

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника

Навчально-науковий Інститут мистецтв
Кафедра управління соціокультурною діяльністю, шоу-бізнесу та івентменеджменту



МАЛАНЮК Т.З.
ФЕДОРАК В.В.
КАЧМАР О.В.
ДУТЧАК О.І.
ШИКЕРИНЕЦЬ В.В.

АКТИВНІ ВИДИ ДОЗВІЛЛЯ

Навчально-методичний посібник



Івано-Франківськ
2024

УДК 331.348-026.12(075.8)
М 18

Рекомендовано до друку Вченою Радою Навчально-наукового Інституту мистецтв Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
Протокол № 1 від 18 вересня 2024 р.

Рецензенти:

Зарічняк А.П., кандидат економічних наук, старший викладач, завідувач кафедри туризмознавства і краєзнавства Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.

Новосьолов О.В., кандидат історичних наук, доцент кафедри готельно-ресторанної та курортної справи Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.

Маланюк Т.З., Федорак В.В., Качмар О.В., Дугчак О.І., Шикеринець В.В. Активні види дозвілля: Навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2024. 42 с.

У навчально-методичному посібнику викладено програмовий матеріал, тестові й індивідуальні завдання, питання для самостійної підготовки студентів, список рекомендованої літератури з дисципліни Активні види дозвілля. Згідно з навчальними програмами, програмовий матеріал послідовно розкриває об'єкт-предметну сутність навчальних дисциплін, дає уяву про сучасний стан і тенденції розвитку активних видів дозвілля.

Для студентів вищих навчальних закладів, які готуються працювати менеджерами соціокультурної діяльності, викладачів вузів, а також фахівців, що займаються організацією активного дозвілля в Україні.

© Маланюк Т.З., 2024

Федорак В.В., 2024

Качмар О.В., 2024

Дугчак О.І., 2024

Шикеринець В.В., 2024

© Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2024

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	5
МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ОПРАЦЮВАННЯ ЛЕКЦІЙНОГО МАТЕРІАЛУ	12
ПЛАНІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	14
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ	17
ТЕМАТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ СТУДЕНТІВ	18
ПРОГРАМОВІ ВИМОГИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	19
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ	20
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	39
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ	41

ПЕРЕДМОВА

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства актуальною є проблема дозвіллевої діяльності. Дозвілля – це вільний час людини, під час якого вона за своїм вибором займається різноманітною діяльністю.

Воно є предметом вивчення особливої галузі наукового знання – дозвіллезнавства і опирається на дані таких наукових дисциплін як педагогіка, психологія, соціологія, філософія, економіка, географія.

На задоволення культурних потреб молоді, форми проведення дозвілля істотно впливають соціально-економічні фактори: соціальний статус молодих людей та їхніх батьків, середній дохід на кожного члена родини, наявність вільного часу тощо.

Потенціал дозвілля полягає в широких пізнавальних, просвітницьких, рекреаційних, творчих можливостях, що сприяють розвитку особистості. Вільний час призначений для того, щоб людина мала можливість розкрити себе, проявити свої здібності, задовольнити свої потреби. У вільний час людина виховує дітей, читає книжки, спілкується з друзями, дивиться телевізор, ходить в театр, в кіно, на концерти, буває на природі тощо.

Найпростіший вид дозвілля – відпочинок, який поділяється на активний та пасивний. Основне значення відпочинку полягає у відновленні витрачених під час роботи сил. Під час пасивного відпочинку людина знаходиться у стані спокою та відновлює свої сили, оскільки для активного відпочинку необхідні свіжі сили, підготовка та вольові зусилля. Активний відпочинок, навпаки, відтворює сили людини з перевищенням вихідного рівня. Він надає роботу м'язам і психічним функціям, яка не знайшла застосування в праці. Людина насолоджується рухом, швидкою зміною емоційних впливів, спілкуванням із друзями. Активний відпочинок, на відміну від пасивного, потребує деякого мінімуму свіжих сил, вольових зусиль і підготовки.

Важливу роль у підготовці фахівців менеджменту соціокультурної діяльності посідає дисципліна «Активні види дозвілля».

Навчально-методичний посібник містить структурно-логічні блоки для проведення лекцій, практичних занять, список рекомендованої літератури, тестові завдання, завдання для самоконтролю оволодіння навчальним матеріалом. Зазначені матеріали спрямовані на методичне забезпечення вивчення дисциплін.

Навчально-методичний посібник надає можливість ґрунтовніше сприймати лекційний матеріал, системно та всебічно готуватись до практичних занять, самостійно досліджувати процеси, що відбуваються на світовому туристичному ринку та соціокультурної діяльності.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



Навчально-науковий інститут мистецтв

Кафедра управління соціокультурною діяльністю, шоу-бізнесу та
івентменеджменту

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Активні види дозвілля

Рівень вищої освіти Перший (бакалаврський) рівень

Освітня програма «Менеджмент соціокультурної діяльності»

Спеціальність 028 «Менеджмент соціокультурної діяльності»

Галузь знань 02 «Культура і мистецтво»

Затверджено на засіданні кафедри
управління соціокультурною діяльністю,
шоу-бізнесу та івент менеджменту
Протокол № 1 від «30» серпня 2024 р.

м. Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до навчальної дисципліни
3. Мета та цілі навчальної дисципліни
4. Програмні компетентності та результати навчання
5. Організація навчання
6. Система оцінювання навчальної дисципліни
7. Політика навчальної дисципліни
8. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Активні види дозвілля
Викладач (-і)	Маланюк Тарас Зіновійович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри управління соціокультурною діяльністю, шоу-бізнесу та івентменеджменту
Контактний телефон викладача	+380975952780
Е-mail викладача	taras.malaniuk@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	очний/заочний
Обсяг дисципліни	6 кредитів ECTS, 180 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	Консультації проводяться відповідно до графіку консультацій, розміщеному на інформаційному стенді кафедри
2. Анотація до навчальної дисципліни	
<p>Курс спрямований на вивчення особливостей та основних тенденцій цивізаційного розвитку суспільства в світі. Програма курсу побудована з урахуванням нової ролі людини у сучасному суспільстві, з необхідністю формувати у здобувача уміння адаптуватися до умов професійної діяльності.</p> <p>Завдання вивчення дисципліни є:</p> <ul style="list-style-type: none"> - забезпечити майбутніх фахівців необхідним обсягом знань з туристсько-спортивної та туристсько-краєзнавчої діяльності різних категорій і різних верств населення; - прослідкувати зміни підготовки та реалізації різних форм і видів активного дозвілля. 	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
<p>Мета викладання навчальної дисципліни «Активні види дозвілля» - надати студентам необхідні теоретичні та практичні знання з основ активного дозвілля, ознайомити їх з різними формами його організації. Теоретичні знання, під час вивчення дисципліни, повинні сприяти формуванню чіткого уявлення про шляхи розвитку активних видів дозвілля в Україні, визначити негативні та позитивні тенденції цього процесу, усвідомити можливі шляхи перспективних напрямків розвитку.</p>	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
<p>Інтегральна компетентність – здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, які характеризуються комплексністю і невизначеністю умов, у сфері менеджменту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів соціальних та поведінкових наук.</p> <p>ЗК. 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової</p>	

активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

- ЗК. 4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
- ЗК. 5. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- ЗК. 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК. 11. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- ЗК. 12. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК. 13. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.
- ЗК. 15. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- СК. 6. Здатність діяти соціально відповідально і свідомо.
- СК. 9. Здатність працювати в команді та налагоджувати міжособистісну взаємодію

при вирішенні професійних завдань.

СК. 13. Розуміти принципи і норми права та використовувати їх у професійній діяльності.

СК.14. Розуміти принципи психології та використовувати їх у професійній діяльності.

СК. 15. Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.

ПРН. 1. Знати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ПРН. 2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

ПРН. 6. Виявляти навички пошуку, збирання та аналізу інформації, розрахунку показників для обґрунтування управлінських рішень.

ПРН. 10. Мати навички обґрунтування дієвих інструментів мотивування персоналу організації.

ПРН. 12. Оцінювати правові, соціальні та економічні наслідки функціонування організації.

ПРН. 13. Спілкуватись в усній та письмовій формі державною та іноземною мовами.

ПРН. 15. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), повагу до різноманітності та між культурності.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни – 180 год.

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	34
семінарські заняття / практичні / лабораторні	36
самостійна робота	110

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
2	028 «Менеджмент соціокультурної діяльності»	1	Нормативний (цикл загальної підготовки)

Тематика навчальної дисципліни

Тема	кількість год.		
	лекції	заняття	сам. роб
Тема 1. Вступ до курсу Активні види дозвілля.	2	2	6
Тема 2. Розвиток форм активного дозвілля.	2	4	8

Тема 3. Організація походів.	2	2	8
Тема 4. Спорядження для активного дозвілля.	2	2	8
Тема 5. Харчування в походах.	2	2	8
Тема 6. Тактика проведення подорожі з активними видами пересування.	2	2	6
Тема 7. Топографія і орієнтування на місцевості.	2	2	6
Тема 8. Гігієна під час активного дозвілля. Перша долікарська медична допомога.	2	2	6
Тема 9. Забезпечення безпеки на маршруті.	2	2	6
Тема 10. Характеристика активного дозвілля в гірській місцевості	2	2	6
Тема 11. Характеристика активного відпочинку на воді.	2	2	6
Тема 12. Характеристика велосипедного виду активного дозвілля.	2	2	6
Тема 13. Характеристика лижних подорожей.	2	2	6
Тема 14. Екскурсійно-краєзнавча подорож.	2	2	6
Тема 15. Організація зльотів і змагань.	2	2	6
Тема 16. Охорона природи під час активного дозвілля.	2	2	6
Тема 17. Активне дозвілля у Карпатах.	2	2	6
ЗАГ.	34	36	110

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання курсу	<p>Форми контролю знань студентів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поточний; - підсумковий семестровий (екзамен). <p>Оцінювання здійснюється за національною та ECTS шкалою на основі 100-бальної системи.</p> <p>(п. 8.3. Види контролю «Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (Наказ ректора № 417 від 03.07.2023 р.).</p> <p>100-бальна шкала переводиться у відповідну національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – А, В, С, D, E, FX, F).</p> <p>Загальні 100 балів включають:</p> <p>Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки студентів із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях. Оцінки у національній шкалі («відмінно» – 5, «добре» – 4, «задовільно» – 3, «незадовільно» – 2), отримані студентами, виставляються у журналах обліку відвідування та успішності академічної групи (питома вага оцінки – 50%).</p> <p>Контроль самостійної роботи дозволяє оцінити рівень сформованості відповідних компетентностей. Виконується на платформі D-Learn за тематикою курсу (оцінюється від 0 до 10 балів) та у формі есе (письмова робота в електронному вигляді) – (оцінюється від 0 до 5 балів). Загальна питома вага оцінки за контроль самостійної роботи – 15 %.</p> <p>Семестрова контрольна робота – дозволяє оцінити рівень сформованості відповідних компетентностей. Виконується на платформі D-Learn за тематикою курсу. Питома вага оцінки – 15%.</p> <p>Тестовий контроль проводиться двічі за семестр. Кожен з яких оцінюється у 10 балів. Загальна максимальна кількість балів, відповідно, 20.</p> <p>Підсумковий семестровий контроль – це підсумкове оцінювання результатів навчання здобувача вищої освіти за семестр, що здійснюється в університеті. Підсумковий семестровий контроль – сума балів поточного контролю, семестрової контрольної роботи та контролю самостійної роботи. Підсумковий семестровий контроль виносяться на останню академічну годину (практичне заняття) опанування курсу.</p>
Вимоги до письмової роботи	Письмова робота включає певні теми завдань за тематикою курсу.
Практичні заняття	Оцінюється у п'ятибальній шкалі Поточні оцінки, які отримуються під час практичних занять, сумуються й множаться на коефіцієнт.
Умови	Отримання інтегральних результатів до останнього заняття – 25 балів.
допуску до підсумкового контролю	Студентам, які мають пропуски, дозволяється ліквідувати академічну заборгованість відповідно до графіку ліквідації академзаборгованості за встановленими правилами.
7. Політика навчальної дисципліни	
Письмові роботи	Робота виконана на певну тему обсягом не більше 4 сторінок

Академічна доброчесність	Атмосферу довіри, взаєморозуміння, взаємоповаги потрібно будувати щоденно. Політика ректорату спрямована на академічну доброчесність, прозорість та законність діяльності. Задля цього розроблено та впроваджено «Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника», «Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника», «Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» і опубліковано їх на сайті. В університеті академічна доброчесність передбачається за замовчуванням. Це означає, що всі здані роботи є результатом вашої розумової праці та творчості. Якщо ви подали роботу когось іншого, повністю або частково, без належного цитування, завдання буде оцінене в 0 балів (без права перездачі)
Відвідування занять	Усі студенти, незалежно від форми навчання, зобов'язані відвідувати аудиторні заняття і проходити всі форми поточного та підсумкового контролю. Відпрацювання пропущених занять відбувається у перший день за графіком консультацій викладача з навчальної дисципліни, за винятком поважної причини у студента (документальне підтвердження) згідно «Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (п.4)».
Неформальна освіта	Зараховуються як підсумковий контроль, результати онлайн курсів на платформах Coursera, Prometheus, які відповідають програмі навчальної дисципліни. Рекомендовані: Основи проєктного менеджменту: виконання та контроль проєкту. https://prometheus.org.ua/prometheus-free/project-management-execution-control/ Основи корпоративних фінансів, частина 1 https://prometheus.org.ua/prometheus-free/corporate-finance-basics/

8. Рекомендована література

<p>Основна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Маланюк Т.З. Активні види дозвілля: навч.-метод. посібник. Київ : ТОВ «Видавничий дім «АртЕк», 2019. 164 с. 2. Маланюк Т. Активне дозвілля в Центральних Горганах у 20-30-х рр. ХХ ст. Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку: Збірник тез доповідей V Регіональної науково-практичної конференції (24–26 травня 2024 року). Івано-Франківськ–Микуличин, 2024 С. 76-78. 3. Мицкан, Т. С., Мицкан, Б. М., Григус, І. М., Маланюк, Т. З., Єрмаков, С. С., & Єрмакова, Т. С. (2023). Освіта – шлях в майбутнє. <i>Rehabilitation and Recreation</i>, (15), 254–268. 4. Мицкан Т., Мицкан Б. Маланюк Т., Луцький В., Олійник Ю., Лежньова О. Качан В. Активне дозвілля і його організація: історичний контекст. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2023. Випуск 28, № 3. С. 155-170. 5. Мицкан Т., Мицкан Б., Маланюк Т., Єрмаков С., Єрмакова Т., Потапчук С., Зубаль М., Кужель М. Анімація в системі активного дозвілля. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2023. Випуск 28, № 1. С. 24-37. 6. Мицкан Б, Zaborniak S, Тетяна Мицкан Т., Маланюк Т. Зимові лижні походи Карпатами, присвячені діяльності східнопольського легіону. Вісник Прикарпатського університету.
--

Серія : Фізична культура. Т. 38. № 1 (2022). С.3-18.

7. Калаур С. Неперервність професійної підготовки майбутніх менеджерів соціокультурної діяльності в системі коледж-університет як вимога часу. Соціально-освітні доміанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти. Бердянський державний педагогічний університет. 2019. С.68-72.
8. Літвінова Т. В. Формування соціального здоров'я майбутніх менеджерів соціокультурної діяльності у професійній підготовці. Дис. канд. пед. наук Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова Київ 2021.
9. Свирид І. Є. Навчальні ігри – активна форма підготовки майбутніх менеджерів сфери культури та дозвілля. Теорія і практика мистецької освіти: збірник наукових праць. Ч. II / ред.-упор. Л. В. Обух (відп. ред.), М. А. Моїсеєва. Житомир: О. О. Євенок, 2021. С. 154-160.

Додаткова:

1. Маланюк, Т. З. Краєзнавство і туризм : навч. посібник. Івано-Франківськ : СПД І.О. Іванців, 2010. 200 с.
2. Петрова, І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах: підручник. Київ : Кондор, 2005. 408 с.
3. Пристінська М. Дозвілля школярів. Ігри кожного дня. Київ : ВД «Перше вересня», 2016. 112 с.
4. Мальська, М. П., Гаталяк О. М. Туризм у містах: підручник. Київ : ЦУЛ, 2018. 224 с.
5. Бочелюк, В. Й., Боченюк В. В. Дозвіллезнавство: навч. посіб. Київ. : ЦНЛ, 2006. 208 с.
6. Богатирьова Г. А., Ніколайчук О. А., Романуха О. М. Організація туристичної діяльності: методика та практика: навч. посіб. Кривий Ріг : ДонНУЕТ, 2020. 159 с.
7. Організація екскурсійної діяльності: конспект лекцій. / Н.А. Леоненко. Харків: НУЦЗУ, 2019. 167 с.

Інформаційні ресурси:

1. Наукова електронна бібліотека. (Книги, підручники, дисертації, автореферати.) / Режим доступу: <http://www.nbu.gov.ua/portal>
2. Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського / Режим доступу: <http://www.nbu.gov.ua>
3. Наукова бібліотека Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Режим доступу: URL <http://lib.pnu.edu.ua/>

Маланюк Т.З. – к.п.н., доцент, доцент кафедри управління соціокультурною діяльністю, шоу-бізнесу та івентменеджменту.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ОПРАЦЮВАННЯ ЛЕКЦІЙНОГО МАТЕРІАЛУ

Лекції займають важливе місце у вивченні дисципліни «Активні види дозвілля» студентами. Вони є основою та інструментом, які допомагають студентам ефективно орієнтуватися у навчальному процесі, надаючи знання, необхідні для подальшого глибшого вивчення предмета, а також роз'яснюючи складні поняття та положення. Активна участь студентів у лекціях є запорукою успішного засвоєння необхідного обсягу знань, що сприятиме формуванню кваліфікованого спеціаліста з відповідним рівнем знань і навичок. На початку лекції викладач зазвичай оголошує тему, план проведення та рекомендує навчальну літературу і джерела. Під час лекції студенти повинні уважно слухати викладача, аналізувати отриману інформацію та конспектувати найважливіші моменти. Наприкінці лекції студенти мають можливість задати викладачеві питання для роз'яснення незрозумілого. Належне ведення конспекту під час лекції сприятиме збереженню необхідної інформації та надасть йому змогу в подальшому проаналізувати її. Уважне ведення конспекту під час лекції допоможе зберегти важливу інформацію та дозволить в подальшому її проаналізувати.

Робота над конспектами лекцій

Під час підготовки до семінарських та практичних занять студент уважно переглядає свій конспект лекції та повторно аналізує отриману інформацію. При вивченні матеріалу лекції він порівнює викладене на лекції з тим, що він законспектував, відповідно до плану семінарського заняття, який міститься в навчально-методичному комплексі та методичних матеріалах для проведення семінарів і практичних занять з обраної дисципліни. Якщо в конспекті відсутній матеріал з окремих питань лекції, або якщо певні питання розкриті не повністю, або ж винесені на самостійне опрацювання чи написання реферату, студенту необхідно звернутися до рекомендованих підручників, навчальних посібників, статистичних даних тощо.

Робота з навчальною, науковою літературою, джерелами

Працюючи з підручниками, навчальними посібниками, джерелами та інтернет-ресурсами, а також науковою і спеціалізованою літературою, важливо отримати максимальну кількість теоретичних знань і необхідних відомостей. Перш ніж почати роботу з цими джерелами, студент повинен ознайомитися з їх змістом, щоб визначити, чи варто їх опрацьовувати і чи мають вони відношення до вивченого курсу. Лише після цього можна вибрати відповідні матеріали для вивчення (глави, розділи тощо) і розпочати їх детальне вивчення. Під час опрацювання матеріалу важливо з'ясувати суть вивченого питання, не оминаючи визначення незрозумілих чи нових слів і термінів, а також роз'яснюючи їх значення за допомогою словників, довідників або контексту речення.

При вивченні матеріалів з підручників, навчальних посібників, а також під час роботи з науковою та спеціалізованою літературою важливо аналізувати прочитане в контексті прослуханих лекцій та зроблених конспектів. Необхідно робити логічні висновки і записувати незрозумілі моменти для подальшого їх обговорення на практичних заняттях. Тому, під час опрацювання матеріалів, студентам рекомендується розробити зручну для себе систему позначок, яка може включати підкреслення, нотатки на полях книг або нормативно-правових актів, виписки, використання маркерів різних кольорів, формулювання інших авторів та посилання на різні джерела, а також запис важливих відомостей на окремих аркушах. Це допоможе ефективно фіксувати опрацьований матеріал. Окрім того, під час роботи з науковою та спеціалізованою літературою студент може знайти посилання на джерела, які не зазначені в навчально-методичному комплексі. Це, безумовно, є корисним для самостійного та глибшого вивчення правового матеріалу.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ
(плани практичних занять)

ЗАНЯТТЯ №1.

ТЕМА: ВСТУП ДО КУРСУ «АКТИВНІ ВИДИ ДОЗВІЛЛЯ»

1. Сутність активного дозвілля
2. Фізична рекреація у сфері активного дозвілля молоді
3. Розвиток різновидів активного дозвілля на прикладі спортивно-оздоровчого туризму

ЗАНЯТТЯ №2.

ТЕМА: РОЗВИТОК ФОРМ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ

1. Розвиток форм активного дозвілля у Давньому світі
2. Особливості активного дозвілля у країнах Західної Європи
3. Активне дозвілля в Україні
4. Основні тенденції розвитку активного дозвілля в умовах глобальних взаємодій

ЗАНЯТТЯ №3.

ТЕМА: ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ

1. Комплектування групи
2. Розробка маршруту
3. Оформлення похідної туристської документації

ЗАНЯТТЯ №4.

ТЕМА: ТУРИСТСЬКЕ СПОРЯДЖЕННЯ

1. Групове спорядження
2. Особисте спорядження

ЗАНЯТТЯ №5.

ТЕМА: ХАРЧУВАННЯ В ПОХОДАХ

1. Добір продуктів харчування
2. Режим харчування
3. Вода. Режим водоспоживання
4. Приготування їжі
5. Туристське кострове і кухонне спорядження
6. Багаття

ЗАНЯТТЯ №6.

ТЕМА: ТАКТИКА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТСЬКОЇ ПОДОРОЖІ

1. Техніка пересування та долаття перешкод
2. Тактика туристської подорожі
3. Привали та ночівлі

ЗАНЯТТЯ №7.

ТЕМА: ТОПОГРАФІЯ І ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ

1. Сутність та способи орієнтування на місцевості
2. Топографічні карти
3. Орієнтування за допомогою карти та компасу
4. Орієнтування на місцевості за допомогою природних орієнтирів
5. Системи супутникової навігації

ЗАНЯТТЯ №8.

ТЕМА: ГІГІЄНА ТУРИСТА. ПЕРША ДОЛІКАРСЬКА МЕДИЧНА ДОПОМОГА.

1. Гігієна туриста
2. Самоконтроль під час туристського походу
3. Перша долікарська медична допомога
4. Обов'язки санінструктора в туристському поході
5. Похідна аптечка

ЗАНЯТТЯ №9.

ТЕМА: ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ НА МАРШРУТІ

1. Інструктаж учасників групи перед виходом на маршрут
2. Об'єктивні і суб'єктивні фактори виникнення небезпеки в туризмі
3. Класифікація правил безпеки
4. Забезпечення безпеки походів

ЗАНЯТТЯ №10.

ТЕМА: ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЖНОГО ТУРИЗМУ

1. Особливості лижного туризму та підготовка до подорожі
2. Спорядження туриста лижника
3. Привали і ночівлі
4. Особливості орієнтування в лижній подорожі
5. Техніка руху та додання природних перешкод
6. Тактика лижного туризму
7. Заходи безпеки
8. Організація пошукових і рятувальних робіт
9. Долікарська медична допомога

ЗАНЯТТЯ №11.

ТЕМА: ХАРАКТЕРИСТИКА ВОДНОГО ТУРИЗМУ

1. Особливості водного туризму
2. Спорядження для водного туризму
3. Харчування у водній подорожі
4. Привали та ночівлі
5. Орієнтування у водній подорожі
6. Техніка руху та додання перешкод
7. Заходи безпеки

ЗАНЯТТЯ №12.

ТЕМА: ХАРАКТЕРИСТИКА ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМУ

1. Особливості велосипедного туризму та підготовка до подорожі
2. Спорядження для велосипедних подорожей
3. Харчування у велосипедній подорожі
4. Привали і ночівлі
5. Орієнтування у велосипедній подорожі
6. Техніка пересування та додання перешкод
7. Тактика велосипедної подорожі
8. Заходи безпеки у велосипедній подорожі

ЗАНЯТТЯ №13.

ТЕМА: ХАРАКТЕРИСТИКА ГІРСЬКОГО ТУРИЗМУ

1. Особливості гірського туризму та підготовка до подорожі
2. Спорядження для гірського походу
3. Харчування у гірському поході
4. Привали і ночівлі

5. Орієнтування у гірському поході
6. Техніка пересування та долаття перешкод
7. Тактика в гірському поході
8. Заходи безпеки у гірському поході

ЗАНЯТТЯ №14.

ТЕМА: ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧА ПОДОРОЖ

1. Організації тематичних краєзнавчо-туристичних подорожей.
2. Методика вивчення об'єктів і подій під час подорожі (історичних подій, архівних джерел, архітектурних пам'ятників, пам'ятних місць тощо)
3. Складання календарного плану туристської подорожі, схеми маршруту подорожі
4. Форми дозвілля під час подорожі

ЗАНЯТТЯ №15.

ТЕМА: ТУРИСТСЬКІ ЗЛЬОТИ І ЗМАГАННЯ

1. Особливості організації туристичного зльоту – однієї з найдієвіших форм пропаганди активного дозвілля
2. Положення про туристський зліт
3. Проведення зльоту, програма змагань
4. Ігри та ігрові завдання в програмі туристських змагань
5. Конкурсна програма під час проведення туристського зльоту

ЗАНЯТТЯ №16.

ТЕМА: ОХОРОНА ПРИРОДИ ПІД ЧАС ТУРИСТСЬКОГО ПОХОДУ

1. Законодавство України про охорону природи
2. Сутність похідної туристської етики
3. Рекреаційна діяльність у межах територій та об'єктів природно заповідного фонду України
4. Можливості розвитку екотуризму як однієї з форм активного дозвілля

ЗАНЯТТЯ №17.

ТЕМА: АКТИВНЕ ДОЗВІЛЛЯ У КАРПАТАХ

1. Рекреаційні можливості активного дозвілля у готельних комплексах
2. Використання гірських масивів Карпат для активного дозвілля
3. Можливості оздоровчого активного відпочинку в Карпатах

ЗАНЯТТЯ №18.

ТЕМА: МАРШРУТИ ДЛЯ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ У КАРПАТАХ

1. Пішохідні маршрути
2. Велосипедні маршрути
3. Водні маршрути

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

1. Дайте визначення поняття активні види дозвілля.
2. Назвіть форми дозвілля у первісному суспільстві та розкрийте їх зміст.
3. Визначте передумови, які сприяли формуванню активного дозвілля у період рабовласництва.
4. Вкажіть основні чинники розвитку активного дозвілля у стародавньому світі.
5. У яких формах реалізовувалась функція дозвілля в античних державах?
6. Як відбувалась еволюція активних видів дозвілля у Середні віки.
7. Вкажіть чинники, що вплинули на розвиток активної дозвіллевої діяльності у період нового часу.
8. У чому полягають відмінності розвитку форм активного дозвілля у народів Середньовічної Азії порівняно із Західною Європою?
9. Які чинники впливали на зміст, форми і спрямованість активного дозвілля населення країн Європи і США у ХІХ – на початку ХХ ст.?
10. Як формування змагального спорту вплинуло на розвиток активного дозвілля?
11. У чому полягала соціально-культурна функція активного дозвілля у міжвоєнний період?
12. Назвіть соціально-економічні передумови виникнення індустрії дозвілля в ІІ пол. ХХ ст.
13. Які чинники активізували залучення населення розвинутих країн до активного відпочинку у ІІ пол. ХХ ст.?
14. Які активні види дозвілля є найпопулярнішими серед населення у теперішній час?
15. Вкажіть об'єкти, які охоплює сучасна сфера активного дозвілля.
16. Які зовнішні і внутрішні чинники визначають рівень активних видів дозвілля населення України у теперішній час?
17. Вкажіть основні напрями розвитку активного дозвілля у сучасній Україні.
18. Вкажіть основні вектори розвитку активного дозвілля у сучасних умовах глобальних взаємодій.
19. Як здійснюється комплектування групи до подорожі?
20. Розкрийте вимоги до керівника та учасників подорожі.
21. Визначте розподіл обов'язків у туристичній групі.
22. Охарактеризуйте, як здійснюється планування і розроблення маршруту походу.
23. У якій спосіб відбувається оформлення звітних документів і залік подорожі.
24. Прокоментуйте, як здійснюється контроль за підготовкою і проведенням подорожі.
25. Які розділи повинен містити звіт про похід?
26. Поясніть, як відбувається залік подорожі і присвоєння розрядів.
27. Розкрийте зміст і способи складання кошторису походу.
28. Охарактеризуйте особисте спорядження у пішому і лижному походах.
29. Охарактеризуйте особисте спорядження у гірській і водній подорожах.
30. Опишіть групове спорядження.
31. Розкрийте суть підготовки спорядження до походу.
32. Визначте режим харчування у походах.
33. Охарактеризуйте водно-сольовий режим у поході.
34. З'ясуйте, як визначити масу продуктів.
35. Визначте склад медикаментів в аптечці для різних видів подорожі.
36. Які можливі небезпеки, травми і захворювання, зумовлені неправильними діями туристів?
37. Укажіть можливі небезпеки, травми і захворювання, пов'язані зі специфічними умовами подорожей.

ТЕМАТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

1. Теоретичні основи активного дозвілля.
2. Активний відпочинок.
3. Соціокультурні аспекти активного відпочинку.
4. Рекреаційна активність людини.
5. Рекреаційний ефект.
6. Зміст активного дозвілля.
7. Види активного дозвілля.
8. Соціальні аспекти вибору активного дозвілля.
9. Здоровий спосіб життя.
10. Поняття «реабілітація».
11. Поняття «велнес».
12. Фізична рекреація.
13. Рекреативні засоби.
14. Соціальна функція фізичної рекреації.
15. Елітарні види активного дозвілля.
16. Демократичні види активного дозвілля.
17. Оздоровчі цілі активного дозвілля.
18. Основні чинники активного дозвілля.
19. Обсяги рухової активності.
20. Спортивні і рухливі ігри.
21. Основні елементи активного дозвілля.
22. Фізкультурно-оздоровчі заняття.
23. Рекреаційно-оздоровча гімнастика.
24. Потреби людини в руховій активності.
25. Формування мотивів рекреаційної активності.
26. Напрями розвитку активного дозвілля.
27. Рухові види активного дозвілля.
28. Інфраструктура для активного дозвілля.
29. Туристські види активного дозвілля.
30. Сучасні тенденції розвитку активного дозвілля.

ПРОГРАМОВІ ВИМОГИ ДО ДИСЦИПЛІНИ

1. Сутність активного дозвілля.
2. Фізична рекреація у сфері активного дозвілля молоді.
3. Розвиток різновидів активного дозвілля на прикладі спортивно-оздоровчого туризму.
4. Розвиток форм активного дозвілля у Давньому світі
5. Особливості активного дозвілля у країнах західної Європи та США
6. Становлення туризму як масового явища активного дозвілля
7. Туристсько-рекреаційний рух в Україні II пол. XIX поч. XX ст.
8. Активне дозвілля населення в зарубіжних країнах в II пол. XX ст.
9. Розвиток активних форм дозвілля в Україні.
10. Основні тенденції розвитку активного дозвілля в умовах глобальних взаємодій.
11. Пішохідний і гірський туризм
12. Лижний туризм
13. Водний туризм
14. Велосипедний туризм
15. Комплектування групи.
16. Розробка маршруту.
17. Оформлення похідної туристської документації
18. Групове спорядження.
19. Особисте спорядження.
20. Спеціальне спорядження.
21. Добір продуктів харчування.
22. Режим харчування.
23. Вода. Режим водопостачання.
24. Приготування їжі.
25. Туристське кострове і кухонне спорядження.
26. Багаття.
27. Техніка пересування та долаття перешкод.
28. Тактика туристської подорожі.
29. Привали та ночівлі.
30. Сутність та способи орієнтування на місцевості.
31. Топографічні карти.
32. Орієнтування за допомогою карти та компасу.
33. Орієнтування на місцевості за допомогою природних орієнтирів.
34. Системи супутникової навігації.
35. Гігієна туриста.
36. Самоконтроль під час туристського походу. Перша долікарська медична допомога.
37. Обов'язки санінструктора в туристському поході.
38. Похідна аптечка
39. Інструктаж учасників групи перед виходом на маршрут.
40. Об'єктивні і суб'єктивні фактори виникнення небезпеки в туризмі.
41. Класифікація правил безпеки.
42. Забезпечення безпеки походів.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. За видами активності дозвілля класифікується за такими ознаками:
пасивне та активне
щоденне, щотижневе
короткочасне, довготривале
рекреаційне, спортивне
2. Найпростішим видом дозвілля є:
прогулянка
біг
відпочинок
ходьба
3. До основних функцій активного відпочинку відносять:
просту
складну
змішану
відбудовну
4. За даними науковців дозвілля становить:
10-12% вільного часу
20-25 % вільного часу
30-35% вільного часу
50-55 % вільного часу
5. До активних видів фізичного відпочинку належать:
відвідання кінотеатру
спілкування з друзями
відпочинок вдома
ранкова пробіжка
6. Регулярною фізичною рекреацією на думку науковців займаються:
12 % опитаних
22 % опитаних
48 % опитаних
62 % опитаних
7. Стимулами до занять активними видами відпочинку є:
спілкування з друзями
задоволеність
перегляд цікавих телепередач
відпочинок на пляжі
8. Активна фізична діяльність молоді повинна становити на тиждень:
2-4 год.
6-8 год.
8-12 год.
14-20 год.
9. Найбільш привабливими для шкільної молоді рекреаційними формами фізичного виховання є:
фізкультхвилинки

фізкультпаузи
рухливі перерви
туристські походи

10. Найбільший ефект відпочинку і оздоровлення дітей будуть мати:

шкільні табори
екскурсії
відвідання культурно-мистецьких центрів
дитячі-оздоровчі табори

11. За даними Міністерства освіти і науки України, щорічно забезпечується відпочинком школярів:

20% від загальної кількості
30% від загальної кількості
40% від загальної кількості
55% від загальної кількості

12. Для розвитку активних форм відпочинку на сьогодні в Україні функціонує:

554 дитячо-юнацькі школи
1664 дитячо-юнацькі школи
12784 дитячо-юнацькі школи
18924 дитячо-юнацькі школи

13. Активному розвитку не олімпійських видів спорту у нашій країні сприяють:

державні органи влади
приватні та громадські організації
НОК України
волонтери

14. Нові форми залучення населення до активного відпочинку : фітнес-центри, спортивні майданчики, боулінг-клуби та інші заняття в яких набувають все більшої популярності серед людей усіх вікових груп, як правило здійснюються за рахунок:

закладів освіти
державних оздоровчих закладів
державної підтримки
власної комерційної та підприємницької діяльності

15. Активними формами дозволя молоді все більшої популярності набувають урбаністичні, або вуличні види спорту, такі як:

волейбол
плавання
теніс
скейт-бердинг

16. Загальна тривалість туристських походів, експедицій для молоді не повинна перевищувати:

3-4 дні
5-8 дні
10-15 дні
15-30 дні

17. Активний відпочинок це:

один із найбільших способів зняття напруги

звичайний спосіб життя
негативний стрес
будь-який вид діяльності

18. В європейських країнах кількість відпочиваючих котрі хоча б один раз на тиждень цікавляться екстремальними розвагами становлять:

- 10 % відпочиваючих
- 20 % відпочиваючих
- 30 % відпочиваючих
- 50 % відпочиваючих

19. Повітроплавання в Україні з можливістю прольоту під мостом здійснюється :

- в Києві
- в Львові
- Кам'янці-Подільському
- Івано-Франківську

20. Головною проблемою розвитку парашутизму в Україні є:

- небезпека занять
- вартість парашутної системи
- небажання займатись цим видом
- нерозвинуті традиції парашутного спорту

21. Важливим кроком в активізації туризму в Європі було:

- впровадження в дію Шенгенської угоди
- об'єднання Німеччини
- розпад Радянського Союзу
- збільшення членів НАТО

22. Збільшення попиту на сільський активний відпочинок зростає внаслідок:

- стрімкого зростання цін у готелях
- використанням різноманітних транспортних засобів
- комфортного перебування
- якісного обслуговування

23. Залучення населення до рухової активності після проголошення незалежності зменшився внаслідок:

- оптимізацією харчуванням
- відмовою від шкідливих звичок
- значним зниженням рівня життя населення
- збільшенням тривалості життя

24. Нині в Україні інтенсивно розвиваються такі види активного дозвілля:

- перегляд продукції екранної культури
- оздоровчі заняття у фітнес-клубах, аквапарках, басейнах
- відвідування розважальних центрів
- відвідування навчальних центрів

25. В Україні активним дозвіллям найчастіше займаються жителі:

- 16-24 років
- 25-45 років
- 45-55 років

60-74 років

26. Населення України у теперішній час і в найближчій перспективі віддаватиме перевагу таким видам активного дозвілля:

боулінг
рафтингу
оздоровчому бігу
тенісу

27. Коли І. Франко здійснював подорожі прикарпатським краєм та Карпатами?
в середині XIX ст.
в кінці XIX ст.
на початку XX ст.
в середині XX ст..

28. В якому році була розроблена перша класифікація по туризму і введені спортивні розряди і звання?

1939 р.
1947 р.
1949 р.
1954 р.

29. Найбільш відомими туристичними товариства Галичини міжвоєнного періоду вважалися:

«Чорногора»
«Сокіл»
«Січ»
«Луг»

30. У міжвоєнний період туристам, які здійснювали багатоденні походи у пригоді ставали заклади розміщення:

готелі
мотелі
схрониська
ботелі

31. Коли слід вважати роком народження спортивного туризму в СРСР?

1929 р.
1934 р.
1940 р.
1975 р.

32. Відомим організатором туристських мандрівок для шкільної молоді в кінці XIX – поч. XX ст. був:

І. Франко
І. Крип'якевич
В. Петр
М. Грушевський

33. Назвіть рік, введення в дію нової редакції Закону України про туризм

2001 р.
2002 р.
2003 р.

2004 р.

34. В якому місті було утворено туристичне товариство «Чорногора»

м. Львові

м. Станиславові

м. Коломиї

м. Ужгороді

35. Найактивнішими західноукраїнськими мандрівниками та екскурсантами XIX поч. XX ст. були:

школярі

студенти

сільські жителі

робітники

36. Організатором гуртка «Кружок для організації подорожей по нашому краю був:

О. Партицький

І. Крип'якевич

М. Грушевський

І. Франко

37. Представником так званої «Руської трійці», автором «Подорожі по Галицькій та Угорській Русі» був:

Я. Головацький

М. Шашкевич

І. Вагилевич

М. Черемшина

38. Загальновідомі краєзнавчі подорожі та екскурсії рідним краєм, Карпатами, до яких залучалась студентська молодь здійснювалися:

М. Грушевським

М. Коцюбинським

І. Франком

В. Стефаником

39. Туристичне товариство «Чорногора» було утворено у:

1890 р.

1900 р.

1910 р.

1921 р.

40. У міжвоєнний період туристичне товариство «Чорногора» відновило свою діяльність у:

1921 р.

1922 р.

1924 р.

1925 р.

41. Товариство «Плай» засноване у:

1900 р.

1910 р.

1924 р.

1925 р.

42. В якому році І. Я. Франко організував «Кружок етнографічно-статистичний для студіювання життя і світогляду народу»:

в 1881 р.

в 1883 р.

в 1885 р.

в 1895 р.

43. Організатором «Пласту» є:

О. Тисовський

О. Партицький

К. Трильовський

І. Крип'якевич

44. Назвіть рік організації Кримського гірського клубу

1890 р.

1892 р.

1900 р.

1910 р.

45. Засновником «Кружка любителів Львова» є:

М. Грушевський

І. Крип'якевич

М. Заклинський

Ю. Целевич

46. В 1922р. головою товариства «Чорногора» став:

Я. Грушкевич

Ю. Целевич

П. Франко

О. Тисовський

47. Туристично-краєзнавче товариство «Плай» було засновано:

в 1923 р.

в 1924 р.

в. 1925 р.

в 1937 р.

48. З 1937 р. друкованим органом «Плаю» став щомісячний журнал:

«Наша Україна»

«Наша Галичина»

=«Наша Батьківщина»

«Туристика і краєзнавство»

49. В якому місті організовується туристсько-краєзнавче товариство «Плай»

у Станиславові

у Коломиї

у Чернівцях

у Львові

50. В Україні розроблено Національну систему туристично-екскурсійних маршрутів:

«Золоте кільце»

«Золота пектораль»
«Намісто Славутича»
«Золота підкова»

51. Закон України «Про туризм» прийнято:

в 1992 р.

в 1993 р.

в 1995 р.

в 2001 р.

52. Назвіть тип карт, які найкраще використовувати для орієнтування на місцевості:

контурні

топографічні

масштабні

позамасштабні

53. Найскладнішим варіантом туристичного маршруту є:

кільцевий

радіальний

лінійний

прямий

54. Для розробки маршруту найкращими картами є:

географічні

контурні

топографічні

спортивні

55. Для підготовки та проведення дводенного пішохідного походу вихідного дня найкраще скористатися картою, масштаб якої:

1:1 000 000

1:100 000

1:50 000

1: 15 000

56. Який туристський досвід повинен мати учасник походу першої категорії складності?

досвід участі у одноденних походах

досвід участі у походах вихідного дня

досвід участі у багатоденних некатегорійних походах

досвід участі у категорійних походах

57. З якого віку допускаються туристи в спортивні походи першої категорії складності?

13 років

14 років

15 років

16 років

58. В яку комісію федерації подаються документи на похід?

організаційно-масову

по зльотах і змаганнях

маршрутно-кваліфікаційну

контрольно-рятувальну

59. Хто вибирає і затверджує керівника туристської групи?

- керівник організації, який проводить похід
- федерація туризму
- туристська група
- маршрутно-кваліфікаційна комісія

60. З якого віку можна керувати походами першої категорії складності?

- з 16 років
- з 18 років
- з 19 років
- з 20-ти років

61. Назвіть прилад для вимірювання довжин звивистих ліній на карті

- курвіметр
- компас
- транспортир
- лінійка

62. Яка може бути найбільша чисельність групи в одноденних походах?

- 10 чоловік
- 14 чоловік
- 19 чоловік
- 31 чоловік

63. Хто у туристській групі відповідає за правильне і безпечне проходження маршруту?

- керівник
- краєзнавець
- фізорг
- санітар

64. В який термін до початку походу 1-3 категорії складності подаються документи в маршрутно-кваліфікаційну комісію?

- за 10 діб
- за 20 діб
- за три тижні
- за місяць

65. Основним документом для ступеневих походів є:

- маршрутна карта
- маршрутна довідка
- маршрутний лист
- маршрутна книжка

66. Основним документом для категорійних походів є:

- маршрутна карта
- маршрутна довідка
- маршрутний лист
- маршрутна книжка

67. Перед виходом на маршрут по складній ділянці рельєфу керівник реєструє групу у:

- готелі

контрольно-рятувальній службі
маршрутно-кваліфікаційній комісії
лікувальному закладі

68. Кілометраж радіальних виходів не повинен перевищувати:
1/2 частини загального кілометражу маршруту
1/3 частини загального кілометражу маршруту
1/4 частини загального кілометражу маршруту
1/5 частини загального кілометражу маршруту

69. Комплектування туристської групи завершується заходом:
організаційними зборами
тренувальними зборами
переглядом спортивних змагань
організованою вечіркою

70. Для забезпечення безпеки учасників походу в разі неможливості руху по маршруту туристи вибирають:
пізнавальний шлях з виходом до населеного пункту
мальовничий шлях з виходом до населеного пункту
запасний варіант з виходом до населеного пункту
прямий шлях з виходом до населеного пункту

71. З якого віку допускаються в одноденні походи:
з 7 р.
з 10 р.
з 12 р.
з 14 р.

72. Для багатоденного туристського походу найкраще підходить наплічник типу:
абалаковський
яворський
анатомічний
станковий

73. При виборі наплічника він буде оптимальним для чоловіків з об'ємом:
30-50 літрів
60 75 літрів
80-100 літрів
100-120 літрів

74. При виборі наплічника він буде оптимальним для жінок з об'ємом:
30-50 літрів
60 75 літрів
80-100 літрів
100-120 літрів

75. Найбільш поширеним типом взуття для пішохідних та гірських походів є:
кросівки
кеди
черевики
чоботи

76. У туристському поході перевага надається шкарпеткам:
лавсановим
шерстяним
бавовняним
поліамідовим

77. У туристському поході під час дощу найкраще скористатись:
парасолею
штормовою курткою
вітровою курткою
шапкою

78. До особистого туристського спорядження слід віднести:
карімат
медична аптечка
намет
кострове спорядження

79. Назвіть тип спорядження , яке використовується туристами під час довготривалого привалу:
бівачне
кострове
технічне
ремонтне

80. У багатоденному туристському поході найбільш зручне взуття:
кеди
чоботи
черевики
кросівки

81. Туристський килимок має назву:
карімат
килимок
матрац
підстилка

82. Перша зупинка на маршруті робиться за:
10-15 хвилин ходу
15-20 хвилин ходу
20-30 хвилин ходу
30-40 хвилин ходу

83. У гірських умовах турист у середньому рухається зі швидкістю:
0,5-1,5 км год.
2,5-3 км год.
3-5 км год.
5-6 км год.

84. Переходи на маршруті в основному тривають
30 хв.

40 хв.
50 хв.
60 хв.

85. Привали після переходів на маршруті в основному тривають:

30 хв.
40 хв.
10 хв.
5 хв.

86. Найпоширенішим порядком руху туристів на маршруті – це стрій в колоні

по одному
по двоє
по троє
по четверо

87. Тривалість великого привалу може бути

0,5 – 1 год.
1 – 1,5 год.
2 – 3 год.
3 – 5 год.

88. Реальною перешкодою у поході є:

пагорб
яр
балка
річка

89. Кам'янисті розсипи у Карпатах найчастіше зустрічаються:

у Горганах
у Бескидах
на Боржаві
у Покутсько-Буковинських Карпатах

90. У Чорногорі до природніх перешкод належать:

заболочена місцевість
річки
пасма снігу
торф'яники

91. Найбільш практичним видом вогнища для приготування їжі є:

курінь
три поліна
нодья
колодязь

92. На якій відстані видно різноманітні населені пункти?

до 3 км.
до 10 км.
до 50 км.
до 70 км.

93. Форма рельєфу протилежна хребту:

гора
горб
висота
лощина

94. Орієнтирами у лісі є:

галявини
стежки
просіки
яри

95. Типовими формами рельєфу при зображенні на площині нерівностей земної поверхні є:

хребет
яма
балка
гори

96. На лімбі компасу вказані літери:

L Q
R V
N S
X G

97. Основне призначення курвіметра є:

вимірювання градусів
вимірювання довжини звивистих ліній
визначення азимутів
визначення точкових орієнтирів

98. Форми рельєфу що підносяться над навколишньою місцевістю є:

просіки
хребти
балки
уголовини

99. Орієнтирами які використовуються з метою навичок орієнтування є:

детальні
загальні
прості
точкові

100. Орієнтирами на рівнині є:

галявини
стежки
лінії електропередач
будинки

101. Типовими формами рельєфу при зображенні яких пов'язана гідрологічна мережа

болота
хребет

яма
балка

102. Для знищення основної маси мікробів, скільки потрібно часу кип'ятити воду для пиття
1 – 3 хв.
3 – 5 хв.
5 – 10 хв.
15 – 20 хв.

103. На протязі якого часу особи, які перенесли інфекційні хвороби, не повинні брати участь у туристських походах
30 днів
50 днів
60 днів
70 днів

104. Яка частота пульсу в спокої у чоловіків?
50 – 60 уд/хв
60 – 70 уд/хв
70 – 80 уд/хв
80 – 90 уд/ х

105. Яка частота пульсу в стані спокою у жінок
50 – 60 уд/хв
70 – 80 уд/хв
80 – 90 уд/хв
90 – 100 уд/хв

105. Які хімічні сполуки потрібно використовувати для знезараження води у польових умовах?
йод
зеленка
перекись водню
спирт

106. Запорукою в туристському поході гарного самопочуття та бадьорості є:
обмивання холодною водою
спілкування з учасниками походу
ситний сніданок
денний сон

107. У поході туристи обов'язково повинні розпочинати свій день з:
ранкової гімнастики
обмивання ніг
чашки кави
ситного сніданку

108. Найчастішими випадками застуд у походах є:
переїдання
недоїдання
перевтома
переохолодження

109. Для оцінки стійкості кисневого голодування використовують пробу:

Албалакова
Генча
Купера
Мечнікова

110. У молодих людей систолічний тиск повинен перебувати у межах:

65 – 70 мм.
75 – 80 мм.
80 – 90 мм.
105 – 110 мм.

111. Екстремальна ситуація – це :

пригода, що завдала шкоди здоров'ю людини і трапилася з незалежних від неї причин
будь-яка подія, що спричинює різку зміну нормальних умов життєдіяльності людини
будь-яка пригода, що містить у собі загрозу для здоров'я людей
вихід з ладу будь-якого механізму, пристрою, спорядження в процесі його використання, під час пересування на маршруті

112. Нещасний випадок – це:

пригода, що завдала шкоди здоров'ю людини і трапилася з незалежних від неї причин.
будь-яка подія, що спричинює різку зміну нормальних умов життєдіяльності людини.
будь-яка подія, що завдала шкоди здоров'ю людини і трапилась у результаті стихійних явищ
усі відповіді вірні

113. В гірській місцевості небезпекою є:

пороги
шевери
гряди
розрідженість повітря

114. Лавинонебезпечні ділянки це:

гряди
завали
коловороти
снігові карнизи

115. Тиха паніка проявляється:

вона полягає в інстинктивних діях, спрямованих на самозахист
виявляється в повній безпорадності, відчутті безвихідності, приреченості.
проявляється в сум'ятті, переляку, розгубленості, втраті контролю над своїми думками й діями
проявляється коли страх паралізує свідомість, і замість того, щоб тікати від небезпеки, людина залишається в стані заціпеніння, не здатна зробити ні кроку

116. Якої крутизни схил є найбільш лавинонебезпечним?

до 10°
до 20°
25° - 30°
60° - 80°

117. У сильні морози туристів захищає укриття із:

снігових блоків
гілок дерев
ддерев'яних колод
каміння

118. На сьогодні практичним засобом для розпалювання вогню є:
запальничка
сірники
кресало
лупа

119. Сигнали, які подаються свистком або електричним ліхтариком:
стій
назад
вперед
тривога

120. До міжнародних кодів при комунікації «земля повітря» відносяться:
потрібні медикаменти
потрібне спорядження
потрібен транспорт
потрібна їжа

121. На якій відстані від намету будують стінку із снігових блоків
0,5 – 1 м.
1 – 2 м.
3 – 4 м.
4 – 5 м.

122. Сигнали, які подаються свистком або електричним ліхтариком:
стій
назад
так
не так

123. До міжнародних кодів при комунікації «земля повітря» відносяться:
потрібен майстер
все в порядку
потрібне спорядження
потрібен транспорт

124. Добути певну кількість води у пустелі можна за допомогою:
сонячного конденсатора
сонячних батарей
сонячного годинника
пісочного годинника

125. У сильні морози туристів захищає укриття із:
снігових блоків
каміння
гілля дерев
траншей

126. Для підготовки та проведення лижного маршруту п'ятої категорії складності найкраще скористатися картою, масштаб якої:

1: 10 000 000

1: 5 000 000

1: 1 000 000

1: 1:200 000

127. Найбільш придатним для лижної подорожі є регіон:

Подільський

Придніпровський

Причорноморський

Карпатський

128. Обмежене і одноманітне харчування впливає на:

Психіку туристів

Координати рухів

Розумової перенапруги

Порушення пам'яті

129. Яка особливість не враховується під час розробки лижного маршруту?

Тривалість світлої пори

Погодні умови

Наявність ліній електропередач

Стан снігового покриву в районі подорожі

130. Середня швидкість туристів-лижників становить

2 км год.

3 км. год.

4.км.год.

5.км.год.

131. Природними перешкодами на маршруті туристів-лижників можуть бути:

Заболочена місцевість

Яри

Балки

Лісові завали

132. Кріплення лиж у туристів лижників має буди:

Жорстке

Напів жорстке

Вільне

Просте

133. Прийом «драбинка» туристами лижниками використовується

При спуску

При крутому підйомі

При траверсі

При переправі через водні перешкоди

134. Нижні кінцівки туристів лижників від потрапляння вологи захищають

Шерстяні шкарпетки

Бахили
Гумові чоботи
Чоботи на високих підборах

135. Малий привал триває:

5-10 хв.

10-20 хв.

20-30 хв.

2. год

136. У гірських районах взимку кращими орієнтирами є:

гірські вершини

гірські долини

верхня межа лісу

річкові долини

137. На полонинах туристам лижникам допомагають визначити напрямок руху:

заструги

квартальні стовпчики

тригонометричні вишки

хвойні дерева

138. Якої крутизни схил є найбільш лавинонебезпечним?

15°

20°

25° - 30°

60° - 80°

139. В якій годині найбільш безпечно долати лавинні ділянки?

до 6 год.

до 12 год.

до 16 год.

до 18 год

140. Яким способом Ви будете підніматися на лижах по склону крутизною більше 50°

ялинкою

драбинкою

зигзагом

плугом

141. При вимушеному руху по тонкому льоді необхідно витримувати інтервали між лижниками не менше

2 м.

10 м.

30 м.

50 м.

142. По льоду якої товщини може іти людина без лиж, не боячись провалитись

2 см.

3 см.

6 см.

30 см.

143. На якій відстані від намету будують стінку із снігових блоків

0,5 – 1 м.

1 – 2 м.

3 – 4 м.

4 – 5 м.

144. До міжнародних кодів при комунікації «земля повітря» відносяться:

потрібні медикаменти

потрібна їжа

потрібне спорядження

потрібен транспорт

145. У сильні морози туристів захищає укриття із:

снігових блоків

жердин

каміння

хмизу

146. Вага байдарок становить:

10-15 кг

15-20 кг

35-40 кг

50-100 кг

147. Оптимальний склад велогрупи становить:

3-5 чоловік

4-6 чоловік

8-10 чоловік

10-12 чоловік

148. розміри коліс для велосипедних подорожей:

20-22 дюйми

22-24 дюйми

24-26 дюйми

26-28 дюймів

149. Для велоподорожі краще скористатися такими марками:

Пежо

Рено

Мазда

Кросс

150. Стандартний індивідуальний набір туриста має назву:

КЛМН

КЛМП

КЛМТ

КЛМУ

151. Перевагами велосипедного туризму порівняно з пішохідним є:

швидкість руху

долання водних перешкод
долання заболоченої місцевості
долання пересіченої місцевості

152. До особистого спорядження велотуриста входить:

черевики-вібрам
альпельшток
рятувальний желет
захисний шолом

153. Флягу для води у велоподорожі здебільшого використовують з:

харчового пластику
алюмінію
нержавійки
сталі

154. Рюкзак невеликого обсягу на спину для коротких велосипедних поїздок використовують з об'ємом:

5-10 літрів
10-15 літрів
10-25 літрів
50-75 літрів

155. Перший привал у велоподорожі роблять через:

5-10 хв.
10-15 хв.
15-20 хв.
20-30 хв.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бочелюк, В. Й., Боченюк В. В. Дозвіллезнавство : навч. посіб. Київ. : ЦНЛ, 2006. 208 с.
1. Блистів Т. В., Горбачьо І.І., Нужний О.В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. Львів. : НВФ « Українські технології», 2006. 132 с.
2. Грабовський Ю. А., Скалій О.В., Скалій Т. В. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль : ТНПУ, 2007. 302 с.
3. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. Київ.: Наук. світ, 2003. 203 с.
4. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посібник 2-ге вид., перероб. та доповнене. К. : Альтепрес, 2008. 280 с.
5. Маланюк, Т. З. Краєзнавство і туризм : навч. посібник. Івано-Франківськ : СПД І.О. Іванців, 2010. 200 с.
6. Петрова, І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах: підручник. Київ : Кондор, 2005. 408 с.
7. Пристінська М. Дозвілля школярів. Ігри кожного дня. Київ : ВД «Перше вересня», 2016. 112 с.
8. Шевчук І. Дозвілля як чинник виховання особистості студента вищого педагогічного навчального закладу. / Людинознавчі студії: збірник наукових праць Дрогобицького держ. педагогіч. уні-ту ім. І.Франка / ред. кол. Т. Біленко, М. Чепіль та інш. – Дрогобич, 2009. – Випуск 19 : Педагогіка. – С.226-237.
9. Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. URL: <https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату>
10. Про культуру : Закон України від 4.2.2000 р. (Відомості Верховної Ради України). 2000. № 24. С. 69.
11. Про музеї та музейну справу : Закон України від 29.06. 1995 р. (Відомості Верховної Ради України). 1995. № 25. С. 9.
12. Про охорону культурної спадщина : Закон України від 08.06.2000 р. (Відомості Верховної Ради України). 2000. № 39. С. 333.
13. Правова охорона культурної спадщини. Київ. : Інтерграфік, 2004. 320 с.
14. Правова охорона культурної спадщини. Нормативна база. Київ. : ХІК, 2006. 576 с.
15. Про охорону навколишнього природного середовища : Закон України від 25.06.99 р. (Відомості Верховної Ради України). 1999. № 4. С. 546.
16. Про природно-заповідний фонд України : Закон України від 6.06.992 р. (Відомості Верховної Ради України). 1992. № 34. С. 502.
17. Кифяк В. Д. Організація туризму: навчальний посібник. Чернівці: Книги – ХХІ, 2008. 344 с.
18. Крачило М. П. Краєзнавство і туризм : навч. посіб. Київ. : Вища школа, 1994. 180 с.
19. Костриця М. Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота : навч. посіб. Київ. : Вища школа., 1995. 223 с.
20. Коцан І. Я. Шкільний туризм: навч.-метод. посіб. Київ. : Муар, 1998. 208 с.
21. Луцький Я., Луцький В. Основи шкільного туризму: навч.- посіб. Івано-Франківськ: «Місто НВ» 2008. 137 с.
22. Луцький Я. В. Туризм для всіх. Івано-Франківськ: Лік, 1996. 142 с.
23. Ляшенко Д. О. Картографія з основами топографії: навч. посіб. для вищ. навч. закл. Київ.: Наукова думка, 2008. 184 с.
24. Мальська, М. П., Гаталяк О. М. Туризм у містах: підручник. Київ : ЦУЛ, 2018. 224 с.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Активний туризм – види туристських подорожей, які характеризуються активним способом пересування за маршрутом, тобто з витратою відповідних фізичних зусиль туриста.

Аніматори - спеціалісти, які створюють організаційні та інформаційні умови активного відпочинку людини, що відповідають її індивідуальним потребам.

Анімація (в сенсі рекреації і туризму) - керування людьми під час проведення вільного часу шляхом залучення їх до рекреаційно-туристської діяльності.

Велнес - рух за здоровий спосіб життя, позитивний погляд на життя та прагнення зберегти молодість та енергію у будь-якому віці.

Відпочинок - стан повного або відносного спокою після роботи, який забезпечує відновлення сил і сприяє підвищенню працездатності людини.

Відпочинок активний - форма відпочинку у вигляді певної діяльності, рухової активності, невеликої інтенсивності та обсягу.

Відпочинок пасивний (абсолютний спокій) - форма відпочинку після напруженої праці, за якої переважає фізична та інтелектуальна бездіяльність.

Вільний час людини - різниця між добовим бюджетом часу (24 год.) і часом, який людина витрачає на: виробничу - трудові функції; оздоровчі і санітарно-гігієнічні потреби; фізіологічний відпочинок (нічний сон); побутові дії; виховання малолітніх дітей, невідкладну допомогу близьким людям тощо. Частина доби, що залишається у розпорядженні людини після зазначених дій і є вільним часом протягом денного неспання.

Водний туризм – вид спортивного туризму, який здійснюється шляхом пересування (подолання маршруту) по воді.

Гірський туризм - вид спортивного туризму, що полягає в пересуванні людей за певним маршрутом, прокладеним у гірській місцевості.

Дозвілля - частина вільного часу людини, яка у значному ступені виконує відновлювальну функцію (пасивний та активний відпочинок, розваги, сімейне і товариське спілкування та ін.).

Екскурсія - форма організації туристсько-краєзнавчої діяльності, що забезпечує задоволення духовних, естетичних, інформаційних потреб туристів; процес наочного пізнання навколишнього світу; тематичний маршрут із метою відвідування об'єктів місцевостей.

Зміст фізичної рекреації - рухливі ігри та розваги, переключення з одного виду діяльності на інший, профілактика несприятливих зовнішніх

Карта – зображення великих ділянок специфічної поверхні Землі, виконане у певному масштабі за допомогою умовних топографічних знаків.

Карти туристичні – карти, призначені для забезпечення потреб туристично-екскурсійної справи; один із видів тематичних карт.

Керівник туристського походу – формальний лідер туристської групи, який має рівень знань, навичок, умінь, відповідний обсягові програми «Туристський організатор», досвід участі у поході за цим видом туризму, що принаймні на одну категорію складності вищий, ніж заявлений маршрут, досвід керівництва походом за тим самим видом туризму меншої категорії складності.

Компас – прилад, який допомагає орієнтуватись на місцевості.

Краєзнавство – всебічне вивчення рідного краю, накопичення досвіду емоційно позитивного ставлення та активного дослідження певної території

Край – місцевість, область, район і т. ін., що має певні природні й кліматичні особливості; сторона.

Культурне дозвілля – проведення вільного часу, збалансоване за різними видами рекреаційної, розвиваючої і розважальної активності, наповнене значущим сенсом, що оцінюється у суспільстві як узгоджене з вітчизняними традиціями і таке, що відповідає сучасним вимогам.

Культурно-мистецьке дозвілля -- ознайомлення з творами мистецтва, історичними пам'ятками та ін.

Лижний туризм – вид спортивного туризму, що полягає у пересуванні людей за певним маршрутом по снігу на лижах.

Маркування маршрутів – розмітка маршрутів туристських походів і подорожей за допомогою системи умовних позначок.

Маршрут туристичний – заздалегідь спланований шлях переміщення туристів за географічними точками протягом певного часу.

Місцевий туризм – туристичні походи переважно в околицях місць проживання туристів; різновид ближнього туризму.

Наплічник – речовий мішок на лямках; спеціалізована сумка для носіння на спині.

Перевал – максимально низьке місце гірського хребта, через яке можливий безпечний перехід туристів.

Підготовка туриста – процес набуття знань, умінь і навичок, необхідних для успішного здійснення туристичних походів різних категорій складності у будь-якому виді туризму.

Практична підготовка – вироблення і закріплення за допомогою певних дій практичних умінь, навичок, психологічних якостей, які необхідні у туристсько-краєзнавчій діяльності.

Прогулянка – короткочасна форма туризму, яка передбачає пересування на місцевості з пізнавальною, оздоровчою або інтегративною метою.

Реєстраційна книга – дорожній документ обліку контрольно-рятувальної служби (КРС), у якій перед виходом на маршрут керівник групи ставить її на облік (заповнює реєстраційну книгу, платить за реєстрацію, отримує печатку та підпис у маршрутних документах).

Освітньо-розвиваюче дозвілля - навчання у вільний від роботи час, участь в роботі гуртків, відвідування просвітницьких заходів та ін.

Первинні форми майбутнього дозвілля у первісному суспільстві - магичні дії і ритуальні посвяти (ініціації); ігри і змагальні дії; святкові заходи як вид колективної діяльності.

Природно-рекреаційне дозвілля - перебування на природі, спілкування з домашніми тваринами, спостереження за дикими тваринами.

Реабілітація (фізична) - комплекс заходів, спрямований на відновлення втраченої або ослабленої функції після захворювання або травм.

Рекреаційна активність - активність, що відповідає потребам та інтересам людини, традиціям рідної культури, а також поведінковим й оціночним стандартам найближчого соціального оточення.

Рекреація – процес відновлення фізичних, духовних і нервово-психічних сил людини, який забезпечується системою відповідних заходів і здійснюється у вільний від роботи час.

Рекреаційний фактор - стан психофізіологічного комфорту, збалансованість емоційних і соціокультурних самооцінок людини, її готовність до нових навантажень.

Рекреаційні заклади -- мережа закладів, які задовольняють потребу людини у відпочинку і відновленні, їх поділяють на: заклади лікувально-оздоровчого відпочинку (санаторії, санаторії-профілакторії на підприємствах, пансіонати, будинки відпочинку, бази відпочинку, спа-центри).

Рекреологія - міждисциплінарний розділ науки про відпочинок та оздоровлення практично здорових людей.

Самодіяльно-любительське дозвілля - час, який людина витрачає на хобі, самодіяльні заняття художньою творчістю.

Спортивно-видовищне дозвілля - безпосередні заняття спортом і спостереження за спортивними змаганнями.

Спортивно-оздоровчий туризм – специфічний вид туристично- рекреаційної діяльності, головною формою якої є похід (подорож) або туристський збір.

Станція туристська – форма громадської організації та управління туристсько-екскурсійною діяльністю молоді.

Схема маршруту – спрощене топографічне креслення місцевості, що відображає основні особливості траси туристичного походу.

Табірна стоянка – спеціально відведена територія для відпочинку і ночівлі туристів на постійних і пішохідних, гірських, водних, кінних і велосипедних маршрутах.

Тактична підготовка туриста – здатність здійснювати цілеспрямовані дії, які забезпечують ефективне розв'язання як загальних, так і індивідуальних завдань у поході, а також гарантують безпеку всіх учасників.

Теоретична підготовка туриста – набуття туристами комплексу теоретичних знань, необхідних для успішного здійснення туристичних походів різних категорій складності у будь-якому виді туризму.

Технічна підготовка туриста – оволодіння технікою пересувань і подолання природних перешкод у різних видах туризму.

Туризм – прогулянка, подорож у вільний час, пов'язані з виїздом за межі постійного місця проживання; вид активного відпочинку, який поєднує відновлення сил людини з оздоровчими, спортивними, культурними та розважальними цілями.

Туристські знаки – спеціальні умовні знаки для орієнтування туристів на шляхах.

Туристська траса – затверджений суб'єктом туристської діяльності і відповідним чином обладнаний маршрут туристського походу.

Туристичний похід – це проходження групою туристів маршруту з метою виконання спортивно-туристських нормативів, пізнання, всебічного розвитку, змістовного відпочинку, виконання краєзнавчої та суспільно-корисної праці під час подорожі.

Туристський бивак – місце тривалої стоянки туристської групи.

Фізична рекреація - діяльність людини, яка охоплює різноманітні види і форми рухової активності й спрямована на активний відпочинок; відновлення сил, витрачених в процесі професійної праці або навчання у спеціально виділений для цього час; збереження і зміцнення здоров'я; розвагу і отримання задоволення від процесу занять.

Фітнес загальний - оптимальна якість життя, що охоплює комплекс соціальних, розумових, духовних та фізичних компонентів. Асоціюється з уявленням про здоров'я і здоровий спосіб життя і передбачає планування життєвої кар'єри, гігієну тіла, фізичну підготовленість, раціональне харчування, профілактику захворювань, сексуальну активність, психоемоційну регуляцію.

Фітнес як оптимальний фізичний стан - досягнення визначеного рівня результатів рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань.

Фітнес як рухова активність - спеціально організовані заняття у межах фітнес-програм (оздоровчий біг, аеробіка, танці, вправи для корекції маси тіла та ін.).

Функції вільного часу людини (в контексті фізичної рекреації) - відновлення сил людини, витрачених в процесі виробничої праці та самозабезпечення, а також духовний і фізичний розвиток.

Цільова спрямованість фізичної рекреації - ігрова діяльність дозвілля, пов'язана з отриманням задоволення від самого процесу виконання фізичних вправ і спрямована на організування активного відпочинку людини.

Навчальне видання



**Т.З. МАЛАНЮК
В.В. ФЕДОРАК
О.В. КАЧМАР
О.І. ДУТЧАК
В.В. ШИКЕРИНЕЦЬ**

АКТИВНІ ВИДИ ДОЗВІЛЛЯ

Навчально–методичний посібник

В авторській редакції
Гарнітура Times New Roman
Наклад 300 прим.