

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

**08-01-129М**

### **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 2024 р.

Рівне – 2024

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, 2024. – 26 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»: Годлевський Петро Мечиславович, к.фіз.вих., доцент.

Попередня версія МВ 08-01-119М

© Л. А. Петрук, 2024

© НУВГП, 2024

## 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. Організація побуту, харчування та охорони здоров'я у туристичному поході.	18
Лабораторна робота № 12. Організаційні особливості проведення рекреаційного туризму для маломобільних верств населення та військовослужбовців.	20
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	21
ЛІТЕРАТУРА	26

## 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 включає подорожування із заняттями рекреаційною діяльністю у вигляді активного відпочинку. Такий вид діяльності передбачає відновлення фізичних та психологічних сил за допомогою дозованих фізичних навантажень та сприятливого впливу природних факторів. Найбільш характерні для 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. Організація побуту, харчування та охорони здоров'я у туристичному поході.	2
12	Тема 12. Організаційні особливості проведення рекреаційного туризму для маломобільних верств населення та військовослужбовців.	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. Ознайомитися з метою та завданнями туристичної діяльності.

#### **Короткий огляд теми**

Туристично-краєзнавча діяльність, що виникла і розвивалася як об'єктивна суспільна потреба, поступово утвердилася як один із важливих засобів виховання. У її розвитку можна виокремити 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 їх розширення, 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 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 мету туристичної діяльності.

3. Визначте завдання туристичної діяльності.

## **Лабораторна робота № 2**

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

**Мета:** визначити засоби фізичної рекреації.

#### **Завдання:**

1. Оволодіти 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 базується на понятті «рекреація», що з латинської означає «відновлення», а з французької – «розвага і відпочинок».

Деякі варіанти класифікації:

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

2. За формою відпочинку (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 (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. Оволодіти 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 належать природні, технічні, соціально-економічні компоненти та їх елементи, 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 класифікуються 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, відведений для відпочинку, можна умовно визначити у 8 годин (сон).
2. Тижневий відпочинок – цикл 7 діб. Час, відведений для відпочинку, зазвичай становить 6-8 годин і пов'язаний із відвідуванням прилеглих місць для відпочинку.
3. Квартальний відпочинок – цикл 65-90 діб. Час, відведений для відпочинку, можна умовно визначити у 8 годин. Зазвичай виражається в одноденних відвідинах, не дуже 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, відведений для відпочинку, можна умовно визначити у 10-14 діб. Зазвичай пов'язаний з тривалим перебуванням у віддалених від основного місця проживання місцях, найбільш привабливих з тих чи інших мотивів, наприклад, релігійних або пізнавальних. 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, відведений для відпочинку, можна умовно визначити у 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 пов'язаний з унікальними подіями життя (наприклад, святкування одруження, весільні подорожі). На відміну від інших типів рекреації, цей притаманний не всім людям, тому що в основі його лежать випадкові причини (особисті, соціальні та інші).

Види рекреаційної діяльності:

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

2) аматорські заняття – полювання, риболовля, 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 вільний вибір спілкування;

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

7) подорожі та екскурсії для задоволення.

Види рекреаційної діяльності досить різноманітні. За тривалістю рекреації виділяють туризм і екскурсії. Визначення часової відмінності між екскурсіями та туризмом є досить однозначним – це добовий цикл. Усе, що займає в рекреаційній діяльності менше 24 годин, є екскурсією; 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 виокремлюють *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 або 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, що перетворилась на потужну самостійну галузь нематеріального виробництва, яка задовільняє 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 уміньми щодо організації та проведення одноденного походу вихідного дня.

#### **Завдання:**

1. Оволодіти 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 для 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 туристичної 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 прагнення до гармонійного та повноцінного розвитку, цікавість 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 (історію, мистецтво, живопис, архітектуру); бажання спілкуватися з іншими народами; релігія, пілігримство тощо.
3. Міжособистісні мотиви: бажання змінити постійне оточення (місце проживання, роботу, сім'ю, сусідів тощо); відвідування друзів, родичів; прагнення завести нові знайомства тощо.
4. Престижні мотиви: репутація; потреба в загальному визнанні; бажання бути оціненим; ділові інтереси (конгреси) 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 етапом підготовки до походу є оформлення маршрутної документації (маршрутної книжки). Похід розпочинається з перевірки маршрутних документів туристичною комісією МКК. Під час заповнення маршрутних випускових документів і захисту маршруту перед членами МКК учасники отримують додаткову інформацію та рекомендації щодо району походу, поради з підбору спорядження та продуктів, а також інструкції на випадок виникнення складних ситуацій.

**Питання до співбесіди:**

1. Особливості оформлення маршрутної документації.
2. Особливості розподілу обов'язків 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 навички роботи з картою та тактичні прийоми проходження контрольних пунктів при орієнтуванні на місцевості.

**Завдання:**

1. Оволодіти 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. Оволодіти 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 та сторін світу. Орієнтування передбачає також вміння швидко і точно запам'ятовувати незнайому місцевість, впевнено рухатися наміченим маршрутом, а в разі необхідності знаходити зворотній шлях. Вміння орієнтуватися дозволяє проходити маршрут без значних відхилень від наміченого напрямку, від графіка руху, раціонально використовувати час для продуктивної роботи та повноцінного відпочинку.

Розрізняють загальне і детальне орієнтування на місцевості. *Загальне* – це орієнтування, при якому відомі напрямок руху, район перебування та 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. Оволодіти теоретичними знаннями та практичними вміннями щодо розробки маршруту туристичної подорожі.

2. Знати особливості комплектування туристичних груп та організації руху в поході.

**Короткий огляд теми**

Керівник групи – очолює підготовку і проведення походу, спрямовує діяльність усіх учасників, відповідає за розробку маршруту, маршрутну і похідну документацію, а також за безпеку учасників і 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 оперативно організувати взаємну страховку і взаємодопомогу на небезпечних ділянках маршруту та в аварійній ситуації, допомогти менш підготовленим фізично членам групи, тримати у полі зору всю групу і підтримувати постійний зв'язок один з одним.

Нормою швидкості пересування по рівній місцевості з незначним коливанням висот вважається 3,5-4,5 км на годину. Наявність природних перешкод, несприятливі метеорологічні умови та 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 туристичної 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**

#### **Організація побуту, харчування та охорони здоров'я у туристичному поході**

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

**Завдання:**

1. Оволодіти теоретичними знаннями та практичними вміннями щодо організації побуту у туристичному поході.

2. Визначити поняття «здоров'я людини».

3. 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 для функцій організму.

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

На початковому етапі обізнаності про власне фізичне здоров'я вважають індикатори зросту і ваги, вади (або їх відсутність), анатомічну будову тіла та генетичну спадковість. 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 є суто індивідуальними і відповідають індивідуальним особливостям і характеру людини, включаючи особливості мислення, здібності,

рівень обізнаності, поріг чутливості, схильність до стресів тощо. Індикаторами психологічного здоров'я є уміння розв'язувати проблеми у спілкуванні, концентрація на відчуттях комфорту в навколишньому 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 і цінностей власного здоров'я. Соціальний статус здоров'я дозволяє ефективно спілкуватись з людьми, знаходити компромісні рішення у різних життєвих ситуаціях у взаємовідносинах у конкретній групі середовища. Тому соціальний чинник відіграє провідну роль у забезпеченні здоров'я населення, впливаючи на функціональні параметри і 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 маломобільних верств населення та військовослужбовців**

**Мета:** оволодіти теоретичними знаннями та практичними вміннями щодо організації та проведення рекреаційного туризму для маломобільних верств населення та військовослужбовців.

**Завдання:**

1. Визначити ознаки доступності об'єктів для маломобільних верств населення.
2. Оволодіти теоретичними знаннями щодо організації туризму та відпочинку.

**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 маломобільних верств населення.
2. Методика розробки маршруту туристичної подорожі вихідного дня та особливості руху за маршрутом у поході.
3. Особливості організації туризму та відпочинку для маломобільних верств населення та військовослужбовців.

## РОЗДІЛ 3

### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

**Форма контролю:** 1 семестр екзамен.

**Методи контролю:**

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

2. Модульний контроль проводиться 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			
Теми	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів

1. Підготувати відповідь за темою заняття. Охарактеризувати передумов виникнення та розвитку туристичної діяльності.	3	2	5
2. Підготувати відповідь за темою заняття. Охарактеризувати форми рекреаційної діяльності.	3	2	5
3. Підготувати відповідь за темою заняття. Подати класифікацію рекреаційно-туристичних ресурсів України.	3	2	5
4. Підготувати відповідь за темою заняття. Охарактеризувати види рекреаційної діяльності.	3	2	5
5. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати види та форми туризму.	3	2	5

6. Підготувати відповідь за темою заняття. Визначити особливості організації та проведення походу вихідного дня.	3	2	5
7. Підготувати відповідь за темою заняття. Визначити основні мотиви до занять туризмом.	3	2	5
8. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати основні документи та методичні основи проведення рекреаційного туризму.	3	2	5
9. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати правила орієнтування у туристичному поході.	3	2	5
10. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати правила організації руху у туристичному поході.	3	2	5

11. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати правила організації побуту, харчування у туристичному поході.	3	2	5
12. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати організаційні особливості проведення рекреаційного туризму для маломобільних верст населення та військовослужбовців.	3	3	5
<b>Всього за аудиторні заняття</b>			<b>60</b>

### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проєкту (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. Про туризм : Закон України від 15.09.1995 р. № 324/95. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*, 1995. N 31. С. 241
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. Оздоровчий туризм : навч. посібник для студентів денної форми навчання / Є. Є. Павленко, Г. С. Ільницька, В. О. Павленко. 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>