

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

**08-01-119М**

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни  
«Теорія і методика викладання рекреаційного туризму,  
фізичної рекреації»  
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського)  
рівня за освітньо-професійною програмою  
«Фітнес та рекреація»  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
денної і заочної форм навчання

Рекомендовано  
науково-методичною  
радою з якості ННІОЗ  
Протокол № 1  
від 29 серпня 2023 р.

Рівне – 2023

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання рекреаційного туризму, фізичної рекреації» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної і заочної форм навчання. [Електронне видання] / Петрук Л. А. – Рівне : НУВГП, 2023. – 23 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.

Керівник групи забезпечення освітньої програми «Фітнес та рекреація»: Старіков В. С., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

© Л. А. Петрук, 2023

© НУВГП, 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	6
Лабораторна робота № 1. Розвиток туристичної діяльності в Україні.	6
Лабораторна робота № 2. Рекреаційний туризм як засіб фізичної рекреації.	7
Лабораторна робота № 3. Класифікація рекреаційно-туристичних ресурсів України.	8
Лабораторна робота № 4. Класифікація видів рекреаційної діяльності.	9
Лабораторна робота № 5. Види та форми туризму.	12
Лабораторна робота № 6. Організація та проведення походу вихідного дня.	13
Лабораторна робота № 7. Мотивація до занять туризмом Задоволення рекреаційних потреб.	14
Лабораторна робота № 8. Документація та методичні основи проведення рекреаційного туризму.	15
Лабораторна робота № 9. Орієнтування у туристичному поході.	15
Лабораторна робота № 10. Організація руху у туристичному поході.	17
Лабораторна робота № 11. Зміцнення здоров'я людини засобами рекреаційного туризму.	18
Лабораторна робота № 12. Організаційні особливості проведення рекреаційного туризму для людей на візках.	19
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	21
ЛІТЕРАТУРА	23

## ВСТУП

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання рекреаційного туризму, фізичної рекреації» складені відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів 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 впливу природних чинників. Найбільш властиві рекреаційного туризму види рекреаційної діяльності – це прогулянкова рекреація, курортне оздоровлення, кліматотерапія.

У результаті виконання лабораторних робіт студенти повинні засвоїти теоретичні знання та практичні навички які необхідні для успішної організації рекреаційного туризму та фізичної рекреації.

## РОЗДІЛ 1 ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Розвиток туристичної діяльності в Україні.	2
2	Тема 2. Рекреаційний туризм як засіб фізичної рекреації.	2
3	Тема 3. Класифікація рекреаційно-туристичних ресурсів України.	2
4	Тема 4. Класифікація видів рекреаційної діяльності.	2
5	Тема 5. Види та форми туризму.	2
6	Тема 6. Організація та проведення походу вихідного дня.	2
7	Тема 7. Мотивація до занять туризмом Задоволення рекреаційних потреб.	2
8	Тема 8. Документація та методичні основи проведення рекреаційного туризму.	2
9	Тема 9. Орієнтування у туристичному поході.	2
10	Тема 10. Організація руху у туристичному поході.	2
11	Тема 11. Зміцнення здоров'я людини засобами рекреаційного туризму	2
12	Тема 12. Організаційні особливості проведення рекреаційного туризму для людей на візках.	2
	<b>Разом:</b>	<b>24</b>

## РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

### Лабораторна робота № 1

#### Розвиток туристичної діяльності в Україні

**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 розвитку 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**

### **Рекреаційний туризм як засіб фізичної рекреації**

**Мета:** Визначити заси фізичної рекреації.

#### **Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями, щодо засобів та форм фізичної рекреації.

2. Засвоїти класифікацію фізичної рекреації.

#### **Короткий огляд теми**

Форми впливу фізичної рекреації 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 рекреація.

2. Охарактеризуйте такі форми впливу на людину: оздоровчий, пізнавальний, виховний.

3. Дайте коротку характеристику форм рекреаційної діяльності.

**Лабораторна робота № 3**  
**Класифікація рекреаційно-туристичних ресурсів**  
**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 № 4**

#### **Класифікація видів рекреаційної діяльності**

**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 № 5**

#### **Види та форми туризму**

**Мета:** Визначити види і форми рекреаційного туризму.

### **Завдання:**

1. Визначити види і форми рекреаційного туризму.
2. Охарактеризувати види і форми рекреаційного туризму.

### **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 № 6**

### **Організація та проведення походу вихідного дня**

**Мета:** Оволодіти уміннями щодо організації та проведення одноденного походу вихідного дня.

#### **Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями щодо організації та проведення одноденного походу вихідного дня.

#### **Короткий огляд теми**

Основні етапи підготовки до 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 документація для походу вихідного дня.
2. Методика розробки маршруту туристської подорожі вихідного дня.
3. Особисте і групове спорядження для одноденного походу.

## **Лабораторна робота № 7**

### **Мотивація до занять туризмом. Задоволення рекреаційних потреб**

**Мета:** Визначити рекреаційні потреби.

**Завдання:**

1. Визначення рекреаційних потреб для людей різних вікових категорій.

**Короткий огляд теми**

*Рекреаційні потреби* – це потреби населення у відпочинку, санаторному лікуванні, туризмі, їх прагненням до гармонійного та повноцінного розвитку, цікавістю до історичних, етнографічних, національних пам'яток.

Найсуттєвіші потреби і мотиви, що формують рекреаційну діяльність:

1. Психологічні мотиви: потреба у відпочинку; потреба в спортивних заняттях, руховій активності; потреба в оздоровленні, лікуванні; потреба у психологічній розрядці тощо.

2. Культурні мотиви: бажання більше знати про інші країни (історія, мистецтво, живопис, архітектура); бажання спілкуватися з іншими народами; релігія, пілігримство тощо.

3. Міжособистісні мотиви: бажання змінити постійне оточення (місце проживання, робота, сім'я, сусіди тощо); відвідування друзів, родичів; завести нових знайомих тощо.

4. Престижні мотиви: репутація; потреба в загальному визнанні; бажання бути оціненим; ділові інтереси (конгресні) тощо.

**Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте психологічні мотиви.
2. Визначте культурні мотиви.
3. Визначте міжособистісні мотиви.
4. Охарактеризуйте престижні мотиви.

### **Лабораторна робота № 8**

#### **Документація та методичні основи проведення рекреаційного туризму**

**Мета:** ознайомити з порядком підготовки маршрутної

документації.

**Завдання:**

1. Знати порядок підготовки маршрутної документації.
2. Знати перелік обов'язкового особистого та групового спорядження

**Короткий огляд теми**

Обов'язковим пунктом в підготовці до походу є оформлення маршрутних документів (маршрутна книжка). 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 підбору спорядження і продуктів, про дії в важких умовах.

**Питання до співбесіди:**

1. Особливості оформлення маршрутної документації.
2. Особливості розподілу обов'язав у групі.
3. Подайте та обгрунтуйте перелік особистого та групового спорядження.
4. Організація руху в поході.

## **Лабораторна робота № 9**

### **Орієнтування у туристичному поході**

**Мета:** вдосконалювати прийоми роботи з картою. Тактичні прийоми проходження контрольних пунктів при орієнтуванні на місцевості.

**Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями, щодо складання тактичного плану проходження контрольних пунктів при орієнтуванні на місцевості.
2. Знати будову та особливості роботи з компасом.
3. Володіти прийомами роботи з картою та компасом.

**Короткий огляд теми**

*Орієнтування на місцевості.* Під орієнтуванням на місцевості розуміють сукупність дій, спрямованих на

визначення місця свого перебування відносно навколишніх об'єктів чи певних орієнтирів, сторін світу. Орієнтування передбачає також уміння швидко і точно запам'ятовувати незнайому місцевість, упевнено рухатись наміченим маршрутом, а в разі необхідності відшукувати зворотній шлях. Вміння орієнтуватись дозволяє пройти маршрут без відчутних відхилень від наміченого напрямку, від графіка руху і дозволяє раціонально використати час для продуктивної роботи і повноцінного відпочинку.

Розрізняють загальне і детальне орієнтування на місцевості. *Загальне* – таке орієнтування, при якому відомі напрямок руху, район перебування, відстань до найближчих значних об'єктів. При *детальному* орієнтуванні точно визначаються точка перебування групи, сторони світу і азимут руху, досліджуються навколишні географічні об'єкти, встановлюються орієнтири для подальшого руху. Основним приладом, що забезпечує точне орієнтування на місцевості є компас.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте коротку характеристику спортивній карті.
2. Подайте основні прийоми складання тактичного плану проходження контрольних пунктів при орієнтуванні на місцевості.
3. Компас та його будова.
4. Охарактеризуйте загальне та детальне орієнтування на місцевості.
5. Визначте основні прийоми роботи з компасом і картою.

### **Лабораторна робота № 10**

Організація руху у туристичному поході

**Мета:** ознайомити з особливостями організації руху у туристичному поході.



### **Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями, щодо розробки маршруту туристської подорожі.
2. Знати особливості комплектування туристичних груп та організацію руху в поході.

### **Короткий огляд теми**

Керівник групи – очолює підготовку і проведення походу, спрямовує діяльність всіх учасників, відповідає за розробку маршруту, маршрутну і похідну документацію, відповідає за безпеку учасників і за успішне проходження маршруту. Його розпорядження повинні виконувати всі члени групи. Після походу він керує підготовкою звіту.

Найпоширеніший порядок руху групи на маршруті – це пересування в колоні по одному. При такому порядку руху можна оперативнo організувати взаємну страховку і взаємодопомогу на небезпечних ділянках маршруту і в аварійній ситуації, допомогти членам групи менш підготовленим фізично, тримати полі зору всю групу і підтримувати один з одним постійний зв'язок.

Нормою швидкості пересування по рівній місцевості з незначним коливанням висот вважається 3,5-4,5 км на годину. Наявність природних перешкод, несприятливі метеорологічні умови і погана видимість можуть стати причиною зменшення швидкості. На крутих підйомах темп руху знижується до 1,5-2 км на годину.

### **Питання до співбесіди:**

1. Особливості розробки маршруту туристської подорожі.
2. Дайте визначення – хто такий керівник групи?
3. Особливості організації руху у туристичному поході.
4. Яка норма швидкості пересування по рівній місцевості у поході?
5. Як змінюється рух на крутих підйомах?

## **Лабораторна робота № 11**

### **Зміцнення здоров'я 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 № 12**

#### **Організаційні особливості проведення рекреаційного туризму для людей на візках**

**Мета:** Оволодіти теоретичними знаннями та практичними вміннями щодо організації та проведення рекреаційного туризму для людей на візках.

#### **Завдання:**

1. Визначити ознаки доступності об'єктів для людей на візках
2. Володіти теоретичними знаннями щодо організації

туризму та відпочину.

### **Короткий огляд теми**

Туристичні походи – це групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту певної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної складності за нормативний час.

Походи можуть бути організовані з таких видів туризму: пішохідного, гірського, водного, велосипедного, спелео, автомобільного, мотоциклетного. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму, наприклад: пішохідна частина доповнюється водним сплавом.

### **Питання до співбесіди:**

1. Безпека та доступність для людей на візках.
2. Методика розробки маршруту туристської подорожі вихідного дня.
3. Особливості руху за маршрутом у поході.
4. Особливості щодо організації туризму та відпочину для людей на візках.

## **РОЗДІЛ 3**

### **РОЗОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТІВ**

**Форма контролю:** 1 семестр екзамен.

**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 – екзамен відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (екзамен) – 40 балів

Всього – 100 балів

Поточне оцінювання на лабораторних заняттях	
№ лабораторної роботи	Бали
1	5
2	5
3	5
4	5
5	5
6	5
7	5
8	5
9	5
10	5
11	5
12	5
<b>Підсумковий контроль</b>	<b>40</b>
<b>Сума балів</b>	<b>100</b>

### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсowego 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. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. Київ : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2014. 280 с.
2. Андрєєва, О., Дутчак, М., Благій, О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*,

2020. С. 59–66.

3. Гакман. А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.

4. Закон України «Про туризм» від 15.09.1995р. № 324/95 – ВР.

5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2010. 370 с.

6. 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.

7. Павленко Є. Є., Ільницька Г. С., Павленко В. О. Оздоровчий туризм : навч. посібник для студентів денної форми навчання. Х. : НФаУ, 2021. 114 с.

8. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін.; за наук. ред. Євгена Приступи. Дрогобич : Коло, 2010. 448 с.

9. Всесвітня туристична організація: Офіційний сайт. URL: <http://unwto.org/>

10. Державне агентство України з туризму та курортів. URL: <http://www.tourism.gov.ua/>

11. Туризм та активний відпочинок. URL: <http://spa.net.ua>