

### АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Технології активного дозвілля
Освітня програма	Для усіх спеціальностей університету
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю	залік
Мова викладання	українська
Викладач	Чалій Людмила Володимирівна; кандидат педагогічних наук, доцент
CV викладача на сайті кафедри	Кафедра олімпійського та професійного спорту, туризму і рекреації
E-mail викладача	<a href="mailto:lydmula1567@ukr.net">lydmula1567@ukr.net</a>

#### Мета та завдання навчальної дисципліни

Дисципліна «Технології активного дозвілля» пов'язана з рекреацією, активним відпочинком, туристичними та спортивними заходами, організацією дозвілля.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Технології активного дозвілля» є формування у здобувачів вищої освіти системи теоретичних знань та практичних умінь щодо організації, планування та проведення різних форм активного дозвілля, спрямованих на зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, рекреацію та ефективне використання вільного часу різних груп населення.

Виходячи з мети окреслені завдання дисципліни:

1. Ознайомити студентів з теоретичними основами активного дозвілля, його сутністю, функціями та значенням у сучасному суспільстві.
2. Сформувати знання про різні види та форми активного дозвілля, зокрема спортивно-оздоровчі, туристичні, рекреаційні та ігрові види діяльності.
3. Навчити планувати та організовувати дозвіллі заходи, розробляти програми активного відпочинку для різних вікових і соціальних груп населення.
4. Розвинути практичні навички проведення активних заходів, зокрема спортивних ігор, туристичних походів, квестів, рекреаційних програм.
5. Сформувати компетентності щодо забезпечення безпеки та медичного супроводу під час організації активного дозвілля.
6. Ознайомити студентів із сучасними технологіями та інноваційними підходами у сфері організації активного дозвілля.

Навчальна дисципліна передбачає формування **компетентностей**:

Дисципліна сприяє формуванню таких компетентностей

### **Загальні компетентності (ЗК)**

**ЗК1.** Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК2.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК4.** Здатність працювати в команді.

**ЗК5.** Здатність планувати та організовувати діяльність.

**ЗК7.** Здатність діяти на основі етичних міркувань та соціальної відповідальності.

**ЗК8.** Здатність забезпечувати безпеку діяльності.

### **Фахові компетентності (ФК)**

**ФК1.** Здатність використовувати теоретичні знання з фізичної культури, спорту та рекреації у професійній діяльності.

**ФК3.** Здатність організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні заходи.

**ФК5.** Здатність планувати та організовувати діяльність у сфері фізичної культури, спорту та активного відпочинку.

**ФК7.** Здатність застосовувати сучасні технології та методи організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**ФК9.** Здатність організовувати дозвіллєву та рекреаційну діяльність різних груп населення.

**ФК12.** Здатність забезпечувати безпеку та здійснювати профілактику травматизму під час фізкультурно-оздоровчих заходів.

## **Зміст навчальної дисципліни**

### **Змістовний модуль 1. Теоретичні основи організації активного дозвілля**

#### **Тема 1. Поняття та сутність активного дозвілля**

Поняття «дозвілля», «вільний час» та «активне дозвілля». Основні підходи до трактування активного дозвілля у педагогіці, соціології та рекреації. Значення активного дозвілля для фізичного та психоемоційного стану людини. Вплив активних форм відпочинку на здоров'я та якість життя населення. Роль активного дозвілля у формуванні культури здорового способу життя.

#### **Тема 2. Нормативно-правові засади організації активного дозвілля.**

Законодавче регулювання діяльності у сфері фізичної культури, спорту та туризму. Основні нормативні документи, що регламентують організацію дозвіллєвих заходів. Права та обов'язки організаторів і учасників. Вимоги до проведення спортивно-масових і туристичних заходів. Етичні та правові аспекти діяльності організаторів дозвілля.

#### **Тема 3. Класифікація видів активного дозвілля**

Основні види активного дозвілля та їх характеристика. Спортивно-оздоровчі, туристичні, рекреаційні, ігрові та культурно-розважальні форми активності. Активне дозвілля на природі та в урбаністичному середовищі. Масові та індивідуальні форми дозвілля. Особливості вибору форм активності залежно від віку та інтересів учасників.

#### **Тема 4. Ресурсне забезпечення: Аналіз локальних зон відпочинку (парки, рекреаційні хаби, туристичні локації).**

Природні, інфраструктурні та організаційні можливості для проведення фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних заходів. Місцеві ресурси для планування програм активного дозвілля та популяризації здорового способу життя серед населення. Проектування індивідуального маршруту: Технологія створення власного плану фізичної активності (від щоденних навантажень до масштабних подорожей).

#### **Тема 5. Безпека та медичне забезпечення активного дозвілля**

Основні правила безпеки під час проведення спортивних та туристичних заходів. Оцінка ризиків та профілактика травматизму. Основи надання першої домедичної допомоги. Організація медичного супроводу заходів.

### **Змістовний модуль 2. Технології організації та проведення активного дозвілля**

#### **Тема 6. Технології організації спортивно-оздоровчих заходів**

Планування спортивно-масових заходів. Організаційні етапи підготовки заходу: визначення мети, формування програми, підготовка інвентарю та місця проведення. Особливості проведення змагань, естафет, спортивних свят та фестивалів. Оцінювання результатів та ефективності заходів.

#### **Тема 7. Технології туристично-рекреаційної діяльності**

Туризм як форма активного дозвілля. Організація пішихідних походів, екскурсій, туристичних мандрівок. Планування маршруту, підготовка учасників та забезпечення спорядження. Особливості проведення туристичних заходів у різних природних умовах. Рекреаційні можливості туризму.

#### **Тема 8. Організація активного дозвілля на природі**

Форми активного відпочинку на природі: пікніки, походи, кемпінг, екологічні прогулянки. Значення природного середовища для фізичного та психічного відновлення людини. Екологічні принципи організації дозвілля.

#### **Тема 9. Технології проведення ігор та квестів на відкритому просторі**

Командні ігри як форма активного дозвілля. Особливості організації квестів, орієнтування, пригодницьких ігор. Розробка сценарію та правил гри. Формування команд та організація взаємодії між учасниками. Освітній і виховний потенціал ігрових технологій.

#### **Тема 10. Інструментальні технології у сфері активного дозвілля**

Цифрові технології в дозвіллі: Використання застосунків для навігації (Komoot, Strava, AllTrails), сервісів бронювання та планування логістики. Технології екіпування: Матеріалознавство (мембрани, терморегуляція) та підбір спорядження як технологічний процес. Безпекові технології: Алгоритми дій у кризових ситуаціях, домедична допомога, технології виживання в природному середовищі.

#### **Тема 11. Проєктування програм активного дозвілля**

Етапи розробки програм активного дозвілля. Аналіз потреб цільової аудиторії. Планування структури заходу, визначення ресурсів та оцінювання результатів. Моніторинг ефективності дозвіллевих програм. Розробка авторських програм активного відпочинку. Проєкт: Розробка авторського квест-маршруту рідним містом.

**Тема 12.** Team-building технології: Ігрові механіки, квести та командні змагання як засіб соціалізації.

**Тема 13.** Екологічні технології (Leave No Trace): Культура сталого дозвілля, що мінімізує антропогенний вплив на довкілля.

**Тема 14.** Івент-технології: Як організувати активну подію «під ключ» для малої групи.

**Тема 15.** Практичний блок: Тренінг: «Технології пакування: як зібрати все необхідне в 20-літровий наплічник»; Кейс-стаді: Аналіз успішних світових кейсів організації активного дозвілля (наприклад, досвід скандинавських країн).