



РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

**Світлана ПАРХОМЕЦЬ** - спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії,  
викладач-методист

**Олександр БУДАРІН** - спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, старший  
викладач

Обговорено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

« 18 » серпня 2024 року, протокол № 1

Схвалено методичною радою

« 19 » серпня 2024 року, протокол № 2

Голова методичної ради Маш Олена КУДЗІЄВА

## Вступ

Програма освітнього компонента «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ТУРИЗМУ» складена відповідно до програми підготовки освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр спеціальності 017 Фізична культура і спорт галузі 01 Освіта/Педагогіка

*Предметом* вивчення є основні засади організації туристичної діяльності, вивчення теорії та методики його викладання як масового засобу фізичного виховання населення різних вікових категорій, оволодіння засобами, які входять до арсеналу туризму, а також професійними навичками і уміннями, які необхідні для педагогічної організаційної роботи з дітьми.

Вивчення освітнього компонента є надзвичайно актуальним в нас час стрімкого розвитку світової індустрії туризму, зростання мобільності і масовості в організації мандрівок, розвитку нових видів активного туризму.

*Місце освітнього компонента* в структурно-логічній схемі підготовки - вивчення освітнього компонента базується на отриманих здобувачем освіти раніше знаннях з географії, країнознавства, краєзнавства, перекликаючись з курсами з інших базових дисциплін, які одночасно викладаються.

### 1. Мета та завдання освітнього компонента

1.1. *Мета* вивчення полягає в комплексному ознайомленні здобувачами освіти теорії і практики проведення походів, що дозволить їм правильно оцінити доцільність організації та проведення даного заходу в обраному районі з урахуванням рекреаційної та пізнавальної цінності. Курс пояснює основні вимоги до підготовки походу(екскурсії), розкриває методичні та організаційні заходи його проведення в залежності від виду туризму, складності маршруту з урахуванням різних факторів.

1.2. Основними *завданнями* вивчення освітнього компонента є:

- сформувати знання про об'єкт і предмет вивчення туризму, його структуру, види;
- формувати професійний інтерес, науково обґрунтовані погляди, уміння, навички, необхідні для професійної діяльності у сфері фізичної культури за напрямом туризм;
- удосконалювати спортивно-педагогічну майстерність в спортивних видах туризму;

- розвивати уміння застосовувати набуті теоретичні знання на практиці;
- навчити працювати з географічними картами під час подорожей;
- удосконалити фізичну та технічну підготовку студентів при виконанні практичних завдань;
- виховувати почуття колективізму, патріотизму засобами гри, змагань, туристичних походів тощо;
- сприяти відродженню духовності, національної свідомості;
- пропагувати здоровий спосіб життя.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі освіти повинні:

*знати:*

- техніку спортивного туризму, методику вивчення спортивного туризму; основні положення правил проведення змагань і туристичних походів;
- науково-методичні основи розвитку туризму;
- оздоровчий вплив туризму на організм людини;
- основні відомості про туристичні карти, їх елементи, класифікацію і способи збереження;
- основні туристичні картографічні матеріали;
- топографічні елементи різноманітних місцевостей;
- види туризму, їх особливості і характеристики;
- особливості проходження складних ділянок туристських маршрутів в залежності від виду туризму, а також природних і штучних перешкод;
- правила безпеки під час проходження туристських маршрутів;
- принципи розробки, підготовки та проведення подорожей з урахуванням пори року та географічного району.

*вміти:*

- вирішувати практичні завдання організаційної, педагогічної, науково-методичної роботи з туризму;
- аналізувати техніку спортивного туризму;
- проводити заходи зі спортивно-оздоровчого туризму;
- брати участь у туристичних походах;
- читати і працювати з туристичною і спортивною картою орієнтуватись, вимірювати відстані і азимут, визначити своє місцезнаходження, скласти схему майбутнього туристичного маршруту;
- працювати з картографічним матеріалом;

- визначати сторони горизонту по компасу, місцевих предметах, по годиннику, по небесних світилах (сонцю, полярній зірці);
- орієнтуватись в різних за способом пересування видах туризму;
- володіти алгоритмом дослідження району подорожі за картою та іншими джерелами інформації;
- оперативно користуватись умовними знаками топографічних, туристичних і спортивних карт;

1.4. Відповідно до освітньо-професійної програми програмними результатами навчання є:

PH5 Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та розвитку.

PH6 Аналізувати та застосовувати передовий досвід.

PH9 Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання, профілактики травматизму та протидії булінгу.

PH11 Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.

PH15 Організувати заняття масовими видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

PH18 Надати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах.

1.5. Відповідно до освітньо-професійної програми загальними та спеціальними компетентностями, які досягаються вивченням освітнього компонента є:

ЗК1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК3 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і 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 активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК4 Здатність до набуття в процесі навчання або професійній діяльності широких спеціалізованих фактологічних та теоретичних знань.

ЗК5 Здатність до розуміння (усвідомлення) рівня отриманих в процесі навчання або професійній діяльності знань.

ЗК6 Здатність до розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК7 Здатність до розв'язання типових спеціалізованих задач широкого спектра, що передбачає ідентифікацію та використання інформації для прийняття рішень.

- ЗК8 Здатність до спілкування державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК11 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання інформаційних та комунікаційних технологій.
- ЗК13 Здатність до покращення результатів власної навчальної або професійної діяльності і результатів діяльності інших.
- ЗК15 Здатність до взаємодії, співробітництва з широким колом осіб для провадження професійної або навчальної діяльності.
- ЗК17 Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у практичній діяльності.
- ЗК18 Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК19 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- СК2 Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів.
- СК3 Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя для задоволення основних потреб організму людини, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.
- СК17 Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.
- СК18 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

*На вивчення освітнього компонента відводиться 90 годин/3 кредити ECTS.*

## **2. Інформаційний обсяг освітнього компонента**

### **Модуль 1. ТУРИЗМ ЯК ВИД ДІЯЛЬНОСТІ.**

1. Виникнення та розвиток туризму.
2. Функції та види туристсько-краєзнавчої діяльності.
3. Підготовка до туристсько-краєзнавчої подорожі

### **Модуль 2. ЗАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА**

1. Теоретична та практична підготовка туриста.
2. Установа польового табору. Особливості організації місць відпочинку, харчування під час походів, страхування.
3. Медичне забезпечення та долікарська допомога в туристському поході.

### **Модуль 3. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ**

## **РІЗНИХ ФОРМ І ВИДІВ ТУРИСТСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.**

1. Форми і види туристичної діяльності. Класифікація маршрутів і турів.
2. Класифікація екскурсій.
3. Підготовка і проведення походів із різних видів туризму.

### **Зміст освітнього компонента**

#### **Модуль 1. ТУРИЗМ ЯК ВИД ДІЯЛЬНОСТІ**

##### **Виникнення та розвиток туризму**

Зародження та розвиток туристсько-краєзнавчої діяльності у стародавньому світі. Розвиток туристсько-краєзнавчої діяльності у XVIII-XIX ст.. Основні тенденції розвитку туристсько-краєзнавчої діяльності від початку XX ст. до сьогодення.

##### **Функції та види туристсько-краєзнавчої діяльності**

Форми і напрями туристсько-краєзнавчої діяльності.

##### **Підготовка до туристсько-краєзнавчої подорожі**

Організація роботи керівника та учасників подорожі. Планування та розробка маршруту. Групове та особисте спорядження для туристських подорожей.

#### **Модуль 2. ЗАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА**

##### **Теоретична та практична підготовка туриста**

Географічна підготовка туриста, визначення сторін горизонту за природними об'єктами, орієнтування за слідами, світлом, звуком.

Топографічна та картографічна підготовка туриста: робота з картографічним матеріалом (план, карта), класифікація карт, види масштабів, визначення напрямів та відстаней на картах, вивчення умовних знаків на топографічних картах.

Фізична підготовка туриста: виховання витривалості, сили, спритності, швидкості, гнучкості.

Технічна та тактична підготовка туриста.

Психологічна підготовка туриста.

##### **Установка польового табору**

Особливості організації місць відпочинку:

- організація привалів і ночівель;
- режим ночівлі і днювання;
- устанавлення і обладнання наметів: підготовка майданчика, порядок устанавлення наметів, обладнання наметів;

- організація найпростіших укриттів за відсутності намету (ночівля без намету влітку, ночівля без намету взимку, поведінка туристів в укриттях);
- багаття та їх види (місце для багаття, протипожежна безпека, заготівля палива, розпалювання багаття, види багать);
- види туристичних вузлів та техніка їх в'язання (вузли для зв'язування мотузок, вузли петель, вузли для прив'язування до опори, допоміжні вузли).

### **Організація харчування під час походів**

Режим харчування туристів у поході: водно-сольовий режим, видобування води в пустелі, напої, варіанти раціонів харчування.

Приготування їжі в похідних умовах: правила приготування їжі, визначення маси продуктів.

**Страховання:** види та їх ефективність, самострахування та самозатримання.

Сигнали небезпеки та транспортування потерпілих.

### **Медичне забезпечення та долікарська допомога в туристському поході**

Медичний контроль та підготовка медикаментів перед походом (склад аптечки).

Долікарська допомога в туристському поході.

Травми і захворювання, зумовлені неправильними діями туристів: термічні опіки, поранення гострими предметами, хірургічні захворювання; потертості, попрілості, мозолі; розтягнення і розриви зв'язок, вивихи, забиті місця(удари), переломи, струси мозку; гостра судинна недостатність та втрата свідомості.

Травми та захворювання, пов'язані з несприятливими метеорологічними умовам: озноб, відмороження, переохолодження, застуда, запалення легень; тепловий удар; сонячний удар, опік, снігова сліпота; охолодження від вітру та засмічення очей.

Травми і захворювання, пов'язані зі специфічними умовами подорожей у горах та на воді.

Травми і захворювання, яких можуть завдати дикі тварини і отруйні рослини.

## **Модуль 3. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ РІЗНИХ ФОРМ І ВИДІВ ТУРИСТСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

### **Форми і види туристичної діяльності**



Види туризму за масштабами охоплення території. Туризм за економічним принципом. Туризм за характером організації. Туризм залежно від засобу пересування та мети подорожі. Інші види туризму. Класифікація маршрутів і турів.

#### **Класифікація екскурсій**

За змістом, за місцем проведення, за складом учасників, за формою проведення. Методика створення екскурсії: підготовча робота, розробка екскурсії та складання маршруту.

#### **Підготовка і проведення походів із різних видів туризму**

Особливості організації та проведення походів із різних видів туризму. Дослідження під час подорожей.

#### **Суспільно-корисна робота і організація туристсько-краєзнавчих досліджень**

Краєзнавчо-географічні дослідження під час подорожей: метеорологічні спостереження, топографічні спостереження, геологічні спостереження, геоморфологічні спостереження. Краєзнавчо-біологічні дослідження під час подорожей: біологічні спостереження, зоологічні спостереження, фенологічні спостереження. Історико-краєзнавчі дослідження під час подорожей.

### **3. Рекомендована література**

#### **Основна: \***

1. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навчальний посібник. - К.: Академвидав, 2012. – 248 с. (Серія «Альма – матер»).
2. Сокол Т.Г. Основи туристичної діяльності: Підручник / За заг. ред. В.Ф. Орлова. – К.: Грамота, 2006. – 264 с.: - Бібліогор. 260 с.
3. Підбірка газет «Краєзнавство. Географія. Туризм» за 2010-2020 рр.

#### **Додаткова:**

1. Блистів Т.В. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти: дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2019. 258 с.
2. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. - Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2008. - 304 с.
3. Грибан Г., Романчук В, Романчук С. Роль рухової активності в житті студентів. Спортивна наука України, 2014. № 4 (62), -57-62 с.

4. Дедух М.О. Гендерний підхід до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у процесі фізичного виховання: дис. канд.наук з фіз.вих. і спорту / Національний університет фізичного виховання і спорту України. К., 2021. - 280 с.
5. Козинець В.М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму: Навч. пос. - К.: Кондор, 2006. - 576 с.
6. Костенко Л.Д. Теорія і практика розвитку позашкільної освіти в Україні (друга половина ХХ – початок ХХІ століття): дис. ... докт. пед. наук: спец. 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки, Кропивницький, 2021. - 567 с.
7. Круцевич Т., Марченко О., Дедух М. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 2. - 66-75 с.
8. Марченко О.Ю. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 6 (68). - 10-15 с. DOI:10.15391/ sns.v.2018-6.002
9. Москаленко Наталія, Кошелева Олена, Татарченко Лариса, Рузанов Віктор, Максимов Андрій. Особливості впливу рухової активності на психофізичний стан здобувачів вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. – 2022. № 2. - 45- 56 с. № 1. С.128-135. DOI: 10.32540/2071- 1476-2022-2-045.
10. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України від 9 лютого 2016 р. № 42/2016.
11. Пангелова Н.Є., Пангелов Б.П. Організаційно-економічні аспекти туристичної діяльності в умовах постіндустріального суспільства. Спортивний вісник Придніпров'я. №1. 2016. - 207-21 с.
12. Пангелова Н.Є., Пангелов Б.П. Теоретико-методичні засади туристсько-краєзнавчої роботи у вищих навчальних закладах: [навч. метод. посібн.] Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М., 2015. - 202 с.
13. Пангелова Н.Є.; Пангелов Б.П.; Троценко Т.Ю.; Кравченко Т.П. Чинники формування мотивації до здійснення туристичної діяльності. European Scientific Platform. 2021.
14. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму, затверджені

Міністерством молоді і спорту наказ від 15.04.2021 № 11/5.3/21 - 60с.

15.Цуприк С.І, Підготовка студентів вищих педагогічних навчальних закладів до роботи в літніх оздоровчих таборах: дис. к. пед. наук: спец. 13.00.04

16.Шинкарьова О.Д. Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності: дис. На здобуття ступеня доктора філософії (PhD) за спец. 015 - Професійна освіта (за спеціалізаціями); Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Старобільськ, 2021. - 320 с.

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання**

V семестр – залік

#### **5. Засоби діагностики успішності навчання**

Практичні роботи, тестування, модульні контрольні роботи, письмові звіти щодо самостійного вивчення тем, підготовка презентацій за індивідуальною темою.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є поточний (доповіді на практичних заняттях, розробка презентації індивідуального завдання, виконання тестових завдань по темі) та модульний контроль.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: лекція-конференція; метод ініціативного самонавчання; ілюстративний; репродуктивний; евристичний.

Для оцінювання знань здобувачів використовуються наступні форми контролю:

1.Усна (відповідь здобувача на окреме питання теми, бесіда під час розгляду проблемного питання, захист презентації).

2.Письмова (індивідуальна робота, модульна контрольна робота).

Форми поточного контролю: виконання практичних завдань, виконання тестових завдань по темі. Форма модульного контролю: модульна контрольна робота або тестування (письмове).