Хмельницький національний університет

Фізична рекреація

Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

Затверджено на засіданні
кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту.
Протокол № 10 від 10.05.2023

Затверджено на засіданні
Вченої ради факультету здоров'я,
психології, фізичної культури та спорту
Протокол № 10 від 23.06.2023

Хмельницький 2023

Фізична рекреація: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» / В. Б. Базильчук,– Хмельницький : ХНУ, 2023. – 25 с.

Укладачі:
Базильчук В. Б., к.фіз.вих., доцент,

Рецензенти: Дутчак Ю. В., д.пед.н., професор,

Відповідальний за випуск:
Солтик О.О., д. пед. н., професор

ЗМІСТ

Вступ 4

Практичне заняття 1. Історичні аспекти виникнення та розвитку фізичної рекреації…… 6

Практичне заняття 2. Роль вільного часу, рекреації та культурного дозвілля…….. 11

Практичне заняття 3. Сутність рекреації та її класифікація……. 12

Практичне заняття 4. Програми сприяння здоров'ю та здоровому способу життя у різних країнах світу …… 18

Практична заняття 5. Рухова активність і здоров'я школярів…….. 19

Практичне заняття 6. Організація та методика проведення масових рекреаційно-оздоровчих заходів зі школярами……. 20

Практичне заняття 7. Фізична рекреація на дозвіллі……. 20

Практичне заняття 8. Фізична рекреація в оздоровчих таборах…….. 21

Практичне заняття 9. Закордонний досвід організації дозвілля для людей з особливими фізичними потребами……... 22

Практичне заняття 10. Фізичний стан як основа проведення рекраційно-оздоровчої роботи …… 23

Практичне заняття 11. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять…….. 24

Список джерел……... 25

ВСТУП

Дисципліна "**Фізична рекреація**" є однією із дисциплін професійної підготовки фахівців освітнього рівня «магістр» за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)» Вивчення дисципліни у процесі підготовки фахівців має важливе фахове, соціальне та педагогічне значення.

Мета дисципліни. формування професійних, організаційних, педагогічних, методичних знань, вмінь і навичок, необхідних у фізичній рекреації, які мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку магістрів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Завдання дисципліни. надати знання щодо особливостей використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, проведення дозвілля серед школярів, та рекреаційно-оздоровчих занять із різним руховим змістом.

Відповідно до стандарту вищої освіти спеціальностей та освітніх програм 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» дисципліна «Фізична рекреації» має забезпечити:

компетентності: розв'язувати складні задачі і проблеми у сфері фізичної культури за професійним спрямуванням в галузі освіти за предметною спеціальністю середня освіта (фізична культура), що передбачає проведення досліджень та здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог; організовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи серед здобувачів вищої освіти; здатність застосовувати здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі школярів та студентів різних медичних груп; визначити загальні підходи до вибору необхідної методики застосування фізичних вправ; усвідомлювати особливості використання засобів та методів фізичного виховання; організовувати рекреаційно-оздоровчу роботу в закладах загальної середньої освіти; здатність впроваджувати і застосовувати здоров'язберігаючі технології, визначати їх ефективність; здатність аналізувати особливості державної освітньої політики з питань здорового способу життя населення; визначати і враховувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості учнів.

програмні результати навчання: знання і уміння демонструвати виконання сучасних оздоровчих видів рухової активності; знання особливостей впровадження національної освітньої політики з питань забезпечення здорового способу життя молоді; знання організації рекреаційно-оздоровчих заходів у закладах загальної середньої в оздоровчих таборах; уміння відповідально ставитися до здоров'я, здійснювати заходи, спрямовані на підвищення фізкультурно-спортивної культури школярів; уміння використовувати сучасні методи діагностики індивідуального здоров'я; уміння організовувати фізкультурно-спортивні, рекреаційно-

оздоровчі заходи в закладах загальної середньої та вищої освіти, в оздоровчих таборах, в природних умовах.

Методичні рекомендації розроблені у відповідності до зазначених вище освітньо-професійних програм. В них представлено значення і роль фізичної рекреації у закладах загальної середньої освіти, акцентовано увагу на формуванні основних умінь і навичок організації і проведенні фізичної рекреації у закладах загальної і середньої освіти у професійній діяльності педагогів фізкультурного спрямування.

Практичне заняття 1

Історичні аспекти виникнення та розвитку фізичної рекреації.

Мета роботи: ознайомлення і закріплення знань, щодо основних етапів історичного розвитку фізичної рекреації.

Завдання роботи: оволодіння знаннями історичних передумов розвитку форм активного дозвілля людини.

Хід роботи

1. Охарактеризувати розвиток рекреаційної діяльності в Україні. Відпочинок, вільний час і дозвілля у стародавньому світі. Зміни в організації вільного часу в країнах Західної Європи у період переходу від Середньовіччя до Нового часу (XVII-XVIII ст.).

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу та рекомендованих літературних джерел за темою практичного заняття
2. Підготовка до складання тестових завдань за темою №1

Тестові завдання

1. Науковий напрямок, що вивчає рекреацію, називають рекреологією
   a. рекреацією
   b. фізичною рекреацією
   c. фізкультурно-оздоровчим напрямком
2. Об'єктом рекреології є
   a. технологія фізичної рекреації
   b. рекреація
   c. предмет рекреації
3. Предметом рекреалогії є
   a. понятійний апарат, засоби, методи, організаційні форми використання фізичної рекреації для відновлення працездатності, вивчення соціально-економічних, фізіологічних, психічних явищ і процесів під час відпочинку й оздоровлення різних категорій населення.
   b. рекреаційно-оздоровчі заходи спрямовані на зміцнення та збереження здоровя суспільства, активного проведення дозвілля, відпочинку
4. Як фахівці з народного господарства розглядають рекреацію?
   a. галуззю народного господарства, що пов’язана з відпочинком, туристичними заходами, ігровою формою дозвілля та спрямована на розваги й оздоровлення, удосконалення розвитку особистості
   b. галуззю суспільства, що пов’язана з відновленням здоров’я після праці, відпочинком, активним дозвіллям спрямованим на високу

забезпечення високої працездатності працівників та досягнення спортивних результатів

5.Як фахівці з соціології розглядають рекреацію?

a. як сукупність явищ і відносин
b. як форма дозвілля
c. як спеціалізований напрямок

6. В якому році утворилася Американська асоціація ігор на майданчиках і Національна рекреаційна асоціація?

a. 1906
b. 1907
c. 1905

7.Рекреація пов'язана з

a. відпочинком, активним дозвіллям
b. важкими фізичними навантаженнями
c. навчанням та удосконаленням

8.«Рекреація» утворене від латинського "recreatio" і має кілька значень: (який із варіантів не відноситься до правильної відповіді)

a. зміцнення і удосконалення
b. відновлення
c. розвага
d. відпочинок
e. відсутність трудової діяльності

9.Дослідники історії освіти в Україні, Литві й у Польщі підкреслюють, що рекреаційні мандрівки, різноманітні рухливі ігри та забави за участю учнів й вчителів регулярно відбувалися

a. кожного вівторка і четверга
b. кожної пятниці і неділі
c. кожної середи і пятниці
d. кожного понеділка і середи

10.Рекреація активно розвивалася в часи

a. стародавнього світу
b. нового світу
c. незалежній Україні

11.Хто є засновником військового рух бойскаутів?

a. Роберт Бейден-Пауел
b. Г. Фіта
c. Гутс-Мутс

12. У якому році, у наслідок об'єднання рекреаційних організацій у США було створено Американську асоціацію відновлення здоров'я та фізичного виховання?

a. 1885
b. 1880
c. 1890

13. У якому році відкрилися перші рекреаційні клуби в Нью-Йорку?
    a. 1887
    b. 1886
    c. 1888
14. Хто був засновником організованого рекреаційного руху в США?
    a. Лютер Гулік
    b. Хенрік Йорден
    c. Г.Фіта
15. Як французький соціолог Думазейдер Гіте, трактує поняття “рекреація”?
    a. як систему занять, у яких людина бере участь за власним бажанням для відпочинку, розваги чи для розвитку своїх знань, творчих здібностей упродовж вільного часу після виконання професійних, родинних і громадських обов’язків.
    b. як систему заходів, у яких людина бере участь з метою відновлення від професійної діяльності, удосконалення своїх фізичних якостей, відпочинку, у відповідностей до запропонованого розкладу занять
16. Як науковець, В. М. Видріна, трактує поняття «фізична рекреація»?
    a. це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, отримання задоволення від занять фізичними вправами
    b. це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для зміцнення та збереження здоров’я, відновлення, удосконалення своїх фізичних здібностей та досягнення високих результатів у певному виді діяльності
17. Які основні елементи (аспекти) повинна містити рекреація та фізична рекреація? (що не входить до зазначеного переліку)
    a. досягнення високих спортивних результатів
    b. частину соціальної системи суспільства й особливу ланку системи освіти
    c. найбільший сегмент індустрії дозвілля, що швидко розвивається, пов’язаний з участю населення в активному відпочинку на відкритому повітрі, проводиться переважно у після робочі, вихідні та святкові дні
    d. соціально корисне дозвілля
    e. вираження внутрішньої природи людини (я бачу потребу в цьому, самовираженні, самовдосконаленні)
    f. засіб розваги, відновлення або вид ігрової діяльності; (фізичні, творчі, інтелектуальні)
    g. “життя після праці”
    h. “профілактична медицина майбутнього”

18. Первісні елементи фізичної культури виконували численні функції, головними з яких були (який із запропонованих варіантів не входить до вірної відповіді)

a. удосконалюючі ігри
b. рекреаційно-забавна гра
c. утилітарна (приворожування врожаю, погоди, доброго полювання)
d. культово-релігійна чи магічна (вплив на невідомі потойбічні сили)
e. виховна (вдосконалення необхідних моральних і фізичних якостей людини).

19. Які організації рекреаційного спрямування зародилися із розвитком капіталізму (який із запропонованих варіантів не входить до вірної відповіді)

a. навчальні організації
b. релігійні організації
c. напіввійськові молодіжні організації
d. територіальні й заводські організації (робітничі)

20. У якому році, для координованої активізації рекреаційного руху було утворено Міжнародний союз католицьких організацій фізичної культури у Римі?

a. 1911
b. 1905
c. 1885
d. 1876
e. 1855

21. У якій країні в 1925 році була утворена організація "Діяльність після роботи", де працівники у після робочий час мали змогу відвідувати оздоровчі заняття?

a. Італії
b. Данії
c. Польщі
d. Англії

22. У якій країні на ділянці площею вісім гектарів було збудовано рекреаційно-оздоровчий комплекс. "Йорданські сади"?

a. Польщі
b. Італії
c. Данії
d. Англії

23.У якому році була утворена Центральна рада фізичної рекреації в Англії?

a. 1935
b. 1948
c. 1955
d. 1985

24. Організацією рекреаційної діяльності у Німеччині займалася

a. Центральна комісія сприяння іграм молоді та дорослих

b. Центральна комісія виховання молодого підростаючого покоління
c. Товариство ігор та розваг

25. Організацією рекреаційної діяльності у Данії займалася
a. Національна комісія сприяння іграм школярів
b. Центральна комісія виховання молодого підростаючого покоління
c. Товариство ігор та розваг

26. Організацією рекреаційної діяльності у Швейцарії займалося
a. Швейцарське товариство ігор та екскурсій
b. Центральна комісія сприяння іграм молоді та дорослих
c. Центральна комісія виховання молодого підростаючого покоління

27. Організацією рекреаційної діяльності у Польщі займалася
a. Комісія молодіжних ігор і розваг
b. Центральна комісія сприяння іграм молоді та дорослих
c. Центральна комісія виховання молодого підростаючого покоління

28. З яких років почав активно розвиватися рекреаційний напрямок у різних країнах зарубіжжя, в рамках міжнародного руху "Спорт для всіх".
a. починаючи з 60-х років
b. починаючи з 70-х років
c. починаючи з 80-х років
d. починаючи з 90-х років

29. Де вперше почали функціонувати школи – філантропи, які активно займалися рекреаційною діяльністю?
a. Лондоні
b. Німеччині
c. Англії
d. США

30. Який із запропонованих варіантів не відноситься до теорій походження рекреації?
a. теорія наполегливості
b. теорія надлишкової енергії
c. теорія виходу емоцій
d. теорія Стенлі Холса
e. теорія Карла Троса
f. теорія релаксації
g. теорія самовираження

Контрольні питання

1. Роль відпочинку, вільного часу і дозвілля у стародавньому світі?
2. Охарактеризуйте форми соціальної рівності первісного суспільства?
3. Як диференціювалися і ставали самостійними сферами життя людини в Стародавньому світі праця і розваги?
4. Активне дозвілля у середні віки (середина V—XIV ст.)?

5. Як відбувалася еволюція культурно-дозвіллєвої діяльності у середні віки?
6. Охарактеризуйте зміни в організації вільного часу в країнах Західної Європи у період переходу від Середньовіччя до Нового часу (XVII-XVIII ст.)?
7. Які організації рекреаційного спрямування зародилися із розвитком капіталізму, та відрізнялися одна від одної сферою і характером діяльності?

Література: 1,5,8

Практичне заняття 2
Роль вільного часу, рекреації та культурного дозвілля

Мета роботи: ознайомлення із значенням відпочинку і рекреації в житті людини.

Завдання роботи: надати знання щодо особливостей проведення занять з фізичної рекреації у вільний час та на дозвіллі.

Хід роботи

1. Характеристика поняття «вільний час» та «дозвілля».
2. Значення відпочинку і рекреації в житті людини.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу та рекомендованих літературних джерел за темою практичного заняття
2. Підготовка до складання поточного контролю №2

Питання до підготовки
поточного контролю №2

8. Роль відпочинку, вільного часу і дозвілля у стародавньому світі?
9. Охарактеризуйте форми соціальної рівності первісного суспільства?
10. Як диференціювалися і ставали самостійними сферами життя людини в Стародавньому світі праця і розваги?
11. Активне дозвілля у середні віки (середина V—XIV ст.)?
12. Як відбувалася еволюція культурно-дозвіллєвої діяльності у середні віки?
13. Охарактеризуйте зміни в організації вільного часу в країнах Західної Європи у період переходу від Середньовіччя до Нового часу (XVII-XVIII ст.)?
14. Які організації рекреаційного спрямування зародилися із розвитком капіталізму, та відрізнялися одна від одної сферою і характером діяльності?
15. Характеристика поняття «вільний час» та «дозвілля»?
16. Значення відпочинку і рекреації в житті людини?

17. В чому полягає сутність культурного дозвілля?
18. В чому полягає сутність рекреаційного ефекту?

Література: 4,6,11

Практичне заняття 3
Сутність рекреації та її класифікація

Мета роботи: ознайомлення і закріплення знань, щодо змісту та класифікації рекреації.

Завдання роботи: набуття знань організації та проведенні рекреаційних занять зі школярами.

Хід роботи

1. Вирішення тестових завдань за темою заняття
2. Підведення підсумків виконання тестових завдань із студентами.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу та рекомендованих літературних джерел за темою заняття
2. Підготовка до складання тестових завдань

Тестові завдання

1. Задля практичних потреб, які категорії рекреації розрізняють?
   a. активна і пасивна
   b. активна і формальна
   c. пасивна і формальна
   d. активна, пасивна, формальна
2. Який із запропонованих варіантів не відноситься до характеристик рекреації?
   a. рухова активність під час обов'язкових традиційних занять
   b. добровільність рекреаційної активності
   c. відмінність змісту і форм рекреаційної діяльності
   d. доступність та відповідність рекреаційних занять
   e. користь від занять
   f. рухова діяльність на дозвіллі
3. Який із запропонованих варіантів не відноситься до завдань рекреації?
   a. досягнення успіхів та високих спортивних результатів
   b. зміцнення та збереження здоров'я
   c. самовираження особистості
   d. відновлення здоров'я
   e. розвиток творчого підходу до організації дозвілля
   f. збагачення людини та суспільства загалом (фізично, соціально)

4. Який із запропонованих варіантів відповідей не відноситься до наукових аспектів з фізичної рекреації?

a. активний
b. біологічний
c. соціологічний
d. психологічний
e. культурно-аксіологічний
f. освітньо-виховний
g. економічний

5. Який із запропонованих варіантів відповідей не відноситься до класифікації рекреаційної діяльності?

a. за зовнішніми ознаками занять (внутрішня і тимчасова)
b. за тривалістю й територіальними (короткочасна, довготривала)
c. за характером організації (організована і самодіяльна)
d. за правовим статусом (внутрішню і міжнародну)
e. за кількістю учасників (індивідуальну і групову)
f. за типологією (лікувально-курортна, оздоровча рекреація, пізнавальна

6. Який із запропонованих варіантів відповідей не відноситься до форм рекреації?

a. суспільна
b. дорожня
c. бездорожня
d. таборова
e. матеріальна
f. транспортна

7. Який із запропонованих варіантів відповідей не відноситься до різновидів рекреації?

a. типологічна
b. рухова
c. творча
d. культурно-розважальна
e. суспільно-громадська

8. За періодичністю й територіальними ознаками рекреаційну діяльність поділяють на

a. короткочасну і довготривалу
b. активну та пасивну
c. внутрішню і зовнішню

9. За правовим статусом рекреаційна діяльність поділяють на:

a. внутрішню і міжнародну
b. внутрішню і активну
c. пасивну і міжнародну

10. За характером організації рекреаційну діяльність поділяють на:
    a. організовану і самодіяльну
    b. індивідуальну і масову
    c. внутрішню і міжнародну
11. За типологією рекреацію поділяють на:
    a. лікувально-курортну, оздоровчу, пізнавальну.
    b. лікувально-курортну, розвиваючу, удосконалюючу
    c. оздоровчу, фізичну, пізнавальну
12. Які дві групи містить рекреаційна діяльність, яка реалізовується за типологією?
    a. відновлення і розвитку
    b. відпочинку і розваги
    c. відпочинку, розваги і зміцнення
13. Рекреація за типологією, яка містить у собі кліматолікування, бальнеолікування, грязелікування та повинна відповідати медико- біологічним нормам відноситься до:
    a. лікувально-курортної
    b. оздоровчої
    c. пізнавальної
14. Рекреація за типологією, яка характеризується купально-пляжним відпочинком, сонячними ваннами, прогулянками, рекреаційно-фізкультурними заняттями, рекреаційним туризмом (мисливський, рибальський, гірськолижний, альпінізм тощо) відноситься до:
    a. оздоровчої
    b. лікувально-курортної
    c. пізнавальної
15. Рекреація за типологією, яка має відповідні заняття: екскурсії, огляд культурно- історичних пам'яток, ознайомлення з новими країнами тощо відноситься до:
    a. пізнавальної
    b. оздоровчої
    c. лікувально-курортної
16. Яка мета творчої рекреації?
    a. вдосконалення особистості через вплив різноманітних форм культури (наприклад, музики, театру, фотомистецтва, бальних танців тощо)
    b. оптимізація стану фізичного здоров'я людини. Вона об'єднує усі різновиди рекреаційних занять, які проводяться у вільний час і наповнені руховою активністю, що реалізується за допомогою фізичних вправ, а також використання інших засобів
    c. інтелектуальне вдосконалення особистості у процесі, наприклад, читання художньої літератури, інтелектуальних розваг, інтелектуальних ігор, колекціонування тощо

17. Яка мета рухової рекреації?
    a. оптимізація стану фізичного здоров'я людини, об'єднання усіх різновидів рекреаційних занять, які проводяться у вільний час і наповнені руховою активністю, що реалізується за допомогою фізичних вправ, а також використання інших засобів
    b. вдосконалення особистості через вплив різноманітних форм культури (наприклад, музики, театру, фотомистецтва, бальних танців тощо)
    c. інтелектуальне вдосконалення особистості у процесі, наприклад, читання художньої літератури, інтелектуальних розваг, інтелектуальних ігор, колекціонування тощо
18. Яка мета культурно-розважальної рекреації?
    a. інтелектуальне вдосконалення особистості у процесі, наприклад, читання художньої літератури, інтелектуальних розваг, інтелектуальних ігор, колекціонування тощо.
    b. оптимізація стану фізичного здоров'я людини. Вона об'єднує усі різновиди рекреаційних занять, які проводяться у вільний час і наповнені руховою активністю, що реалізується за допомогою фізичних вправ, а також використання інших засобів
    c. вдосконалення особистості через вплив різноманітних форм культури (наприклад, музики, театру, фотомистецтва, бальних танців тощо)
19. Яка мета суспільно-громадської рекреації?
    a. допомога іншим людям, що здійснюється у вільний від основних обов'язків час (участь у різноманітних благодійних, волонтерських організаціях тощо).
    b. інтелектуальне вдосконалення особистості у процесі, наприклад, читання художньої літератури, інтелектуальних розваг, інтелектуальних ігор, колекціонування тощо.
    c. оптимізація стану фізичного здоров'я людини. Вона об'єднує усі різновиди рекреаційних занять, які проводяться у вільний час і наповнені руховою активністю, що реалізується за допомогою фізичних вправ, а також використання інших засобів
    d. вдосконалення особистості через вплив різноманітних форм культури (наприклад, музики, театру, фотомистецтва, бальних танців тощо)

20. Хто із науковців "вільний час" називав вільним часом сукупність життєдіяльності людини поза часовими вимірами трудової діяльності, вважаючи при цьому, що кількість вільного часу людини має безпосередній вплив на її соціальний статус.
    a. Веблен (T. Veblen, 1998)
    b. Фрідман (G. Friedmann, 1966)
    c. Думазейдера (J. Dumazejder, 1972)

21. Хто із науковців, окрім поняття "вільний час", застосував термін "час незайнятий, вільний" і вилокремив різницю у зазначених термінах, згідно з

цією концепцією, полягає у тому, що людина впродовж часу, вільного від трудової діяльності, має низку сімейних і громадських обов'язків, а тому увесь проміжок позатрудового часу не можна вважати повністю вільним?

a. Фрідман (G. Friedmann, 1966)
b. Веблен (T. Veblen, 1998)
c. Думазейдера (J. Dumazejder, 1972)

22. Хто із науковців, акцентував увагу на те, що дефініцією вільного часу у громадському житті після виконання професійних обов'язків, тобто заняття, які має людина з власної волі, з метою відпочинку та вдосконалення своєї особистості"?

a. Думазейдера (J. Dumazejder, 1972)
b. Фрідман (G. Friedmann, 1966)
c. Веблен (T. Veblen, 1998)

23. Який із запропонованих варіантів не входить до трьох чинників сутності вільного часу?

a. вільний час є часом, який людина обирає з метою виконання певних завдань, які не встигла виконати в робочий час, і є нагальна потреба наставника у виконанні
b. вільний час є часом, який залишається людині після виконання всіх професійних, сімейних і громадських обов'язків
c. зміст і форми занять упродовж вільного часу людина вибирає добровільно;
d. заняття, що реалізуються впродовж вільного часу, спрямовані на відпочинок, розвагу, безінтересове вдосконалення особистості чи участь у громадському житті.

24. Що стверджував Аристотель?

a. людина мусить працювати
b. хто не працює, той не їсть
c. в ліс не ходити, вовка боятись
d. людина, яка навчилася працювати, мусить навчитися розважатися на дозвіллі

25. Соціологи та психології розрізняють декілька вимірів вільного часу людини:

a. об'єктивний, суб'єктивний, релятивний
b. об'єктивний, суб'єктивний
c. суб'єктивний, релятивний

26. У теоретичних концепціях вільний час визначається як:

a. всі відповіді вірні
b. категорія, що протилежна до поняття "час праці"
c. категорія, що істотно доповнює поняття "час праці"
d. категорія, що є автономною, тобто незалежною від поняття "час праці"

27. У наукових дослідженнях з соціології за тривалістю розрізняють наступні різновиди вільного часу:
    a. Всі відповіді вірні
    b. короткотривалий вільний час упродовж добової життєдіяльності - це час, який залишається людині після виконання всіх професійних, громадських і сімейних обов'язків
    c. середньотривалий вільний час у рамках вікенду - час, яким володіє людина наприкінці робочого тижня
    d. довготривалий вільний час упродовж відпусток, канікул
28. Рекреаційне виховання має на меті
    a. підготовку людини до активного проведення вільного часу через реалізацію своїх потреб під час рекреаційних занять
    b. потребу в праці
    c. підготовку людини до активного проведення вільного часу
    d. реалізацію своїх потреб під час рекреаційних занять
29. Біологічні потреби - це
    a. потреби тіла: потреби в русі, зміні діяльності (активний відпочинок), харчуванні
    b. потреби у спілкуванні з іншими людьми, самоствердження, лідерство, підкорення, співпереживання, наслідування (мода)
    c. духовні, особистісні потреби самовираження: пізнання (через гру пізнаємо світ), творчості, розваг, емоційного функціонування (отримання позитивних емоцій), діяльності із досягнення мети (рефлекс мети), самовираження
30. Ідеальні (духовні) потреби - це
    a. духовні, особистісні потреби самовираження: пізнання (через гру пізнаємо світ), творчості, розваг, емоційного функціонування (отримання позитивних емоцій), діяльності із досягнення мети (рефлекс мети), самовираження
    b. потреби у спілкуванні з іншими людьми, самоствердження, лідерство, підкорення, співпереживання, наслідування (мода)
    c. потреби тіла: потреби в русі, зміні діяльності (активний відпочинок), харчуванні
31. Соціальні потреби - це
    a. потреби у спілкуванні з іншими людьми, самоствердження, лідерство, підкорення, співпереживання, наслідування (мода)
    b. духовні, особистісні потреби самовираження: пізнання (через гру пізнаємо світ), творчості, розваг, емоційного функціонування (отримання позитивних емоцій), діяльності із досягнення мети (рефлекс мети), самовираження
    c. потреби тіла: потреби в русі, зміні діяльності (активний відпочинок), харчуванні

31. Який із запропонованих варіантів не відноситься до класифікації потреб відповідно до сфери фізичного виховання?

a. мотиваційні
b. біологічні
c. соціальні
d. ідеальні (духовні)

32. Сукупність чинників, що спонукають (змушують) людину до певної активності (діяльності) і зумовлюють напрямок та інтенсивність рекреаційної активності це є?

a. мотивація
b. потреба
c. дозвілля

33. Необхідність чи нестача чогось в організмі особистості, у соціальній чи віковій групі, у суспільстві в цілому, тобто внутрішній рушій активності це є?

a. потреба
b. мотивація
c. дозвілля

34. Що людина окреслює як частину часу, яка є незалежною від виконання професійних (праця), родинних і громадських обов'язків і яка призначена для добровільно вибраних людиною занять, що слугують для відпочинку, розваги та власного удосконалення.

a. вільний час
b. час для роботи
c. простий час

35. У структурі добового часу життєдіяльності людини розподіляють обов'язки на:

a. сімейні і громадські
b. громадські і професійні
c. сімейні, професійні, громадські

Контрольні питання

1. Визначення поняття "рекреація"
2. Визначення поняття "фізична рекреація".
3. Класифікація рекреації в сучасному суспільстві.
4. Завдання рекреації
5. Різновиди рекреації.
6. Функції рекреації

Література: 1,9,11

Практичне заняття 4

Програми сприяння здоров'ю та здоровому способу життя у різних країнах світу.

Мета роботи: особливості застосування оздоровчих програм у різних країнах світу.

Завдання роботи: Характеристика оздоровчих програм за кордоном

Хід роботи

1. Ознайомлення із лекцією за темою.
2. Опрацювання навчального матеріалу за темою практичного заняття

Завдання для самостійної роботи

1. *Опрацювання лекційного матеріалу та рекомендованих літературних джерел за темою практичного заняття*
2. *Підготовка до поточного контролю*

Контрольні питання

1. Характеристика оздоровчих програм за кордоном?
2. Характеристика клубів за різновидами рухової активності за кордоном

Література: 3,8,11

Практичне заняття 5
Рухова активність і здоров'я школярів

Мета роботи: ознайомлення із особливостями організації рухової активності серед учнівської молоді.

Завдання роботи: охарактеризувати біологічні потреби організму в руховій активності та норми рухової активності учнів

Хід роботи

1. Ознайомитися із нормами рухової активності
2. Підготовка поточного контролю

Завдання для самостійної роботи

1.Опрацювання лекційного матеріалу і додаткових літературних джерел до здачі поточного контролю.

2. Підготовка до складання поточного контролю.

Контрольні питання

1. Що розуміють під здоров'ям людини і суспільства?
2. Назвіть показники здоров'я.
3. Дайте характеристику поняття "стиль життя".
4. Що розуміють під здоровим способом життя?
5. Які фактори впливають на становлення стилю життя і ведення здорового способу життя?

6. Які фактори здорового способу життя впливають на тривалість життя людини?
7. Що відносять до здорових звичок?
8. Чим характеризується крива життєздатності людини?
9. Характеристика природних факторів оздоровлення.
10. Біологічні потреби організму в руховій активності.
11. Норми рухової активності дітей та підлітків

Література: 1,2,7,11

Практичне заняття 6
Організація та методика проведення масових рекреаційно-оздоровчих заходів зі школярами.

Мета роботи; Особливості організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів зі школярами. (дні здоров'я, фізкультурні свята, фізкультурні розваги та ін).

*Завдання роботи: м*асові рекреаційно-оздоровчі заходи як видовища. Вміння організувати фізкультурно-оздоровчі заходи серед школярів.

Хід роботи

1. Ознайомитися із лекційним матеріалом за темою.
2.Вміння складання сценарію фізкультурно-спортивного свята

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу і додаткових літературних джерел за темою практичного заняття.
2. Ознайомлення із рекреаційно-оздоровчими заходами у закладах загальної середньої освіти.

Контрольні питання

1. Масові рекреаційно-оздоровчі заходи як видовища.
2. Охарактеризуйте особливості організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів зі школярами:
   - дні здоров'я,
   - фізкультурні свята,
   - рухливі перерви,
   - ранкові гімнастики,
   - фізкультурні розваги та ін.

Література: 5,7,10

Практичне заняття 7
Фізична рекреація на дозвіллі

Мета роботи: формування знань та умінь організовувати рекреаційну роботу у місцях масового відпочинку

Завдання роботи: проведення фізкультурно-оздоровчих заходів на відкритому повітрі.

Хід роботи

1. Ознайомитися із лекційним матеріалом за темою.
2. Вміння планувати майданчики, здійснювати розмітку майданчиків.
3. Знати класифікацію різних видів масового спорту для розваг на відкритому повітрі..

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу і додаткових літературних джерел за темою практичного заняття.
2. Особливості складання положення про заходи у місцях масового відпочинку.

Контрольні питання

1. Фізична рекреація на дозвіллі.
2. Організація рекреаційної роботи у місцях масового відпочинку. Характеристика фізкультурно-оздоровчих споруд на відкритому повітрі.
3. Планування майданчиків.
4. Розмітка майданчиків
5. Класифікація різних видів масового спорту для розваг на відкритому повітрі.
6. Особливості складання положення про заходи у місцях масового відпочинку.

Література: 5,7,11

Практичне заняття 8

Фізична рекреація в оздоровчих таборах

Мета роботи: Засвоєння різновидів контролю під навчального процесу з фізичної культури

Завдання роботи: охарактеризувати типи таборів, їх завдання та вимоги до проведення фізкультурних- заходів

Хід роботи

1. Ознайомитися із лекційним матеріалом за темою.
2. формування плану основних заходів у таборах
3. Педагогічне спостереження в одноденному туристичному поході.

Завдання для самостійної роботи

1. Значення проведення рекреаційно-оздоровчих заходів таборах.
2. Підготовка до складання поточного контролю

Питання до підготовки

поточного контролю №3

3. Масові рекреаційно-оздоровчі заходи як видовища.
4. Охарактеризуйте особливості організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів зі школярами: дні здоров'я, фізкультурні свята, фізкультурні розваги та ін.
5. Фізична рекреація на дозвіллі.
6. Організація рекреаційної роботи у місцях масового відпочинку. Характеристика фізкультурно-оздоровчих споруд на відкритому повітрі. Планування майданчиків.
7. Розмітка майданчиків
8. Класифікація різних видів масового спорту для розваг на відкритому повітрі.
9. Особливості складання положення про заходи у місцях масового відпочинку.
10. Форми фізичного виховання в оздоровчих таборах.
11. Орієнтовний план основних заходів у таборах.
12. Які методи характерні для роботи з школярами в оздоровчих таборах?
13. Характеристика типів таборів, їх завдання та вимоги до проведення рекреаційних заходів

Література: 1,7,11

Практичне заняття 9

Закордонний досвід організації дозвілля для людей з особливими фізичними потребами

Мета роботи: ознайомитися із специфікою дозвіллєвого обслуговування людей з інвалідністю за кордоном

Завдання роботи: ознайомлення з особливостями організації дозвілля для людей з особливими фізичними потребами за кордоном

Хід роботи

1. Ознайомлення із лекційним матеріалом за темою.
2. Знання організації рекреаційної роботи з людьми із особливими потребами

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу і додаткових літературних джерел за темою практичного заняття.
2. Підготовка до складання поточного контролю

Контрольні питання

1. Специфіка дозвіллєвого обслуговування людей з інвалідністю.
2. Сутність дозвіллєвої реабілітації у різних країнах світу.
3. Характеристика дозвіллєвих проектів для людей з інвалідністю.

Література: 3,6,11

Практичне заняття 10

Фізичний стан як основа проведення рекраційно-оздоровчої роботи

Мета роботи: Ознайомлення із способами визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.

Завдання роботи: особливості Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування. Програмування оздоровчого тренування

Хід роботи

1. Ознайомитися із лекційним матеріалом за заданою темою.

2. Підготовка до складання поточного контролю №6

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу і додаткових літературних джерел за темою практичного заняття.
2. Ознайомлення з основними поняттями та визначеннями.

Питання до підготовки

поточного контролю №4

1. Фізичний стан як основа проведення рекреаційно-оздоровчої роботи?
2. Дайте визначення понять «фізичний стан», «оздоровче тренування»?
3. Які Ви знаєте рівні фізичного стану та охарактеризуйте їх?
4. Назвіть рекомендовані О.А. Пироговою оптимальні показники ЧСС для людей із різним РФС (для осіб з низьким та нижче середнього рівня та із наступними РФС)?
5. Яким чином можна визначити ЧСС на оздоровчих заняттях для початківців?
6. Яким чином можна визначити середній та швидкий темп оздоровчої ходьби?
7. Які Визнаєте режими тренувальних занять бігом та охарактеризуйте їх?
8. За яким показником можна здійснювати контроль в оздоровчому тренуванні?
9. Яким чином можна визначити ЧСС на оздоровчих заняттях для початківців?
10. Які Визнаєте режими тренувальних занять бігом та охарактеризуйте їх?
11. Які Ви знаєте етапи програмування оздоровчих занять та охарактеризуйте їх?
12. Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування?
13. Програмування оздоровчого тренування?

Література: 2,7

Практичне заняття 11
Методи контролю за оздоровчим ефектом занять

Мета роботи: аналіз видів, завдання, мети контролю за оздоровчим ефектом занять

Завдання роботи: охарактеризувати різновиди контролю за оздоровчим ефектом занять

Хід роботи

1. Ознайомитися із лекційним матеріалом за темою.
2. Підготовка до складання поточного контролю №6

Завдання для самостійної роботи

1.Опрацювання лекційного матеріалу і додаткових літературних джерел за темою практичного заняття.

2.Ознайомлення з основними видами контролю.

Питання до підготовки

поточного контролю № 5

1. Специфіка дозвіллєвого обслуговування людей з інвалідністю.
2. Сутність дозвіллєвої реабілітації у різних країнах світу.
3. Характеристика дозвіллєвих проектів для людей з інвалідністю.
4. Види контролю за оздоровчим ефектом занять?
5. Завдання, мета контролю за оздоровчим ефектом занять?
6. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні?
7. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять?
8. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять?
9. Самоконтроль в оздоровчому тренуванні?

Література: 2,7

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Круцевич Т. Теортичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». Спортивний вісник Придністров'я. 2010. № 2.
2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризм): Навчальний посібник / Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І. Котова І. В. - Луцьк: Редакційно-видавничий відділ "Вежа" Державного університету імені Лесі Українки, 2000. - С 175-233.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т. Ю. Крецевич, Г. В. Безверхня. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
4. Конспекти лекцій
5. Ніколенко О., Небова Н., Крот К. Туризм в Україні як засіб рекреації. Монографія «Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка». Рівне 2021. С. 132–138.
6. Пангелов С. Б. Формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля людини в первісному суспільстві /С. Б. Пангелов // Молода спортивна наука України: зб. наук, праць у галузі фіз. культури і спорту. - 2009. - Вип. 13: у 4 т.-Л.: НВФ "Українські технології", 2009. -Т. 4. - С. 138- Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації. 2013. 160 с.
7. Томенко О. А., Лазоренко С. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних 30 закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.- теор. журн. Харків : ХДАФК, 2010. № 2. С. 17–20.
8. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін.; за наук. ред. Є. Приступи. Л. : ЛДУФК, 2010. 447 с. 3.
9. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник / В. В. Величко; Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. – 202 с.
10. Маляр Н. С. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 24 с.
11. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла // Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

Інформаційні ресурси

12. Модульне середовище. Режим доступу : https://msn.khnu.km.ua/

13. Електронна бібліотека університету Режим доступу . *http://library.khmnu.edu.ua/*

14.Репозитарій ХНУ. Режим доступу : http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/24