дитячий (шкільний); молодіжний; дорослий; сімейний; змішаний.

5. За періодичністю проведення туристичних заходів: цілий рік; сезонний (залежно від пори року): зимовий і літній туризм.

6. За тривалістю: тривалий; короткочасний.

Питання до співбесіди:

1. Подайте принципи за якими класифікується рекреаційної діяльності.
2. Охарактеризуйте такі форми впливу на людину: оздоровчий, пізнавальний, виховний.
3. Дайте коротку характеристику форм рекреаційної діяльності.

Лабораторна робота № 3

Рекреаційна діяльність та її види.

Мета: Визначити типи та види рекреаційної діяльності.

Завдання:

1. Визначити та охарактеризувати типи рекреаційної діяльності.
2. Визначити та охарактеризувати види рекреаційної діяльності.

Короткий огляд теми

Типи рекреації:

1. Добовий відпочинок – Цикл 24 години. Час, що відводиться для відпочинку, можна умовно визначити о 8 годині – це сон.

2. Тижневий відпочинок – Цикл в 7 діб. Час, що відводиться для відпочинку, можна умовно визначити в 6-8

годин. Зазвичай цей час пов'язано з відвідуванням прилеглих місць, приємних для відпочинку.

3. Квартальний відпочинок – Цикл 65-90 діб. Час, що відводиться для відпочинку, можна умовно визначити о 8 годині. Зазвичай виражається в одноденних відвідинах не надто віддалених від основного місця проживання привабливих для відпочинку місць. Квартальний відпочинок може виражатися і в перебуванні на місці постійного проживання. Відсутність переміщень в просторі ще не говорить про відсутність квартального циклу рекреації – це тільки особливість його конкретного прояву.

4. Щорічний відпочинок – Цикл 365 діб. Час, що відводиться для відпочинку, можна умовно визначити в 10-14 діб. Зазвичай пов'язаний з вельми тривалим перебуванням в віддалених від основного місця проживання місцях, найбільш привабливих з тих чи інших мотивів, наприклад, релігійним або пізнавальним. Відсутність переміщень в просторі – ще не ознака відсутності щорічного циклу рекреації, але лише особливість його конкретного прояву. Відмінність щорічного циклу від квартального просторово пасивного циклу рекреації - в його тимчасовій тривалості.

5. Життєвий відпочинок – Цикл, що охоплює 10-15 років. Час, що відводиться на відпочинок, можна умовно визначити в 10-30 діб. Зазвичай виражається в досить тривалих відвідинах гранично віддалених від основного місця проживання місць, максимально привабливих з тих чи інших мотивів, або в гранично відмінних стандартах проведення часу в місці свого постійного проживання. Часто приурочується до унікальних подій життя (наприклад, святкування одруження і весільні подорожі). На відміну від інших типів рекреації, цей проявляється не у всіх людей, в основі чого лежать випадкові причини (особисті, соціальні та інші).

Види рекреаційної діяльності:

1) діяльність, пов'язана з певною фізичним навантаженням (заняття фізичною культурою, прогулянки, туризм і альпінізм);

2) аматорські заняття - полювання, рибна ловля, збирання грибів та ягід і ін .;

3) залучення до світу мистецтва, а також творчість у сфері мистецтва;

4) інтелектуальна діяльність (читання, самоосвіта);

5) спілкування за інтересами і вільним вибором;

6) розваги активного або пасивного характеру (ігри, танці, видовища);

7) подорожі та екскурсії заради задоволення.

Види рекреаційної діяльності досить різноманітні. За тривалістю рекреації виділяються туризм і екскурсії. Визначення тимчасового відмінності між екскурсіями та туризмом досить однозначно – це добовий цикл. Все, що займає в рекреаційній діяльності менше 24 годин, є екскурсія; більше 24 годин – туризм.

Всі види відпочинку можна поділити на дві великі групи: стаціонарні і мобільні. Інша класифікація розглядає відпочинок як тривалу категорію (Лікувальний, оздоровчий, спортивний і пізнавальний туризм) і *короткочасну категорію*. За сезонною ознакою в цих групах відпочинку можна виділити *літні, зимові та види відпочинку перехідних сезонів*. За віковими показниками розрізняють *відпочинок дошкільнят, школярів, молоді, осіб середнього віку і відпочинок населення похилого віку*. Крім того, виділяють *відпочинок сімейний, індивідуальний, змішаний, організований і неорганізований*. У міжнародній практиці виділяється *конгресовий туризм*.

Питання до співбесіди:

1. Дайте характеристику типів рекреаційної діяльності.
2. Охарактеризуйте види рекреаційної діяльності.

3. Подайте класифікацію видів рекреаційної діяльності.

Лабораторна робота № 4 **Норми рухової активності людини** **та рекреаційні потреби.**

Мета: Визначити норми рухової активності людини

Завдання:

1. Визначити норми рухової активності людей різних вікових категорій.
2. Володіти теоретичними знаннями щодо розрахунку норм рухової активності людей різних вікових категорій.
3. Визначення рекреаційних потреб для людей різних вікових категорій.

Короткий огляд теми

Рухова активність – це природна потреба організму, що визначається сукупністю рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності. Вона спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу, досягнення фізичної досконалості і є невід'ємною складовою раціонального способу життя особистості. Рухова активність сприяє зменшенню ризику виникнення серцевосудинних захворювань, окремих онкологічних захворювань та депресії, має важливе значення для профілактики ожиріння.

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини.

Фахівці пропонують три рівні нормування рухової активності дітей і підлітків. 1. Фізкультурно-гігієнічний мінімум, який складається зі щоденної ранкової гімнастики, загартовування і прогулянки перед сном. Перший рівень є

умовою збереження здоров'я. 2. Фізкультурний загальнопідготовчий мінімум, крім навантажень першого рівня, передбачає щоденний 30-60-хвилинний активний відпочинок із фізичними вправами на повітрі. Другий рівень сприяє гармонійному фізичному розвитку. 3. Фізкультурно-спортивний оптимум, який доповнює перші два рівні. Він передбачає заняття фізичними вправами обсягом 3-6 годин на тиждень. Третій рівень гарантує високу фізичну підготовленість.

На сьогодні відсутні уніфіковані тижневі обсяги рухової активності в годинах для представників різних верств населення. За показниками ВНДІФК тижневий обсяг рухової активності для дорослого населення повинен становити 6-10 годин. Тижневий обсяг раціональної рухової активності представників різних верств населення, який рекомендується витратити на РА (год): дошкільнята 20-21 (год), школярі 14-21 (год), студенти 10-14 (год), дорослі 6-10 (год).

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте норми рухової активності людей різних вікових категорій.
2. Визначте відмінності у нормах рухової активності людини різних вікових категорій.
3. Визначте особливості рекреаційних потреб для людей різних вікових категорій.

Лабораторна робота № 5

Рекреаційно-туристичні ресурси України.

Мета: Визначити та охарактеризувати рекреаційно-туристичні ресурси України .

Завдання:

1. Охарактеризувати рекреаційно-туристичні ресурси Рівненщини.

2. Дати характеристику туристичним ресурсам України.
3. Володіти теоретичними знаннями, щодо географічного розташування Рівненщини та України.

Короткий огляд теми

Рекреаційні ресурси - це об'єкти та явища природного й антропогенного походження, що мають сприятливі для рекреаційної діяльності якісні та кількісні параметри і виступають матеріальною основою для територіальної організації відпочинку, оздоровлення та лікування людей

До рекреаційних ресурсів належить сукупність природних, технічних, соціально-економічних компонентів та їх елементів, що сприяють відновленню й розвитку фізичних і духовних сил людини.

На сьогодні виділяють 3 типи туристичних ресурсів: - історико-культурні; - природні; - соціально-економічні.

Питання до співбесіди:

1. Особливості географічного розташування Рівненщини.
2. Охарактеризуйте заповідні місця Рівненщини.
3. Визначте основні принципи за якими класифікується природні об'єкти.
4. Дайте коротку характеристику рекреаційно-туристичним ресурсам України.

Лабораторна робота № 6

Форми рекреаційного туризму.

Мета: Визначити форми рекреаційного туризму.

Завдання:

1. Визначити форми рекреаційного туризму.
2. Охарактеризувати форми рекреаційного туризм.

Короткий огляд теми

Рекреація (фр. recreation, пол. rekreacja – відпочинок, від лат. recreatio – відновлення сил) – відновлення чи відтворення фізичних і духовних сил, витрачених людиною в процесі життєдіяльності; рекреація включає різноманітні види діяльності у вільний час, спрямовані на відновлення сил і задоволення широкого кола особистих і соціальних потреб та запитів.

Рекреаційна діяльність пов'язана з використанням ландшафтів і значних територій. І у цьому сенсі вона конкурує із сільським та лісовим господарством, рибальством, промисловістю, гірничою справою та іншими видами суспільної виробничої діяльності, де використовуються природні ресурси.

Розрізняють три форми використання часу, відведеного на рекреацію – туризм, лікування/оздоровлення та відпочинок. Для означення цього часу і видів діяльності, які відбуваються в його межах, будемо використовувати поняття «рекреаційно-туристичний», яке включає всю (чи майже всю) сукупність явищ і процесів, пов'язаних з відновленням сил людини та задоволенням її фізіологічних і соціальних потреб.

Саме туризм у сучасному світі сприймається як головна форма рекреаційної діяльності, перетворившись на потужну самостійну галузь нематеріального виробництва, яка задовольняє рекреаційні потреби.

Питання до співбесіди:

1. Які основні форми рекреаційного туризму.
2. Дайте характеристику рекреаційного туризму.
3. Що ви розумієте під поняттям «Туризм».

Лабораторна робота № 7

Функції рекреаційного туризму.

Мета: Визначити функції рекреаційного туризму.

Завдання:

1. Визначити функції рекреаційного туризму.
2. Охарактеризувати функції рекреаційного туризму.

Короткий огляд теми

Рекреаційна функція туризму – відновлювати не тільки фізичні, інтелектуальні, а й моральні якості людини. Тому однієї зі споконвічних функцій туризму є рекреаційна, котра спрямована на відновлення духовних і фізичних сил людини шляхом контрастної зміни обстановки й виду діяльності.

Сутністю рекреаційної функції туризму є фізіологічна та психологічна релаксація людини. Вона знаходить своє вираження у відновленні під час туристичної поїздки фізичних сил людини, її оздоровленні, набутті нових вражень та відчуттів.

Функції туристично-рекреаційної сфери можна поділити на чотири основні групи: медико-біологічні; соціально-культурні; економічні; політичні. Медикобіологічна функція (санаторно-курортне лікування й оздоровлення) полягає у відновленні фізичних і духовних сил, подальшому оздоровленні людини. Соціально-культурна функція задовольняє культурні, духовні потреби населення, потреби пізнання в найширшому значенні. Соціально-економічна функція – відтворення робочої сили, яке прискорює зростання продуктивності праці та підвищення ефективності виробництва. В умовах ринкової економіки важливим є те, що рекреація і туризм забезпечують зайнятість населення, зменшуючи кількість безробітних, знижуючи соціальну напругу в суспільстві. Крім того, туристично-рекреаційна сфера забезпечує оптимальне використання трудових і природних ресурсів, підвищення загального рівня економічного розвитку території. З економічної точки зору важливим також є те, що рекреація та туризм є специфічною формою попиту на товари та

послуги, які формують окрему сферу господарської діяльності, що розширює асортимент продукції традиційних галузей промисловості.

Питання до співбесіди:

1. Які основні функції рекреаційного туризму.
2. Охарактеризуйте функції рекреаційного туризм.
3. Дайте характеристику медико-біологічній функції.
4. Дайте характеристику соціально-культурній функції.
5. Дайте характеристику економічній функції.
6. Дайте характеристику політичній функції.

Лабораторна робота № 8

Особливості рекреаційного туризму.

Мета: Визначити особливості рекреаційного туризму.

Завдання:

1. Визначити особливості рекреаційного туризму.
2. Охарактеризувати особливості рекреаційного туризм.

Короткий огляд теми

Рекреаційний туризм можна умовно розділити на кілька типів: туристсько-оздоровчий тип; пізнавально-туристський тип.

Для кожного типа потрібний свій вид рекреаційних ресурсів. Під рекреаційними ресурсами розуміється складна керована і частково самокерована система, що складається з ряду взаємозалежних підсистем, а саме: відпочиваючих людей, природних і культурних територіальних комплексів, технічних систем, обслуговуючого персоналу і органу управління.

До складу природних характеристик входять площа і місткість рекреаційної території, комфортність клімату,

наявність водних об'єктів, насамперед бальнеологічні властивості, естетичні особливості ландшафту тощо.

Оптимальне поєднання цих характеристик створює необхідну основу для розвитку рекреаційного туризму. Для першого типу це – кліматичні чинники, які в поєднанні з джерелами мінеральних вод і лікувальними грязями створюють сприятливі умови для формування курортного комплексу. Для другого, крім вищезгаданого – історико-культурний потенціал.

У територіальному відношенні можна виділити кілька основних рекреаційних зон. Лісостепові, лісові, гірські і приморські зони мають можливості для організації як масового відпочинку і туризму, так і лікувально-реабілітаційний курортний відпочинок практично цілий рік.

Рекреаційні заходи першого виду можна назвати пасивними. До них відносяться сонячні та повітряні ванни в спокої. Здійснюються вони зазвичай в умовах пляжу. Цей вид рекреації пред'являє жорсткі вимоги до погоди. Другий вид – активна рекреація: прогулянки, спортивні ігри тощо. Програма організації даного виду туризму повинна мати багатофункціональний характер: відпочинок, досугово-розважальні заходи, оздоровчу програму, здатних підняти життєвий тонус відпочиваючих, задовольнити їх духовні та емоційні потреби.

Виділяють системоутворюючі чинники рекреаційного туризму: зміна обстановки; забезпечення достатньої м'язової активності; стимуляція природного імунітету – несприйнятливості організму до хвороботворних бактерій.

Питання до співбесіди:

1. Визначте особливості рекреаційного туризму.
2. Дайте характеристику туристсько-оздоровчому типу рекреаційного туризму.
3. Дайте характеристику пізнавально-туристському типу рекреаційного туризму.

Лабораторна робота № 9

Завдання рекреаційного туризму.

Мета: Визначити завдання рекреаційного туризму.

Завдання:

1. Визначити завдання рекреаційного туризму.
2. Охарактеризувати завдання рекреаційного туризм.

Короткий огляд теми

Рекреаційний туризм використовується для підвищення надійності життєдіяльності в повсякденних умовах вже освоєної середовища проживання.

Основними завданнями рекреаційного туризму є :

- гармонійний фізичний розвиток та сприяння всебічному розвитку людини; .
- зміцнення здоров'я та попередження захворювань;
- забезпечення повноцінного відпочинку різного віку і професій; .
- підтримання високої працездатності;
- досягнення активного творчого довголіття.

Питання до співбесіди:

1. Які основні завдання рекреаційного туризму.
2. Охарактеризуйте кожне завдання рекреаційного туризм.

Лабораторна робота № 10

Особливості лікувально-оздоровчого та рекреаційного туризму.

Мета: Визначити особливості лікувально-оздоровчого та рекреаційного туризму.

Завдання:

1. Визначити особливості лікувального туризму.
2. Визначити особливості оздоровчого туризму.
3. Визначити особливості рекреаційного туризму.

Короткий огляд теми

Поняття лікувально-оздоровчий туризм не має однозначного трактування. Найпростіше його дефініцію можна сформулювати так: лікувально-оздоровчий туризм – це подорож до курортних місцевостей з метою оздоровлення та лікування.

Мета лікувально-оздоровчого туризму – комплексне використання природних лікувальних факторів і рухової діяльності в лікувально-профілактичних цілях. Зрозуміло, що лікувальний і оздоровчий туризм часто поєднують через споріднену мету подорожі та реалізацію цієї мети на основі використання однієї бази.

Лікувально-оздоровчий туризм поділяється на лікувальний, метою якого є власне лікування, терапія, реабілітація після захворювань, і профілактичний веллнес-туризм, спрямований на підтримку організму в здоровому стані і збереження балансу між фізичним і психологічним здоров'ям людини. Веллнес-туризм, у свою чергу, може бути активним (спорт і фітнес) та пасивним (програми краси).

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте особливості лікувального туризму.
2. Дайте коротку характеристику особливості оздоровчого туризму.
3. Визначити особливості рекреаційного туризму.

Лабораторна робота № 11

Організації та проведення прогулянок та екскурсій.

Мета: ознайомити з умовами організації та проведення прогулянок та екскурсій.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями щодо умов організації прогулянок та екскурсій.
2. Дати визначення поняттю туристична прогулянка,

екскурсія.

Короткий огляд теми

Основні форми рекреаційно-туристичної роботи це: туристські прогулянки, екскурсії, експедиції, походи, змагання. *Туристська прогулянка* – недовгий за часом (1-4 год) груповий вихід з активними засобами пересування по території населеного пункту або його окраїнах. *Туристський похід* – проходження групи за наміченим маршрутом активними засобами пересування. Походи за тривалістю поділяються на одноденні, дводенні та багатоденні. *Екскурсії* – колективні відвідування будь-якого об'єкту з науковою чи навчальною метою, для загального культурного розвитку.

Питання до співбесіди:

1. Визначте умови організації та проведення прогулянок та екскурсій.
2. Дати визначення поняттю туристична прогулянка та екскурсія.

Лабораторна робота № 12

Організації та проведення походів та подорожей.

Мета: Оволодіти практичними вміннями щодо організації подорожі та одноденного походу вихідного дня.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями щодо організації подорожі та одноденного походу вихідного дня.
2. Закріпити на практиці знання щодо організації руху в поході.

Короткий огляд теми

Основні етапи підготовки до подорожі чи походу:

- мета походу;
- підбір групи учасників;
- розподіл обов'язків серед учасників походу;

- вибір району походу;
- збір відомостей про район подорожі;
- розробка маршруту;
- складання календарного плану подорожі;
- складання кошторису походу;
- підбір особистого спорядження;
- підбір групового спорядження;
- організація харчування;
- оформлення маршрутних документів;
- сам похід;
- підведення підсумків походу.

Питання до співбесіди:

1. Маршрутна документації для походу вихідного дня.
2. Методика розробки маршруту туристської подорожі вихідного дня.
3. Особисте і групове спорядження для одноденного походу.

Лабораторна робота № 13 **Використання рекреаційного туризму** **при організації дозвілля.**

Мета: Використання форм рекреаційного туризму при організації дозвілля.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями щодо організації дозвілля.
2. Визначення основних форм рекреаційного туризму для організації дозвілля з людьми різних вікових категорій.

Короткий огляд теми

Дозвілля – форма діяльності людини, що спрямована на відновлення сил людини. Оздоровчі заняття у рекреаційних зонах проводяться фахівцем фізичного виховання за

рекомендаціями та наглядом медичного працівника є складовою фізичного виховання у контексті здійснення оздоровчої, рекреаційної рухової активності. Головним завданням оздоровчих занять в рекреаційних зонах забезпечення функціонального активного відпочинку. Дії які направлені на відновлення та зміцнення здоров'я і як наслідок розвиток рухових якостей. Організація оздоровчих занять принципово відрізняються від спортивних тренувань за формою та змістом без обсягу фізичних навантажень. Організацією та популяризацією оздоровчо-рекреаційних занять займаються, як правило, організації та установи, які безпосередньо знаходяться у рекреаційних зонах з залученням працівників галузі фізичної культури та медичних працівників.

Серед доступних видів активного дозвілля можна віднести танці й рухливі ігри, туристські подорожі, спортивні розважальні заходи. Різноманітність рухів, під час оздоровчих занять, має вагомий оздоровчий вплив на організм, сприяє покращенню функціонального стану нервової системи, рухового апарату, нормалізації обміну речовин.

Оздоровчі заняття умовно розподіляються на щадний режим до якого відносяться заняття з ходьби, повільного бігу без урахування часу, вільного плавання, заняття фітнесом. Такий режим фізичного навантаження не викликає у людини зайвої напруги, а водночас активізують, покращують та підтримують на оптимальному рівні фізичний стан людини.

Питання до співбесіди:

1. Висвітліть основні умови організації дозвілля.
2. Визначте форм рекреаційного туризму для організації дозвілля з дітьми.
3. Визначте форм рекреаційного туризму для організації дозвілля з людьми середнього віку.

4. Визначте форм рекреаційного туризму для організації дозвілля зі студентською молоддю.

Лабораторна робота № 14

Організація рекреаційного туризму для людей різних вікових категорій.

Мета: Визначити умови організації рекреаційних занять для людей різних вікових категорій.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями щодо організації занять.
2. Навчитися складати план проведення рекреаційних занять з урахуванням різних вікових особливостей.

Короткий огляд теми

Основою проведення рекреаційних занять є визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності у відповідності з віковими особливостями людей.

Раціональний зміст оздоровчого тренування, тобто доцільність визначення обсягів рухової активності залежить від поставлених короткострокових та довгострокових завдань.

Перше – це аеробні вправи у програмі оздоровчого тренування. Програмування бажаної інтенсивності або інтенсивності, що відповідає фізичної підготовленості на дане оздоровче тренування, а також тривалість занять. Особливістю оздоровчого тренування є мінімальна кількість занять на тиждень.

Друге – вибір фізичних вправ повинен забезпечувати доступність, дозування фізичного навантаження, наочність, безпечність виконання.

Третє – контроль клініко-фізіологічних можливостей організму, помірна активізація резервів серцево-судинної системи, поступове підвищення аеробної продуктивності

організму

Питання до співбесіди:

1. Що таке «раціональний зміст оздоровчого тренування»
2. Складати план проведення рекреаційних занять для людей похилого віку.
3. Складати план проведення рекреаційних занять для людей середнього віку.
4. Визначте особливості організації рекреаційних занять.

Лабораторна робота № 15

**Збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини
засобами рекреаційного туризму.**

Мета: Визначити умови збереження і зміцнення здоров'я засобами рекреаційного туризму.

Завдання:

1. Визначити поняття «здоров'я людини».
2. Розглянути основні складові здоров'я людини.

Короткий огляд теми

У загальному контексті здоров'я людини розуміють як здатність організму перебувати у комфортному стані з навколишнім середовищем, адаптуватися до змін природних факторів без наслідків на функції організму.

З погляду на феномен здоров'я розглянемо три основні складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну).

На початковому етапі обізнаності про власне фізичне здоров'я вважають індикатори зросту і ваги, вади (або їх відсутність), анатомічні побудови тіла та генетичні спадковості. На другому етапі визначаємо перебіг фізіологічних функцій через лабораторне фізіологічне тестування систем організму (м'язової, нервової тощо), які

забезпечують рухові дії.

Показники психологічного здоров'я складаються з інтелектуального, емоційного та духовного аспектів. Показники психологічного здоров'я суто індивідуальна річ що відповідає індивідуальним особливостям і характеру людини з її особливостями мислення, здібностями, рівню обізнаності, порогу чутливості, схильності до стресів тощо. Індикаторами психологічного здоров'я є уміння розв'язання проблем у спілкуванні, концентрація відчуттів комфорту в навколишнім середовищі, перебування в колективі, стійка рівновага стосунків із близьким оточенням, уміння керувати своїм психічним станом, ступінь стресу, рівень самооцінки. Показники соціального здоров'я.

Соціальне здоров'я індивіда вказує на можливість гармонійного входження індивіда в соціальне середовище через засвоєння норм поведінки, окреслених ідеалів, цінностей власного здоров'я. Соціальний статус здоров'я дозволяє ефективно спілкуватись з людьми, знаходити компромісні рішення у різних життєвих моментах у взаємовідносинах конкретної групи середовища. Тому соціальний чинник відіграє провідну роль у забезпеченні здоров'я населення впливаючи на функціональні параметри, забезпечуючи повноцінну діяльність усіх систем.

Питання до співбесіди:

1. Дати визначення поняттю «здоров'я людини».
2. Охарактеризувати основні складові здоров'я людини.
3. Дати визначення поняттю «фізичне здоров'я людини».
4. Дати визначення поняттю «психічне здоров'я людини».
5. Дати визначення поняттю «соціальне здоров'я

людини»

Лабораторна робота № 16

Розробка маршрутів туристичних подорожей.

Підготовка маршрутної документації.

Мета: ознайомити з порядком підготовки маршрутної документації та розробкою туристичної подорожі.

Завдання:

1. Знати порядок підготовки маршрутної документації.
2. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями, щодо розробки маршруту туристської подорожі.
3. Вміти складати кошторис фінансових витрат подорожі.

Короткий огляд теми

Обов'язковим пунктом в підготовці до походу чи подорожі є оформлення маршрутних документів. Похід розпочинається з перевірки маршрутних документів МКК. Заповнюючи маршрутні випускові документи. Захищаючи маршрут перед членами МКК, отримуються нові дані і рекомендації про район походу, поради по підборі спорядження і продуктів, про дії в важких умовах.

План підготовки до подорожі: визначити мету походу, підбір групи, вибір району подорожі, фізична підготовка до подорожі, підготовка спорядження, проведення медичного огляду, оформлення похідної документації, затвердження документації в МКК, закупка і розфасування продуктів харчування для походу.

Цей план підготовки є приблизним, керівник має право його змінити, внести доповнення.

Питання до співбесіди:

1. Особливості оформлення маршрутної документації.
2. Організація руху в поході.

3. Методика розробки маршруту туристської подорожі.
4. Складання кошторису фінансових витрат.
5. Особливості комплектування туристських груп та правила розподілу обов'язав у групі.

РОЗДІЛ 3

РОЗОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТІВ

Форма контролю: 7 семестр залік.

Методи контролю:

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури лабораторного заняття.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

3. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

Поточне оцінювання на лабораторних заняттях	
№ лабораторної роботи	Бали
1	3
2	3
3	3
4	3
5	4
6	4
7	4
8	4
9	4
10	4

11	4
12	4
13	4
14	4
15	4
16	4
Підсумковий контроль	40
Сума балів	100

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для екзамену
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева, О., Дугчак, М., Благій, О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2020. С. 59–66.
2. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм : навч. посіб. Тернопіль : Богдан, 2008. 304 с.
3. Закон України «Про туризм» від 15.09.1995р. № 324/95 – ВР.
4. Колотуха О. В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. Київ : Федерація спортивного туризму України, 2006. 208 с.
5. Ніколенко О. І., Кудрявцев А. І. Теоретико-методологічні аспекти оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній реабілітації. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*, 2019. С. 67–72.
6. Павленко Є. Є., Ільницька Г. С., Павленко В. О. Оздоровчий туризм : навч. посіб. Харків: НФаУ, 2021. 114 с.
7. Всесвітня туристична організація: Офіційний сайт. URL: <http://unwto.org/>
8. Державне агентство України з туризму та курортів. URL: <http://www.tourism.gov.ua/>
9. Про туризм: Закон України. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1995. №31. 241 с. (редакція від 04.08.2011). URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=324%2F95-%E2%F0>
10. Туризм та активний відпочинок. URL: <http://spa.net.ua>
11. Теорія та методика фізичного виховання. URL: <http://www.tmfv.com.ua>.