

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К.Д. Ушинського»**

**Тітова Г.В.**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ  
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«СПОРТИВНА ТА ОЗДОРОВЧА РОБОТА У ТАБОРАХ  
ВІДПОЧИНКУ»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
017 Фізична культура і спорт; 014 Середня освіта(Фізична культура)

**Одеса – 2026**

*Рекомендовано до друку вченою радою Університету Ушинського  
(протокол № від 25 червня 2026 р.)*

**Рецензенти:**

кандидат педагогічних наук, доцент, керівник фізичного виховання Одеського торговельно- економічного фахового коледжу **Ірина ПАНАСЮК**

кандидат педагогічних наук доцент, доцент кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» **Олег ПІДГІРНИЙ**.

**Тітова Г.В.**

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спортивна та оздоровча робота у таборах відпочинку» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт; 014 Середня освіта(Фізична культура). Одеса: Університет Ушинського, 2026. 27 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спортивна та оздоровча робота у таборах відпочинку» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи студентів; питання для самоперевірки, тестові завдання. Послідовність тем зумовлена логікою викладу матеріалу і покликана забезпечити комплексність теоретичних знань і практичних навичок студентів.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт; 014 Середня освіта(Фізична культура). з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спортивна та оздоровча робота у таборах відпочинку» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи студентів; питання для самоперевірки, тестові завдання. Послідовність тем зумовлена логікою викладу матеріалу і покликана забезпечити комплексність теоретичних знань і практичних навичок студентів

**Мета навчальної дисципліни «Спортивна та оздоровча робота у таборах відпочинку»** полягає у формуванні у здобувачів вищої освіти системи теоретичних знань, практичних умінь і професійних компетентностей, необхідних для організації, планування та проведення спортивно-оздоровчої, фізкультурно-масової та виховної роботи в дитячих оздоровчих таборах і закладах відпочинку.

Дисципліна спрямована на оволодіння сучасними формами, методами і засобами організації рухової активності дітей та молоді, набуття навичок розроблення й проведення спортивних свят, змагань, естафет, рухливих ігор та інших оздоровчих заходів, а також на формування готовності майбутніх фахівців до створення безпечного, змістовного та здоров'язбережувального середовища в умовах таборів відпочинку.

У процесі вивчення дисципліни передбачається:

- ознайомлення з історією розвитку та сучасним станом спортивно-оздоровчої роботи у таборах відпочинку;
- вивчення нормативно-правових засад діяльності закладів оздоровлення та відпочинку дітей;
- засвоєння особливостей організації фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та рекреаційної діяльності;
- оволодіння методикою проведення рухливих ігор, естафет, спортивних свят, конкурсів та змагань;
- набуття навичок планування та проведення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних пауз і занять з розвитку фізичних якостей;

- формування вмінь організації туристично-краєзнавчої діяльності та активного дозвілля дітей;
- оволодіння методами забезпечення безпеки життєдіяльності та профілактики травматизму під час проведення спортивно-оздоровчих заходів;
- ознайомлення з інноваційними технологіями організації фізкультурно-оздоровчої роботи у сучасних дитячих таборах;
- формування готовності до організації інклюзивної спортивно-оздоровчої діяльності;
- набуття досвіду застосування сучасних педагогічних, інформаційно-комунікаційних та рекреаційних технологій у професійній діяльності.

**Дозвіл на використання ШІ:** здобувачам вищої освіти дозволено використання генеративних інструментів штучного інтелекту (ШІ) для виконання письмових робіт, наукових досліджень та інших завдань. Однак робота повинна містити оригінальні висновки, аналіз та критичне осмислення.

**Можливість перезарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті.** Мета: Ця можливість надається для сприяння індивідуальним освітнім траєкторіям, визнання попереднього досвіду та досягнень здобувачів, а також для оптимізації їхнього навчального навантаження.

### **Очікувані результати вивчення дисципліни.**

Унаслідок вивчення навчальної дисципліни «**Спортивна та оздоровча робота у таборах відпочинку**» здобувачі вищої освіти повинні:

#### **знати:**

- історію становлення та сучасні тенденції розвитку спортивно-оздоровчої роботи у дитячих таборах відпочинку;
- нормативно-правові основи організації оздоровлення та відпочинку дітей;
- мету, завдання, принципи, форми і методи організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у таборах відпочинку;

- особливості планування та проведення спортивно-масових заходів, рухливих ігор, естафет, спортивних свят і змагань;
- методику проведення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних пауз та інших оздоровчих занять;
- особливості використання спортивних ігор у системі оздоровчої роботи з дітьми різних вікових груп;
- засоби та методи розвитку фізичних якостей дітей і підлітків в умовах табору відпочинку;
- форми організації туристично-краєзнавчої діяльності та активного дозвілля;
- правила безпеки життєдіяльності, профілактики травматизму та основи надання домедичної допомоги;
- сучасні інноваційні технології, фітнес-програми та інтерактивні форми організації спортивно-оздоровчої діяльності;
- особливості організації інклюзивної спортивно-оздоровчої роботи з дітьми, які мають особливі освітні потреби;
- функції та професійні обов'язки вожатого й інструктора з фізичної культури у дитячих оздоровчих таборах;
- основи формування здорового способу життя та виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я.

**вміти:**

- планувати та організовувати спортивно-оздоровчу роботу в дитячих таборах відпочинку;
- розробляти плани, сценарії та програми проведення спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів;
- добирати адекватні форми, методи та засоби фізичного виховання відповідно до віку, індивідуальних особливостей та рівня фізичної підготовленості дітей;

- проводити ранкову гігієнічну гімнастику, рухливі ігри, естафети, спортивні свята, конкурси та змагання;
- застосовувати спортивні ігри, рекреаційні та анімаційні технології для організації змістовного дозвілля дітей;
- здійснювати контроль за фізичним навантаженням та дотриманням правил безпеки під час проведення занять;
- використовувати сучасні оздоровчі та інформаційно-комунікаційні технології у професійній діяльності;
- організовувати інклюзивне середовище та адаптувати рухову діяльність для дітей з особливими освітніми потребами;
- проводити туристично-краєзнавчі, рекреаційні та спортивно-розважальні заходи;
- надавати домедичну допомогу при виникненні нещасних випадків та травм;
- формувати у дітей мотивацію до систематичних занять фізичною культурою, здорового способу життя та активного відпочинку;
- ефективно взаємодіяти з дитячим колективом, організовувати командну діяльність та створювати позитивний психологічний клімат у таборі відпочинку.

**ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:**

- сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;
- бути присутнім на всіх навчальних заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами;
- ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;

– сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

## **2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **Тема 1. Історія розвитку та сучасний стан спортивно-оздоровчої роботи у дитячих таборах відпочинку**

Передумови виникнення та становлення дитячих оздоровчих таборів. Етапи розвитку спортивно-оздоровчої діяльності. Сучасні тенденції організації відпочинку та оздоровлення дітей в Україні. Роль фізичної культури і спорту в системі оздоровлення дітей та підлітків.

### **Тема 2. Нормативно-правове забезпечення діяльності закладів оздоровлення та відпочинку дітей**

Законодавча база функціонування дитячих таборів відпочинку. Права та обов'язки учасників освітнього процесу. Організаційні вимоги до проведення спортивно-оздоровчих заходів. Документація та нормативні акти у сфері оздоровлення дітей.

### **Тема 3. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у таборах відпочинку**

Мета та завдання фізкультурно-оздоровчої роботи. Форми організації рухової активності дітей. Планування та зміст оздоровчих заходів. Особливості організації роботи з дітьми різного віку.

### **Тема 4. Планування та зміст спортивно-масових заходів у дитячих оздоровчих таборах**

Види спортивно-масових заходів. Особливості планування та організації спортивних свят, конкурсів і змагань. Складання сценаріїв заходів. Виховне значення спортивно-масової роботи.

### **Тема 5. Роль рухливих ігор та естафет у зміцненні здоров'я дітей та підлітків**

Значення рухливих ігор для фізичного розвитку дітей. Класифікація рухливих ігор. Методика проведення естафет та ігрових програм. Використання ігрових технологій у дозвіллевій діяльності.

#### **Тема 6. Методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурних пауз у таборі відпочинку**

Завдання та структура ранкової гімнастики. Особливості добору вправ. Фізкультурні хвилинки та паузи активного відпочинку. Методика проведення оздоровчих занять.

#### **Тема 7. Організація та проведення спортивних свят, конкурсів і змагань у таборах відпочинку**

Види спортивно-розважальних заходів. Етапи підготовки та проведення спортивних свят. Організація конкурсів, естафет та турнірів. Суддівство та підбиття підсумків змагань.

#### **Тема 8. Особливості використання спортивних ігор у системі оздоровчої роботи табору**

Застосування баскетболу, волейболу, футболу та інших спортивних ігор у таборі відпочинку. Методичні особливості організації ігор. Розвиток фізичних якостей та командної взаємодії.

#### **Тема 9. Засоби та методи розвитку фізичних якостей дітей різного віку в умовах табору відпочинку**

Особливості фізичного розвитку дітей та підлітків. Засоби розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Диференційований підхід до організації занять.

#### **Тема 10. Організація туристично-краєзнавчої діяльності та активного дозвілля у таборах відпочинку**

Форми туристично-краєзнавчої роботи. Організація походів, екскурсій, квестів та рекреаційних заходів. Виховне значення активного дозвілля.

#### **Тема 11. Безпека життєдіяльності та профілактика травматизму під час проведення спортивно-оздоровчих заходів**

Причини виникнення травматизму. Правила техніки безпеки. Організація безпечних умов проведення занять. Надання домедичної допомоги при нещасних випадках.

## **Тема 12. Інноваційні форми фізкультурно-оздоровчої роботи у сучасних дитячих таборах**

Сучасні технології оздоровлення дітей. Використання фітнес-програм, квестів, анімаційних технологій та інтерактивних форм роботи. Цифрові технології в організації дозвілля.

## **Тема 13. Особливості організації інклюзивної спортивно-оздоровчої діяльності у таборах відпочинку**

Принципи інклюзивної освіти та виховання. Особливості організації рухової активності дітей з особливими освітніми потребами. Адаптація спортивних ігор та фізичних вправ.

## **Тема 14. Роль вожатого та інструктора з фізичної культури в організації спортивно-оздоровчої роботи**

Професійні функції вожатого та інструктора з фізичної культури. Організація дитячого колективу. Формування здорового способу життя та виховання моральних якостей дітей.

## **Тема 15. Використання квестів, спортивних ігор та рекреаційних технологій в організації дозвілля дітей у таборах відпочинку**

Сучасні підходи до організації дозвілля. Квести, спортивні ігри, естафети та рекреаційні технології як засоби активного відпочинку. Формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та здорового способу життя.

### 3. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<i>Доповідь.</i> Сучасні тенденції організації відпочинку та оздоровлення дітей в Україні.	2
2.	<i>Тренінг.</i> Організаційні вимоги до проведення спортивно-оздоровчих заходів.	2
3.	<i>Робота в парах.</i> Мета та завдання фізкультурно-оздоровчої роботи. Форми організації рухової активності дітей.	2
4.	<i>Робота в групах.</i> Складання сценаріїв заходів. Виховне значення спортивно-масової роботи.	2
5.	<i>Тренінг.</i> Методика проведення естафет та ігрових програм.	2
6.	<i>Робота в групах.</i> Фізкультурні хвилинки та паузи активного відпочинку.	2
7.	<i>Тренінг.</i> Організація конкурсів, естафет та турнірів.	2
8.	<i>Робота в парах.</i> Застосування баскетболу, волейболу, футболу та інших спортивних ігор у таборі відпочинку.	2
9.	<i>Тренінг.</i> Особливості фізичного розвитку дітей та підлітків.	2
10.	<i>Робота в групах.</i> Форми туристично-краєзнавчої роботи.	2
11.	<i>Дискусія.</i> Організація безпечних умов проведення занять	2
12.	Тренінг. Сучасні технології оздоровлення дітей.	2
13.	<i>Робота в парах.</i> Особливості організації рухової активності дітей з особливими освітніми потребами.	2
14.	Круглий стіл. Професійні функції вожатого та інструктора з фізичної культури.	2
15.	Квести, спортивні ігри, естафети та рекреаційні технології як засоби активного відпочинку.	2
	<b>РАЗОМ</b>	<b>30</b>

#### 4.ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ ТА САМОКОНТРОЛЮ

1. Які передумови виникнення та розвитку дитячих оздоровчих таборів?
2. Охарактеризуйте основні етапи становлення спортивно-оздоровчої роботи у таборах відпочинку.
3. Які сучасні тенденції розвитку дитячих оздоровчих таборів в Україні?
4. У чому полягає роль фізичної культури і спорту в оздоровленні дітей та підлітків?
5. Які нормативно-правові документи регулюють діяльність закладів оздоровлення та відпочинку дітей?
6. Які права та обов'язки мають учасники освітнього процесу в дитячих таборах відпочинку?
7. Які основні завдання фізкультурно-оздоровчої роботи в таборах відпочинку?
8. Назвіть основні форми організації рухової активності дітей у таборах відпочинку.
9. Які особливості планування спортивно-масових заходів у дитячих оздоровчих таборах?
10. У чому полягає виховне значення спортивних свят, конкурсів і змагань?
11. Охарактеризуйте значення рухливих ігор у фізичному розвитку дітей та підлітків.
12. За якими ознаками класифікуються рухливі ігри?
13. Які особливості методики проведення естафет у дитячих таборах відпочинку?
14. Які завдання та структура ранкової гігієнічної гімнастики?
15. У чому полягають особливості проведення фізкультурних хвилинок та пауз активного відпочинку?
16. Які етапи підготовки та проведення спортивних свят і змагань?
17. Які функції виконує суддівська колегія під час проведення спортивних змагань?

18. Які особливості використання спортивних ігор у системі оздоровчої роботи табору?

19. Які засоби та методи застосовуються для розвитку фізичних якостей дітей різного віку?

20. У чому полягає диференційований підхід до організації фізкультурно-оздоровчої роботи?

21. Які форми туристично-краєзнавчої діяльності використовуються у таборах відпочинку?

22. Які основні причини виникнення травматизму під час проведення спортивно-оздоровчих заходів?

23. Які правила безпеки необхідно дотримуватися під час організації рухової діяльності дітей?

24. Які інноваційні технології використовуються у сучасних дитячих таборах відпочинку?

25. У чому полягають особливості організації інклюзивної спортивно-оздоровчої діяльності та роль вожатого й інструктора з фізичної культури у формуванні здорового способу життя дітей?

## **5.МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

### **Тема 1. Історія розвитку та сучасний стан спортивно-оздоровчої роботи у дитячих таборах відпочинку**

#### **Питання для усного опитування**

1. Які етапи розвитку дитячих таборів відпочинку можна виокремити?
2. Які сучасні тенденції розвитку спортивно-оздоровчої роботи спостерігаються в Україні?
3. Яке значення має фізична культура в системі оздоровлення дітей?

#### **Питання для письмового опитування**

1. Розкрийте історію становлення дитячих таборів відпочинку.
2. Охарактеризуйте сучасний стан спортивно-оздоровчої роботи.
3. Проаналізуйте перспективи розвитку дитячих оздоровчих закладів.

#### **Завдання для схематичного зображення**

- Скласти схему розвитку дитячих таборів відпочинку.
- Побудувати хронологічну таблицю розвитку спортивно-оздоровчої роботи.

#### **Глосарій**

Оздоровлення, дитячий табір, спортивно-оздоровча діяльність, активний відпочинок, рекреація.

#### **Доповідь**

«Історія розвитку та сучасний стан спортивно-оздоровчої роботи у дитячих таборах відпочинку».

### **Тема 2. Нормативно-правове забезпечення діяльності закладів оздоровлення та відпочинку дітей**

#### **Питання для усного опитування**

1. Які нормативно-правові акти регулюють діяльність дитячих таборів?
2. Які права та обов'язки учасників освітнього процесу?
3. Які вимоги висуваються до організації спортивно-оздоровчої роботи?

#### **Питання для письмового опитування**

1. Охарактеризуйте нормативно-правове забезпечення діяльності дитячих таборів.
2. Розкрийте основні вимоги до організації оздоровлення дітей.
3. Проаналізуйте документацію закладів оздоровлення та відпочинку.

#### **Завдання для схематичного зображення**

- Скласти схему нормативно-правового забезпечення.
- Розробити таблицю основних нормативних документів.

#### **Глосарій**

Законодавство, нормативний документ, заклад оздоровлення, безпека, організація.

#### **Доповідь**

«Нормативно-правове забезпечення діяльності закладів оздоровлення та відпочинку дітей».

### **Тема 3. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у таборах відпочинку**

#### **Питання для усного опитування**

1. Які форми фізкультурно-оздоровчої роботи використовуються у таборах?
2. Які особливості організації занять з дітьми різних вікових груп?
3. Які завдання вирішує фізкультурно-оздоровча робота?

#### **Питання для письмового опитування**

1. Охарактеризуйте форми фізкультурно-оздоровчої роботи.
2. Проаналізуйте особливості організації оздоровчих заходів.
3. Визначте роль рухової активності у зміцненні здоров'я дітей.

#### **Завдання для схематичного зображення**

- Розробити схему організації фізкультурно-оздоровчої роботи.
- Побудувати структуру оздоровчого дня у таборі.

#### **Глосарій**

Рухова активність, оздоровчі заходи, режим дня, фізичне виховання, здоров'я.

#### **Доповідь**

«Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у таборах відпочинку».

## **Тема 4. Планування та зміст спортивно-масових заходів у дитячих оздоровчих таборах**

### **Питання для усного опитування**

1. Які види спортивно-масових заходів проводяться у таборах?
2. Які особливості їх планування?
3. Яке виховне значення мають спортивні заходи?

### **Питання для письмового опитування**

1. Розкрийте зміст спортивно-масової роботи.
2. Охарактеризуйте етапи підготовки спортивних заходів.
3. Проаналізуйте особливості проведення спортивних свят.

### **Завдання для схематичного зображення**

- Розробити схему організації спортивного свята.
- Скласти календарний план спортивно-масових заходів.

### **Глосарій**

Спортивне свято, естафета, конкурс, змагання, спортивно-масова робота.

### **Доповідь**

«Планування та зміст спортивно-масових заходів у дитячих оздоровчих таборах».

## **Тема 5. Роль рухливих ігор та естафет у зміцненні здоров'я дітей та підлітків**

### **Питання для усного опитування**

1. Яке значення мають рухливі ігри у фізичному розвитку дітей?
2. Які види естафет найчастіше використовуються у таборах відпочинку?
3. Які фізичні якості розвиваються під час рухливих ігор?

### **Питання для письмового опитування**

1. Охарактеризуйте роль рухливих ігор у зміцненні здоров'я дітей.
2. Проаналізуйте особливості проведення естафет.
3. Наведіть приклади рухливих ігор для дітей різних вікових груп.

### **Завдання для схематичного зображення**

- Розробити класифікацію рухливих ігор.
- Скласти комплекс естафет для дітей молодшого шкільного віку.

### **Глосарій**

Рухлива гра, естафета, координація, швидкість, фізичний розвиток.

### **Доповідь**

«Роль рухливих ігор та естафет у зміцненні здоров'я дітей та підлітків».

## **Тема 6. Методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурних пауз у таборі відпочинку**

### **Питання для усного опитування**

1. Яке значення має ранкова гігієнічна гімнастика?
2. Які вимоги висуваються до добору вправ?
3. Які особливості проведення фізкультурних пауз?

### **Питання для письмового опитування**

1. Охарактеризуйте структуру ранкової гімнастики.
2. Розкрийте методику проведення фізкультурних пауз.
3. Проаналізуйте оздоровчий вплив ранкової гімнастики.

### **Завдання для схематичного зображення**

- Скласти комплекс ранкової гімнастики.
- Побудувати схему структури фізкультурної паузи.

### **Глосарій**

Гігієнічна гімнастика, фізкультурна пауза, розминка, навантаження, оздоровлення.

### **Доповідь**

«Методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурних пауз у таборі відпочинку».

## **Тема 7. Організація та проведення спортивних свят, конкурсів і змагань у таборах відпочинку**

### **Питання для усного опитування**

1. Які види спортивних свят проводяться у таборах?

2. Які етапи підготовки спортивних заходів?
3. Яке значення мають конкурси та змагання?

#### **Питання для письмового опитування**

1. Розкрийте методику проведення спортивних свят.
2. Охарактеризуйте організацію конкурсів та змагань.
3. Проаналізуйте виховне значення спортивних заходів.

#### **Завдання для схематичного зображення**

- Розробити схему організації спортивного свята.
- Скласти сценарій спортивного заходу.

#### **Глосарій**

Спортивне свято, конкурс, суддівство, команда, змагання.

#### **Доповідь**

«Організація та проведення спортивних свят, конкурсів і змагань у таборах відпочинку».

### **Тема 8. Особливості використання спортивних ігор у системі оздоровчої роботи табору**

#### **Питання для усного опитування**

1. Які спортивні ігри використовуються у таборах відпочинку?
2. Які особливості організації спортивних ігор?
3. Які фізичні якості розвиваються під час спортивних ігор?

#### **Питання для письмового опитування**

1. Охарактеризуйте значення спортивних ігор в оздоровчій роботі.
2. Проаналізуйте особливості проведення спортивних ігор.
3. Наведіть приклади використання спортивних ігор у таборі.

#### **Завдання для схематичного зображення**

- Скласти класифікацію спортивних ігор.
- Розробити схему проведення спортивного турніру.

#### **Глосарій**

Футбол, волейбол, баскетбол, командна взаємодія, турнір.

## **Доповідь**

«Особливості використання спортивних ігор у системі оздоровчої роботи табору».

**Тема 9. Засоби та методи розвитку фізичних якостей дітей різного віку в умовах табору відпочинку**

### **Питання для усного опитування**

1. Які фізичні якості є провідними у різні вікові періоди?
2. Які засоби розвитку сили та витривалості використовуються у таборі?
3. Які методи розвитку фізичних якостей є найбільш ефективними?

### **Питання для письмового опитування**

1. Охарактеризуйте методи розвитку фізичних якостей.
2. Проаналізуйте вікові особливості фізичного розвитку дітей.
3. Наведіть приклади вправ для розвитку швидкості та спритності.

### **Завдання для схематичного зображення**

- Скласти схему розвитку фізичних якостей.
- Розробити комплекс вправ для дітей різних вікових груп.

## **Глосарій**

Сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

## **Доповідь**

«Засоби та методи розвитку фізичних якостей дітей різного віку в умовах табору відпочинку».

**Тема 10. Організація туристично-краєзнавчої діяльності та активного дозвілля у таборах відпочинку**

### **Питання для усного опитування**

1. Які форми туристично-краєзнавчої роботи використовуються у таборах?
2. Яке значення має активне дозвілля?
3. Які вимоги безпеки необхідно дотримуватися під час походів?

### **Питання для письмового опитування**

1. Охарактеризуйте форми туристичної діяльності.

2. Розкрийте виховне значення походів та екскурсій.
3. Проаналізуйте особливості організації активного відпочинку.

#### **Завдання для схематичного зображення**

- Розробити маршрут одноденного походу.
- Скласти схему організації туристичного заходу.

#### **Глосарій**

Похід, екскурсія, туризм, активний відпочинок, краєзнавство.

#### **Доповідь**

«Організація туристично-краєзнавчої діяльності та активного дозвілля у таборах відпочинку».

### **Тема 11. Безпека життєдіяльності та профілактика травматизму під час проведення спортивно-оздоровчих заходів**

#### **Питання для усного опитування**

1. Які основні причини дитячого травматизму під час спортивно-оздоровчих заходів?
2. Які правила безпеки необхідно дотримуватися під час проведення занять?
3. Яке значення має домедична допомога у системі безпеки дітей?

#### **Питання для письмового опитування**

1. Охарактеризуйте основні причини виникнення травматизму.
2. Проаналізуйте засоби профілактики травм у таборах відпочинку.
3. Розкрийте порядок надання домедичної допомоги при нещасних випадках.

#### **Завдання для схематичного зображення**

- Розробити схему профілактики дитячого травматизму.
- Скласти алгоритм надання домедичної допомоги.

#### **Глосарій**

Травматизм, безпека, профілактика, домедична допомога, нещасний випадок.

#### **Доповідь**

«Безпека життєдіяльності та профілактика травматизму під час проведення спортивно-оздоровчих заходів».

## **Тема 12. Інноваційні форми фізкультурно-оздоровчої роботи у сучасних дитячих таборах**

### **Питання для усного опитування**

1. Які інноваційні технології застосовуються у сучасних дитячих таборах?
2. Яке значення мають фітнес-програми та анімаційні технології?
3. Як цифрові технології впливають на організацію дозвілля дітей?

### **Питання для письмового опитування**

1. Охарактеризуйте сучасні інноваційні форми оздоровчої роботи.
2. Проаналізуйте можливості використання інтерактивних технологій.
3. Розкрийте роль рекреаційних програм у зміцненні здоров'я дітей.

### **Завдання для схематичного зображення**

- Побудувати схему інноваційних технологій у таборах відпочинку.
- Розробити модель сучасної фізкультурно-оздоровчої програми.

### **Глосарій**

Інновація, анімація, фітнес, інтерактивні технології, рекреація.

### **Доповідь**

«Інноваційні форми фізкультурно-оздоровчої роботи у сучасних дитячих таборах».

## **Тема 13. Особливості організації інклюзивної спортивно-оздоровчої діяльності у таборах відпочинку**

### **Питання для усного опитування**

1. Які принципи інклюзивної освіти реалізуються у таборах відпочинку?
2. Які особливості організації рухової активності дітей з особливими освітніми потребами?
3. Які засоби адаптації спортивно-оздоровчих заходів використовуються у роботі з дітьми?

### **Питання для письмового опитування**

1. Охарактеризуйте особливості інклюзивної спортивно-оздоровчої діяльності.

2. Проаналізуйте шляхи адаптації фізичних вправ для дітей з особливими освітніми потребами.

3. Розкрийте значення інклюзивного підходу в організації відпочинку дітей.

#### **Завдання для схематичного зображення**

- Скласти схему організації інклюзивної діяльності у таборі.
- Розробити модель адаптованого спортивного заходу.

#### **Глосарій**

Інклюзія, адаптація, особливі освітні потреби, доступність, інтеграція.

#### **Доповідь**

«Особливості організації інклюзивної спортивно-оздоровчої діяльності у таборах відпочинку».

### **Тема 14. Роль вожатого та інструктора з фізичної культури в організації спортивно-оздоровчої роботи**

#### **Питання для усного опитування**

1. Які функції виконує вожатий у дитячому таборі?
2. Яка роль інструктора з фізичної культури в організації оздоровчої роботи?
3. Які професійні якості необхідні працівникам таборів відпочинку?

#### **Питання для письмового опитування**

1. Охарактеризуйте діяльність вожатого у дитячому колективі.
2. Проаналізуйте функціональні обов'язки інструктора з фізичної культури.
3. Розкрийте значення педагогічної майстерності в організації дозвілля дітей.

#### **Завдання для схематичного зображення**

- Побудувати схему взаємодії працівників табору відпочинку.
- Скласти модель професійної діяльності інструктора з фізичної культури.

#### **Глосарій**

Вожатий, інструктор, педагогічна діяльність, дитячий колектив, виховання.

#### **Доповідь**

«Роль вожатого та інструктора з фізичної культури в організації спортивно-оздоровчої роботи».

## **Тема 15. Використання квестів, спортивних ігор та рекреаційних технологій в організації дозвілля дітей у таборах відпочинку**

### **Питання для усного опитування**

1. Яке значення мають квести та спортивні ігри у системі активного дозвілля?
2. Які рекреаційні технології застосовуються у сучасних таборах відпочинку?
3. Як спортивно-ігрова діяльність впливає на формування здорового способу життя?

### **Питання для письмового опитування**

1. Охарактеризуйте сучасні форми організації дозвілля дітей.
2. Проаналізуйте можливості використання квестів у виховній роботі.
3. Розкрийте значення рекреаційних технологій у зміцненні здоров'я дітей.

### **Завдання для схематичного зображення**

- Розробити схему проведення спортивного квесту.
- Скласти структуру рекреаційної програми для дітей різного віку.

### **Глосарій**

Квест, рекреація, дозвілля, анімація, спортивна гра.

### **Доповідь**

«Використання квестів, спортивних ігор та рекреаційних технологій в організації дозвілля дітей у таборах відпочинку»

## **6.ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ(ПРЕЗЕНТАЦІЯ)**

<b>№ з/п</b>	<b>Назва теми (за вибором)</b>
1	Роль рухливих ігор та естафет у зміцненні здоров'я дітей та підлітків
2	Організація спортивних свят і масових заходів у таборах відпочинку
3	Безпека життєдіяльності та профілактика травматизму під час спортивно-оздоровчих заходів
4	Інноваційні форми фізкультурно-оздоровчої роботи у сучасних дитячих таборах
5	Використання квестів і рекреаційних технологій в організації дозвілля дітей
6	Тема за вибором студента

### **Рекомендації щодо виконання ІНДЗ**

1. Обрати тему презентації Необхідно обрати одну тему із запропонованого переліку, яка відповідає змісту навчальної дисципліни та викликає науковий інтерес здобувача.

2. Опрацювати літературні джерела Для підготовки презентації слід підібрати та проаналізувати навчальну, методичну й наукову літературу, використовуючи рекомендовані джерела та матеріали, знайдені самостійно.

3. Актуальність і змістовність матеріалу. Презентація повинна відображати сучасний стан досліджуваної проблеми, розкривати основні поняття, закономірності та практичні аспекти теми. Матеріал має бути науково обґрунтованим, логічним і доступним для сприйняття.

4. Науково-методичний підхід. Інформація, наведена у презентації, повинна ґрунтуватися на сучасних наукових публікаціях, підручниках, навчально-методичних посібниках та офіційних рекомендаціях. Доцільно продемонструвати вміння аналізувати та узагальнювати інформацію, формулювати власні висновки.

5. Практична спрямованість. Зміст презентації має містити приклади використання теоретичних положень у навчально-тренувальному процесі, рекомендації щодо їх практичного застосування та можливості впровадження у професійній діяльності.

6. Структура та логіка викладу. Презентація повинна мати чітку структуру і складатися з таких елементів:

- титульний слайд;
- актуальність теми та мета роботи;
- основна частина (5–10 слайдів);
- висновки;
- список використаних джерел.

Матеріал необхідно викладати послідовно, стисло та зрозуміло, дотримуючись єдиного стилю оформлення.

7. Самостійність виконання та академічна доброчесність. Презентація повинна бути результатом самостійної роботи здобувача з дотриманням принципів академічної доброчесності. При використанні інформації з літературних джерел необхідно обов'язково посилатися на них.

8. Використання наочності. Для підвищення інформативності та якості сприйняття матеріалу доцільно використовувати таблиці, схеми, рисунки, фотографії, діаграми, графіки та інші візуальні засоби. Текст на слайдах повинен бути лаконічним і не перевантаженим інформацією.

9. Висновки та практичні рекомендації. У заключній частині презентації необхідно подати узагальнення основних положень, сформулювати висновки та надати практичні рекомендації щодо застосування отриманих знань у навчальній, тренувальній або професійній діяльності.

10. Вимоги до оформлення. Рекомендований обсяг презентації становить 10–15 слайдів. Оформлення має бути витримане в єдиному стилі, із використанням читабельних шрифтів, помірної кольорової гами та достатньої кількості

ілюстративного матеріалу. Усі рисунки, таблиці та схеми повинні відповідати змісту роботи та сприяти кращому розкриттю теми.

**ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.**

*Академічний плагіат* – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

***Види академічного плагіату:***

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

### Основна література

1. Беленька Г. В., Богініч О. Л. Організація літнього оздоровлення та відпочинку дітей : навч. посіб. Київ : Шк. світ, 2017. 112 с.
2. Гриньова М. В. Організація оздоровчої та виховної роботи в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку : навч. посіб. Полтава : АСМІ, 2016. 268 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2017. 248 с.
4. Організація оздоровлення, відпочинку і дозвілля дітей у дитячих оздоровчих закладах : навч. посіб. / за ред. А. Й. Капської. Київ : Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2018. 264 с.
5. Пангелова Н. Є. Організація і методика оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. Переяслав : Домбровська Я. М., 2019. 505 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2017. Ч. 1. 272 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2017. Ч. 2. 248 с.
8. Ячнюк М. Ю. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2021. 224 с.

### Допоміжна література

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : підручник. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика : монографія. Київ : Олімпійська література, 2009. 279 с.
3. Москаленко Н. В. Фізичне виховання дітей та підлітків : теорія і практика : монографія. Дніпро : Інновація, 2018. 356 с.

4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування : підручник. Київ : Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.

5. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя : ЗДУ, 1999. 308 с.

6. Organization of Physical Activity and Recreation for Children and Youth. Champaign : Human Kinetics, 2020. 312 p.

7. Sevil-Serrano J., García-González L. Physical Activity and Healthy Lifestyle in Children and Adolescents. London : Routledge, 2021. 284 p.

8. Summer Camp Handbook. New York : American Camp Association, 2022. 196 p.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>

2. Міністерство молоді і спорту України URL: <http://www.mms.gov.ua>

3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>

4. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL: <http://odnb.odessa.ua/>

5. Бібліотека Університету Ушинського: офіційний сайт. URL: <https://library.pdpu.edu.ua/>