

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Київський національний університет будівництва і архітектури

**ТЕОРІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ  
АКТИВНОСТІ**

Методичні вказівки  
до вивчення курсу для студентів  
спеціальності 017 “ Фізична культура і спорт ”,  
галузі знань  
01 Освіта/Педагогіка

Київ 2023

УДК 796.035-053

К–17

Укладачі: Р.А. Калениченко, кандидат психологічних наук, доцент  
Клименко Т.А., старший викладач

Рецензент О.А. Озерова, кандидат наук з фізичного виховання і  
спорту, доцент

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, доктор психологічних наук,  
професор

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту,  
протокол № 7 від 7 грудня 2022 року.*

**Теорія** та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності:  
методичні вказівки до вивчення курсу / уклад. Р.А. Калениченко, Т.А.  
Клименко – Київ: КНУБА, 2022. – 26 с.

Розглянуто вимоги до підготовки до практичних занять та самостійної  
підготовки, змістовні модулі, ключові слова тем, література для  
самостійної підготовки, а також вимоги до написання і оформлення  
індивідуальних робіт (рефератів).

Призначено для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і  
спорт”, галузі знань 01 “Освіта/Педагогіка”.

© КНУБА, 2023

## Загальні положення

Метою навчальної дисципліни «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є формування у здобувачів вищої освіти спеціальної (фахової, предметної) компетентності із загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчорекреаційної рухової активності, а також сприяння у набутті таких загальних компетентностей: здатність оволодівати сучасними знаннями та застосовувати їх у практичних ситуаціях; готовність до міжособистісної взаємодії; здатність аналізувати економічні процеси та розвиток людського буття, суспільства і природи.

Вивчення дисципліни проводиться після засвоєння курсів «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Психологія здорового способу життя», «Основи психогієни у фізичному вихованні і спорті», «Фізіологія рухової активності».

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми **студенти повинні:**

### **Знати:**

1. значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення;
2. особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різних вікових періоди;
3. специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
4. нормативи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку;
5. правила та особливості проведення фізкультурних занять аеробної спрямованості, занять із фітнесу та оздоровчої гімнастики, рухливих ігор з урахуванням психологічних і фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій.

### **Вміти:**

1. визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів;
2. нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення;
3. підбирати форми організації оздоровчо-рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається;
4. проводити оздоровчо-рекреаційні фізкультурні заняття різних видів;

5. адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.

Вивчення навчального матеріалу передбачає активну самостійну роботу студентів в тому числі під керівництвом викладача. Її результати контролюються і оцінюються під час практичних занять.

Під час вивчення навчальної дисципліни застосовуються наступні форми навчання: практичні заняття, а також самостійна робота студентів.

***Навчальна програма складається з одного змістовного модуля «Рекреація у фізичному вихованні і спорті» який разом включає 10 практичних занять:***

### **Методичні вказівки складаються з таких розділів:**

I. Методичні рекомендації щодо підготовки і проведення практичних занять.

II. Практичні заняття з курсу «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

III. Методичні рекомендації до виконання індивідуальних робіт (рефератів).

IV. Тематика рефератів.

V. Перелік типових питань з дисципліни «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

VI. Список літератури до курсу «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

### **Розділ I. Методичні рекомендації щодо підготовки і проведення практичних занять**

Практичне заняття (п. з.) – це форма навчального заняття, при якому педагог організує детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень навчального предмета й формує в них уміння та навички їх практичного застосування шляхом індивідуального практичного виконання відповідно сформульованих завдань. П. з. можуть існувати у виді спеціальних, технічних і ряду інших. Особливе та надзвичайно важливе місце серед них посідають спеціальні заняття, які безпосередньо формують, розвивають і вдосконалюють майстерність. П. з. проводяться із використанням сучасних інноваційних та інтерактивних методів, а саме: рольових ігор, педагогічної практики, мозкового штурму, стажування, лабораторних робіт, тренування, які передбачають глибоку, всебічну і різноманітну підготовку їх учасників, уміння здійснити складні розумові дії та вимагають від них значних емоційно-вольових зусиль.

Більш якісному проведенню практичних занять сприяє методично правильно проведений інструктаж – короткі, лаконічні та чіткі вказівки науково-педагогічного працівника щодо виконання тих чи інших дій. Він, як правило, передує проведенню різних вправ, практичних робіт і характеризується дуже стислою формою викладання вказівок про місце, час і послідовність виконання певних практичних дій.

Інструктаж є важливою складовою частиною забезпечення високого рівня проведення заняття. Тому він вимагає відповідної змістовної та методичної підготовленості. Для якісного проведення інструктажу, виходячи з передового педагогічного досвіду, можна запропонувати такий алгоритм дій:

- чітке формулювання теми, мети та послідовності інструктажу;
- визначення правил, методів, прийомів, способів, засобів проведення даного заняття, всебічне обґрунтування методики його

організації;

- визначення критерії оцінки опанування суб'єктами учіння відповідних знань, навичок та умінь;

- нагадування теоретичних основ практичних дій: докладне пояснення запланованих навчальних дій, які буде виконувати суб'єкт учіння, використовуючи водночас відповідні засоби наочності;

- визначення найбільш ефективних і оптимальних способів та прийомів реалізації навчальних дій і завдань (бажано демонструвати їх певними дидактичними прийомами та засобами показу);

- ознайомлення студентів з тими педагогічними ситуаціями та предметами, які будуть використовуватися під час занять;

- показ моделі певних дій;

- перевірка правильного розуміння мети, сутності й ролі заняття і моделі та методів їх реалізації;

- уточнення питань, які можуть викликати певні труднощі під час проведення практичних занять;

- перевірка глибини сприйняття і способів виконання основних елементів дій суб'єктами учіння, зазначення причин і характеру помилок, які найчастіше мають місце під час проведення цього заняття, та способів їх уникнення;

- доведення до свідомості студентів заходів безпеки, яких вони повинні дотримуватися під час заняття;

- надання допомоги студентам у виборі літератури, наочних матеріалів, матеріальної бази та способів їх використання;

- зазначення місця, змісту, методу та форми самостійної праці над проблемами майбутнього заняття.

Практичне заняття включає проведення попереднього контролю знань, умінь і навичок тих, хто навчається, постановку загальної проблеми викладачем та її обговорення, розв'язування контрольних завдань, їх перевірку і оцінювання.

Під час проведення практичного заняття навчальна група за необхідності може ділитися на підгрупи.

## **Розділ II. Практичні заняття з курсу «Рекреація у фізичному вихованні і спорті»**

### **Змістовний модуль 1.**

#### **Основи теорії та практика оздоровчо-рекреаційної рухової активності.**

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1. Програмування і планування оздоровчо-рекреаційної рухової активності в процесі організації та проведення спортивно-масових заходів (2 год.)**

##### Теоретичні питання

1. Сучасні технології та етапи підготовки проведення масових спортивних заходів.
2. Алгоритм проведення масових спортивних заходів.
3. Особливості планування масових спортивних заходів.
4. Організаційно-планова документація масових спортивних заходів.

##### Список літератури

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / Олена Валеріївна Андрєєва. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Організація масових спортивних заходів і показових виступів: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Н.В. Семаль, Е.М. Сивохоп – Ужгород: ТОВ «РІКУ», 2023. - 142 с.
3. Теорія та методика фізичної рекреації: навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
4. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять: навч. посібник / укл.: С. П. Дудіцька – Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 218 с.

##### Основні поняття

Масові спортивні заходи технології, планування, документація масових спортивних заходів.

##### Завдання для самопідготовки

1. Ознайомтеся із сучасними технологіями та етапами підготовки проведення масових спортивних заходів.

##### Методичний практикум

1. Дослідити особливості організації суддівства та обслуговування масових спортивних заходів.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2. Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях опорно-рухового апарату (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.
2. Виправлення порушення постави.
3. Найбільш рекомендовані засоби оздоровлення опорно-рухового апарату (оздоровче плавання, лікувальна гімнастика, масаж).

### Список літератури

1. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
2. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.
3. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.
4. Танасійчук Ю. М. Фізична активність як засіб профілактики захворювань опорно-рухового апарату. Професійна педагогічна позиція – ефективна умова формування мотивації культури здорового способу життя в освітньому просторі та профілактика ВІЛ/СНІДу: матеріали V Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. (Умань, 29 листоп. 2018 р.). Умань, 2018. С. 46–52.

### Основні поняття

Здоров'я людини, рухова активність; оздоровчо-рекреаційна рухова активність, програми оздоровчо-рекреаційної активності, оздоровлення опорно-рухового апарату.

### Завдання для самопідготовки

1. Дослідити особливості лікувальної гімнастики як основної форми лікувальної фізкультури.

### Методичний практикум

1. Визначте особливості, які необхідно враховувати при використанні фізичних вправ в якості засобів корекції порушень опорно-рухового апарату.
2. Назвіть найбільш рекомендованих засобів оздоровлення опорно-рухового апарату.



## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3. Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях серцево-судинної системи (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Задачі фізичної реабілітації при захворюваннях серцево-судинної системи.
2. Форми ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи.
3. Спеціальні вправи при захворюваннях серцево-судинної системи.
4. Протипоказання до ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи.

### Список літератури

1. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
2. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.
3. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.
4. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.
5. Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи : [анотований бібліографічний покажчик] / уклад. І. Свістельник. – Львів: 2015. – 111 с..

### Основні поняття

Технологія, фізична реабілітація, ЛФК, захворювання серцево-судинної системи.

### Завдання до самопідготовки

1. Визначте основні принципи фізичної реабілітації після інфаркту міокарда.

### Методичний практикум

1. Проаналізуйте, які особливості фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі.
2. Обґрунтуйте особливості фізичної реабілітації після інфаркту міокарда.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4. Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях нервової системи (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Лікувальна фізична культура при захворюваннях і травмах периферичної нервової системи.
2. Лікувальна фізична культура при захворюваннях і травмах центральної нервової системи.
3. Лікувальна фізична культура при травмах спинного мозку.

### Список літератури

1. Сухан В. С., Дичка Л.В., Блага О.С. Лікувальна фізична культура при захворюваннях травмах нервової системи: [методичні рекомендації] / Сухан Вікторія Семенівна, Дичка Людмила Василівна, Блага Ольга Сергіївна. – Ужгород: типогр. УНУ, 2014. – 51 с.
2. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
3. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.
4. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. Київ. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 470 с.

### Основні поняття

Лікувальна фізична культура (ЛФК), захворювання і травми нервової системи, оздоровче тренування, методика оздоровчого тренування.

### Завдання до самопідготовки

1. Обґрунтуйте необхідність застосування засобів ЛФК при захворюваннях нервової системи.

### Методичний практикум

1. Визначити завдання ЛФК у гострому періоді захворювання пацієнта з інсультом.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5. Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях кишково-шлункового тракту (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Лікувальна фізична культура при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту.
2. Основи методики лікувальної фізкультури при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту.

### Список літератури

1. Сухан В. С., Дичка Л.В., Блага О.С. Лікувальна фізична при захворюваннях органів травлення: [методичні рекомендації] / Сухан Вікторія Семенівна, Дичка Людмила Василівна, Блага Ольга Сергіївна. – Ужгород: типогр. УНУ, 2014. – 42 с.
2. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
3. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.
4. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія / Юлія Павлова. – Львів: ЛДУФК, 2016. – 356 с.
5. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.
6. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. Київ. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 470 с.

### Основні поняття

ЛФК, захворювання органів шлунково-кишкового тракту, оздоровче тренування, методики лікувальної фізкультури.

### Завдання до самопідготовки

1. Наведіть коротку характеристику основним методикам лікувальної фізкультури при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту, захворюваннях кишківника.

### Методичний практикум

1. Будьте готові пояснити особливості лікувальної фізичної культури при хронічному гепатиті, хронічному холециститі, хронічних гастритах, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 6. Оптимізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення при гіпокінезії та нозологічних формах, які пов'язані із захворюваннями опорно-рухового апарату (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Гіпокінезія та гіподинамія: причини і передумови виникнення.
2. Характеристика оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення: дошкільний вік; шкільний вік; студентська молодь; зрілий вік; похилий вік.
3. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як чинник профілактики захворювань опорно-рухового апарату.

### Список літератури

1. Гакман А.В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у похилому віці: монографія / Анна Вікторівна Гакман. – Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 360 с.
2. Сучасні реабілітаційно-спортивні технології: теорія і практика : тези доповідей III регіональної науково-практичної конференції, 20 лютого 2019 року. – Полтава: ПІЕП, 2019. – 177 с.
3. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. Київ. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 470 с.
5. Танасійчук Ю. М. Фізична активність як засіб профілактики захворювань опорно-рухового апарату. Професійна педагогічна позиція – ефективна умова формування мотивації культури здорового способу життя в освітньому просторі та профілактика ВІЛ/СНІДу: матеріали V Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. (Умань, 29 листоп. 2018 р.). Умань, 2018. С. 46–525.

### Основні поняття

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність, оздоровча гімнастика, гіпокінезія, оздоровчі заняття, профілактика захворювань опорно-рухового апарату.

### Завдання до самопідготовки

1. З'ясуйте основні ознаки гіподинамії та чому вона призводить до порушення всіх функцій.

### Методичний практикум

1. Визначте обсяг рухової активності на день для дітей раннього

віку; для дітей молодшого дошкільного віку; для дітей старшого дошкільного віку; для дітей молодшого шкільного віку; для дітей середнього шкільного віку; для дітей старшого шкільного віку; для студентської молоді; для осіб зрілого віку; для осіб похилого віку.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7. Землі рекреаційного призначення (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Право користування землями рекреаційного призначення.
2. Класифікація земель рекреаційного призначення.
3. Заборони щодо використання земель рекреаційного призначення.

### Список літератури

1. Земельний кодекс України. URL: <https://tax.gov.ua/diyalnist-/zakonodavstvo-pro-diyalnis/kodeksi/63772.html>
2. Бондар Л.О. Поняття і склад земель рекреаційного призначення / Земельне право України: Підручник / За ред. О.О. Погрібного, І.І. Каракаша. - С.279.
3. Шульга М.В., Анісімова Г.В., Багай Н.О., Гетьман А.П. та ін. Земельне право України: підручник. За ред. М. В. Шульги. Київ: Юрінком Інтер, 2004. С. 252.
4. Полтавець А. М. Розроблення класифікації земель рекреаційного призначення за придатністю та функціональним видами рекреації. Землеустрій, кадастр і моніторинг землі. 2013. № 1. С. 123-124.
5. 1. Положення про рекреаційну діяльність у межах територій та об'єктів природно-заповідного фонду України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0679-09#Text>

### Основні поняття

Землі рекреаційного призначення, користування землями рекреаційного призначення.

### Завдання до самопідготовки

1. Проаналізуйте особливості правового режиму земель рекреаційного призначення.

### Методичний практикум

1. Визначте обмеження, відповідальність та особливості щодо використання земель рекреаційного призначення згідно Земельного кодексу України.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8. Правила ведення рекреаційної діяльності в межах територій та об'єктів ПЗФ (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Основні напрями і види рекреаційної діяльності у межах територій та об'єктів природно-заповідного фонду (ПЗФ).
2. Умови, забезпеченням яких здійснюється рекреаційна діяльність у межах територій та об'єктів природно-заповідного фонду установами ПЗФ, підприємствами, установами та організаціями, яким ці території та об'єкти підпорядковані.
3. Правила ведення рекреаційної діяльності у межах територій та об'єктів природно-заповідного фонду.
4. Обов'язки суб'єктів рекреаційної діяльності у межах територій та об'єктів природно-заповідного фонду.

### Список літератури

1. Положення про рекреаційну діяльність у межах територій та об'єктів природно-заповідного фонду України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0679-09#Text>
2. Організація рекреаційних послуг: [навчальний посібник] / В.В. Величко. – Харків: ХНУМГ імені О.М. Бекетова, 2013. – 202 с.
3. Організація масових спортивних заходів і показових виступів: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Н.В. Семаль, Е.М. Сивохоп – Ужгород: ТОВ «РІКУ», 2023. - 142 с.
4. Теорія та методика фізичної рекреації: навч. посібник / А. В. Гакман. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
5. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку. К.: Олімп. л-ра, 2007. 216 с.

### Основні поняття

Рекреаційна діяльність, правила ведення рекреаційної діяльності, території та об'єкти ПЗФ.

### Завдання до самопідготовки

1. Назвіть основні види, за якими може здійснюватися рекреаційна діяльність у межах територій та об'єктів ПЗФ України.

### Методичний практикум

1. Визначте особливості взаємовідносин установ ПЗФ з іноземними рекреантами та суб'єктами рекреаційної діяльності.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 9. Туристичні та рекреаційні ресурси як основа розвитку рекреаційної діяльності (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Класифікація туристсько-рекреаційних ресурсів.
2. Туристсько-рекреаційні ресурси України та різних регіонів світу.

### Список літератури

1. Кулешова Г. О. Туристсько-рекреаційні ресурси світу: методичні вказівки для самостійної роботи студентів, що навчаються за спеціальністю «Економічна та соціальна географія». – Харків, 2012. – 60 с.
2. Смаль І.В. Туристичні ресурси світу / І.В. Смаль. – Ніжин: Видавництво Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, 2010. – 336 с.
3. Смаль І. В. Географія туризму та рекреація: словник-довідник / І. В. Смаль. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 201 с.
4. Школа І.М. Розвиток туристичного бізнесу регіону / Школа І.М., Ореховська Т.М., Корольчук О.П., Кифяк В.Ф., Бутирська І.В. та ін. - Чернівці: Книги - XXI, 2007. – 292 с. URL: [https://tourlib.net/books\\_ukr/shkola.htm](https://tourlib.net/books_ukr/shkola.htm)

### Основні поняття

Відпочинок, туризм, туристичні та рекреаційні ресурси, туристичний бізнес.

### Завдання для самопідготовки

1. Поясніть сутність туризму, його види та форми.

### Методичний практикум

1. Визначте проблеми та перспективи туристсько-рекреаційної діяльності в світі.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 10. Правове забезпечення діяльності у сфері рекреаційних послуг (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Основні елементи державного регулювання ринку рекреаційних послуг.
2. Основні документи, які регламентують діяльність у сфері організації рекреаційних послуг.

### Список літератури

1. Величко В.В. Організація рекреаційних послуг [навчальний посібник] / В.В. Величко. – Харків: Харківський національний університет міського господарства ім. О.М. Бекетова, 2013. – 202 с.  
URL:[https://tourlib.net/books\\_ukr/velychko.htm](https://tourlib.net/books_ukr/velychko.htm)
2. Закон України «Про туризм». URL:  
[https://tourlib.net/zakon/pro\\_turyzm.htm](https://tourlib.net/zakon/pro_turyzm.htm)
3. Закон України «Про курорти» URL:  
[https://tourlib.net/zakon/pro\\_kurorty.htm](https://tourlib.net/zakon/pro_kurorty.htm)
- Закон України «Про природно-заповідний фонд України». URL:  
[https://tourlib.net/books\\_ukr/velychko6-2.htm](https://tourlib.net/books_ukr/velychko6-2.htm)
4. Організація рекреаційних послуг: [навчальний посібник] / В.В. Величко. – Харків: ХНУМГ імені О.М. Бекетова, 2013. – 202 с.

### Основні поняття

Право, рекреаційні послуги, ринок рекреаційних послуг; документи, які регламентують діяльність у сфері організації рекреаційних послуг.

### Завдання для самопідготовки

1. Дослідити зміст постанов, затверджених виконавчою владою України, які стосуються питань регулювання сфери туризму.

### Методичний практикум

1. Проаналізуйте основні положення Земельного Кодексу України, Господарського та Цивільного Кодексу України, Податкового Кодексу України, Законів України «Про туризм», «Про курорти», «Про природно-заповідний фонд України» щодо правового регулювання рекреаційної діяльності.



### **Розділ III. Методичні рекомендації щодо виконання індивідуальних робіт (рефератів)**

#### **Вимоги до змісту реферату**

Під час аналізу змісту реферату кафедра звертає увагу на використання автором нових досягнень науки, передового інноваційного педагогічного досвіду, переконливість і достовірність поданих фактів, обґрунтованість висновків і узагальнень, коректність використання наукової літератури, науково-практичну цінність роботи. Хоча розробка реферату не передбачає результату, який є вкладом в науку, проте нові дані, факти, думки, новації, інновації, своєрідна їх інтерпретація і несхожа на попередні систематизація повинні в роботі бути.

При виконанні реферату необхідно обґрунтувати актуальність, викласти історію питання, інтерпретувати дані досліджень, які проводились вченими (або особисто автором), проаналізувати літературні джерела. Іноді при розробці теми штучно “притягують” такий матеріал, який має другорядне значення або і зовсім не потрібен для даної конкретної роботи. Матеріал слід висвітлювати ґрунтовно, логічно, але уникаючи зайвих відступів, дрібних, не характерних фактів.

Робота повинна завершитися чіткими і конкретними висновками. При цьому потрібно звертати увагу на оформлення роботи згідно з Держстандартом її грамотність, правильний запис використаної літератури, цитат і посилань на джерела. Студенті працюють під керівництвом викладача кафедри.

#### **Вибір теми і складання плану реферату**

Першим, дуже відповідальним кроком є вибір студентами теми реферату, яка повинна відповідати сучасному стану розвитку педагогічної теорії та практики, відповідати програмі навчальної дисципліни, потребам освітнього процесу у ВНЗ. Кафедра пропонує студентам тематику рефератів. Слід виходити також з того, що студенті повинні дати згоду на розробку запропонованої їм теми. Старости груп складають списки, де вказують: номер групи, прізвище та ініціали студента, назву теми і подають їх на кафедру. Студент може просити дозволу на власну тему, яка викликає в нього інтерес. Недоцільно вибирати теми, які добре і всебічно висвітлені в літературних джерелах. Їх важко доповнити новими думками, фактами. В цьому випадку виклад змісту роботи може звестися до звичайного копіювання (компіляції).

Нова, маловивчена тема відкриває більше можливостей для прояву самостійності і виявлення творчих здібностей студента. Після вибору і

схвалення теми роботи студент розробляє графік її виконання. Він передбачає такі етапи:

I) вибір теми реферату, з'ясування ступеня її досліджуваності в літературі;

II) підбір літератури, складання бібліографічного списку;

III) вивчення літератури та інших джерел;

IV) написання роботи;

V) подання роботи викладачеві;

VI) захист реферату.

Після ознайомлення із загальною і спеціальною літературою складається попередній варіант плану роботи. По ходу накопичення матеріалу та його систематизації план удосконалюється й корегується. Після завершення підготовчої роботи складається його остаточний варіант.

Структура роботи передбачає такий вигляд: зміст, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел, додатки (за необхідністю).

Після складання графіка, вивчення літературних та інших джерел рекомендується розробити план роботи, який може обговорюватися із викладачем.

Форма плану може бути різною. Як правило, він включає вступ, основну частину, висновки і список використаної літератури. Можна вмістити також і додатки.

У вступі розкриваються актуальність і важливість теми, висвітлюються вихідні методологічні положення, які визначають підхід до теми, дається історіографія і характеристика джерел для того, щоб виявити ступінь дослідження теми, аспекти, які потребують вивчення.

ступ дає загальне уявлення про роботу й має містити такі основні моменти:

а) обґрунтування теми;

б) актуальність обраної теми, ступінь її досліджуваності;

в) визначення мети та завдань роботи, виділення кола питань, які слід розглянути для найповнішого розкриття теми;

г) стислий огляд літератури та інших джерел.

Основна частина роботи присвячується розгортанню центральної ідеї і розв'язанню означених у виступі завдань.

Змістом реферату можуть бути:

- аналіз актуальних проблем педагогіки вищої школи за спеціальністю (інформатика, металознавство, тощо), освітніх або психолого-педагогічних проблем;

- аналіз і характеристика існуючих проблем в педагогіці вищої школи

- аналіз комплексу науково-методичних проблем та явищ теорії та практики педагогіки вищої школи (власного досвіду, досвіду досвідчених колег).

Основна частина роботи складається з двох-чотирьох параграфів, у свою чергу розбитих на підрозділи (параграф має включати більше 2-х підрозділів). Кожний параграф має висвітлювати самостійне питання поставленої проблеми, підрозділ — окрему частину цього питання. Надзвичайно важливим є збереження логічного зв'язку між параграфами (підрозділами в параграфі) і послідовність переходу від одного параграфу до іншого. Зміст параграфів і підрозділів має відповідати їхній назві, закінчуватися стислими висновками.

Робота завершується загальними висновками. Вони мають бути чіткими, місткими й короткими за формою. Нових фактичних даних, теоретичних положень у цій частині подавати не слід, доречно підкреслити перспективу розвитку проблеми в освітній практиці, а також запропонувати власні практичні рекомендації. Висновки констатують ступінь реалізації мети і завдань, які були визначені у вступі, а також теоретичну цінність виконаної роботи.

### **Оформлення роботи**

Допускається оформлення реферату в рукописному або надрукованому варіантах. Приблизний обсяг реферату 25-35 сторінок тексту комп'ютерного друку.

Стандартний лист, набраний на комп'ютері, має до 30 рядків, надрукованих через 1,5 інтервали на одному боці (розмір шрифту 14 пунктів). Довжина кожного рядка — 62-66 знаків, новий абзац починається з відступу не менше 15 мм. Лист має такі поля: верхній — не менше 20 мм, нижній — 20 мм, правий — 15 мм, лівий — 25 мм.

Вписувати в текст окремі іншомовні слова, формули чи умовні позначення можна пастою, чорнилом лише чорного кольору.

Друкарські помилки, описки, які виявилися після написання реферату, можна виправляти підчищенням або зафарбовуванням коректором і нанесенням правильного тексту. Допускається наявність не більше двох виправлень на одній сторінці.

Текст основної частини реферату поділяють на параграфи та підрозділи.

Параграф не слід починати з нової сторінки. Заголовки структурних частин реферату, а саме „Зміст”, „Вступ”, „Основна частина” „Список використаних джерел”, „Додатки” (за необхідністю), друкуються з нової сторінки, з вирівнюванням по центру і виділенням жирним шрифтом.

Заголовки параграфів і підрозділів друкуються маленькими літерами (окрім першої великої) з абзацу, крапку в кінці заголовку не ставлять. Відстань між заголовком та текстом має становити 2 інтервали.

Не допускається розміщення назви параграфу або підрозділу в нижній частині сторінки, якщо далі подається лише рядок тексту.

Нумерацію сторінок подають арабськими цифрами у правому нижньому куті без крапки. Титульний аркуш вважається за першу сторінку, але нумерація на ньому не проставляється. Наступні сторінки нумерують починаючи з другої.

Такі структурні частини проекту як зміст, вступ, основна частина, висновки, перелік використаних літературних джерел, додатки не мають порядкового номеру.

Номер параграфу позначають арабською цифрою з крапкою, а після цього у цьому ж рядку друкують його назву.

Підрозділи нумеруються в межах розділу: «1.,1, 1.2, тощо.», тобто перший та другий підрозділ першого параграфу, причому крапка проставляється і між цифрами і після останньої, а далі в тому ж рядку подається назва підрозділу.

Робота відкривається титульним листом, на якому послідовно вказується: назва університету, факультету, кафедра, тема роботи, прізвище, ім'я, по батькові студента, спеціальність, номер навчальної групи, посада, вчений ступінь і вчене звання викладача, місто і рік написання роботи.

За титульним листом розміщується зміст роботи, в якому послідовно вказується вступ (без номера), назви параграфів і підрозділів (з відповідною нумерацією), висновки (без номера), список використаних джерел (без номера), додатки (без номера). Навпроти кожного елемента змісту зазначаються номери сторінок його розташування у змісті реферату.

Важливу інформаційну роль у тексті роботи відіграє бібліографічний апарат — посилання на джерела й літературу, а також список джерел.

Кожне висловлювання, положення, статистичний матеріал, які цитуються, слід обов'язково підтвердити посиланням на джерела.

Для того, щоб грамотно оформити посилання, студентам необхідно дотримуватися таких положень.

При написанні реферату посилання на джерела дають змогу відшукати документи і перевірити достовірність відомостей про цитування документа, дають необхідну інформацію щодо нього, допомагають з'ясувати його зміст, мову тексту, обсяг. Посилатися бажано на останні видання публікацій.

Посилання в тексті реферату на джерела слід зазначати порядковим номером за переліком посилань, виділеним двома квадратними дужками, наприклад, «... у працях [1-7]...».

Коли в тексті реферату необхідно зробити посилання на складову частину чи конкретні сторінки відповідного джерела, можна наводити посилання у виносках, при цьому номер посилання має відповідати його бібліографічному опису за переліком посилань.

Приклад: цитата в тексті: «... незважаючи на пріоритетне значення мовних каналів зв'язку між діловими партнерами, ні в якому разі не можна ігнорувати найбільші канали передачі інформації [6, с. 84]».

Відповідний опис у переліку посилань:

5. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку. К.: Олімп. л-ра, 2007. 216 с.

Бібліографічний опис складають безпосередньо за друкованим твором або виписують з каталогів і бібліографічних покажчиків повністю без пропусків будь-яких елементів, скорочення назв т.ін. (при цьому враховують відповідність бібліографічного опису вимогам чинного міжнародного стандарту ГОСТ 7.1-84, за винятком вимог Изм. N8 4 (ІПС №2 2001)). Завдяки цьому можна уникнути повторних перевірок, вставок пропущених відомостей.

Джерела можна розміщувати одним із таких способів: у порядку появи посилань у тексті, в алфавітному порядку прізвищ перших авторів або заголовків, у хронологічному порядку.

Відомості про джерела, включені до списку, необхідно давати відповідно до вимог міжнародних і державного стандартів з обов'язковим наведенням назв праць.

### **Приклади бібліографічного опису та оформлення посилань, запису джерел у списку використаної літератури**

1. Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка в системе высшего педагогического образования / О. А. Абдуллина. – К.: Просвещение, 1990. – 141 с.

2. Александров А. А. Типология делинквентного поведения при психопатиях и акцентуациях характера в подростковом возрасте / А. А. Александров // Нарушения у детей и подростков. – К., 1981. – С. 51–59.

3. Олійник Ю.С. Порівняльний аналіз виникнення та подальшого розвитку тестування у деяких країнах світу [Електронний ресурс] // URL: [http://www.rusnauka.com/12\\_kpsn\\_2010/Pedagogica/63601.doc.htm](http://www.rusnauka.com/12_kpsn_2010/Pedagogica/63601.doc.htm).

## **Розділ V. Тематика індивідуальної роботи (рефератів)**

1. Теоретичні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
2. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. Фітнес-програми в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
4. Передовий міжнародний досвід, методологічні та законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.
5. Організаційно-управлінські та економічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.
6. Сучасні технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
7. Соціально-психологічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.
8. Загальна характеристика технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
9. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
10. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку.
11. Різновиди рекреаційних послуг.
12. Ч Програмування і планування оздоровчо-рекреаційної рухової активності в процесі організації та проведення спортивно-масових заходів.
13. Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях опорно-рухового апарату.
14. Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях серцево-судинної системи.
15. Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях нервової системи.
16. Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях кишково-шлункового тракту.
17. Оптимізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення при гіпокінезії та нозологічних формах, які пов'язані із захворюваннями опорно-рухового апарату.
18. Правила ведення рекреаційної діяльності в межах територій та об'єктів ПЗФ.
19. Туристичні та рекреаційні ресурси як основа розвитку рекреаційної діяльності.
20. Правове забезпечення діяльності у сфері рекреаційних послуг.
21. Значущість оздоровчо-рекреаційної рухової активності для вдосконалення соціальної та біологічної сутності людини.

**Розділ VI. Перелік типових питань з дисципліни  
«Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»**

1. Теоретичні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
2. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. Фітнес-програми в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
4. Передовий міжнародний досвід, методологічні та законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.
5. Організаційно-управлінські та економічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.
6. Сучасні технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
7. Соціально-психологічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.
8. Загальна характеристика технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
9. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
10. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку.
11. Різновиди рекреаційних послуг.
12. Ч Програмування і планування оздоровчо-рекреаційної рухової активності в процесі організації та проведення спортивно-масових заходів.
13. Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях опорно-рухового апарату.
14. Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях серцево-судинної системи.
15. Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях нервової системи.
16. Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях кишково-шлункового тракту.
17. Оптимізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення при гіпокінезії та нозологічних формах, які пов'язані із захворюваннями опорно-рухового апарату.
18. Правила ведення рекреаційної діяльності в межах територій та об'єктів ПЗФ.
19. Туристичні та рекреаційні ресурси як основа розвитку рекреаційної діяльності.
20. Правове забезпечення діяльності у сфері рекреаційних послуг.

## **Розділ VII. Список літератури до курсу «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»**

### **Методичне забезпечення**

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / Олена Валеріївна Андреева. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: [навчально-методичний посібник] / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.

### **Базова**

1. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М.; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447.
2. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 184 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. Київ. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 470 с.
4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації. Навч. посібник. К.: Академвидав, 2013. 160 с.
5. Кушнірук Ю.С. Рекреалогія: Навчальний посібник. Рівне: НУВГП, 2015. 148 с.
6. Організація рекреаційних послуг: [навчальний посібник] / В.В. Величко. – Харків: ХНУМГ імені О.М. Бекетова, 2013. – 202 с.
7. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку. К.: Олімп. л-ра, 2007. 216 с.
8. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: [навчальний посібник для викладачів і студентів]. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
9. Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи: [анотований бібліографічний покажчик] / уклад. І. Свістельник. – Львів: 2015. – 111 с.

### **Допоміжна**

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
2. Завидівська Н.Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. з фіз. виховання для студ. вищих навч. закладів / Н.Н. Завидівська – Л.: Львів. держ. ун-т фіз.



культури, 2009. – 120 с.

3. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури / під ред. О.С. Куца. – Л.: Укр. Технології, 2003. – 148 с.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / Богдан Шиян – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.

#### **14. Інформаційні ресурси**

1. <http://library.knuba.edu.ua/>
2. <http://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3058>
3. <https://uni-sport.edu.ua/content/biblioteka-3>
4. <https://uni-sport.edu.ua/>
5. <https://npu.edu.ua/kontakty-npu/adresy-i-telefony/instytut-fizychnoho-vykhovannia-ta-sportu>
6. <http://www.ldufk.edu.ua/>

Навчально-методичне видання

Методичні вказівки  
до вивчення курсу «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної  
рухової активності»  
для студентів  
спеціальності 017 “ Фізична культура і спорт ”,  
галузі знань  
01 Освіта/Педагогіка

Укладачі  
КАЛЕНИЧЕНКО Руслан Арсенович  
КЛИМЕНКО Тарас Андрійович

Комп'ютерне верстання