

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я І ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я і туризму

_____ М.В. Маліков
(підпис) (ініціали та прізвище)
« _____ » _____ 2024 р.

ТУРИЗМ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ
(назва навчальної дисципліни)
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки бакалаврів
(назва освітнього ступеня)
денної форми здобуття освіти
спеціальності 014 середня освіта
(шифр, назва спеціальності)
освітньо-професійна програма «Середня освіта (фізична культура)»
(назва)

Укладач: Товстоп'ятко Ф.Ф., к.ф.н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
(ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, посада)

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту

Протокол №__ від “__” _____ 20__ р.
Завідувач кафедри теорії та методики фізичної
культури і спорту

_____ (підпис) (ініціали, прізвище)

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання, здоров'я та
туризму

Протокол №__ від “__” _____ 20__ р.
Голова науково-методичної ради факультету
фізичного виховання, здоров'я та туризму

_____ (підпис) (ініціали, прізвище)

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

_____ О.В. Соколова
(підпис) (ініціали, прізвище)

2024 рік

1. Опис навчальної дисципліни

1	2	3	
Галузь знань, спеціальність, освітня програма рівень вищої освіти	Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма здобуття освіти	заочна (дистанційна) форма здобуття освіти
Галузь знань 01 освіта\педагогіка (шифр і назва)	Кількість кредитів – 3	Обов'язкова	
Спеціальність 014 середня освіта (шифр і назва)	Загальна кількість годин –90 год.	Семестр:	
		1-й	-й
Освітньо-професійна програма Середня освіта (фізична культура) (назва)	Змістових модулів – 4	Лекції	
		28 год.	год.
Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Кількість поточних контрольних заходів – 8	14 год.	год.
		Самостійна робота	
		48 год.	год.
		Вид підсумкового семестрового контролю: екзамен	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Туризм з методикою викладання» є вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної технічної і методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики і техніки туризму.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Спортивно-оздоровчий туризм з методикою викладання» є:

- ознайомлення студентів з історією становлення і сучасного стану спортивно-оздоровчого туризму;
 - формування готовності майбутніх фахівців спортивно-оздоровчого туризму до організаційно-управлінської діяльності;
- отримання і засвоєння студентами знань з організації, управління і розвитку спортивно-оздоровчого туризму.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання та компетентностей:

Заплановані робочою програмою результати навчання та компетентності	Методи і контрольні заходи
---	----------------------------

1	2
<p><u>Програмні результати навчання:</u></p> <p>ПРН 1. Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення анатомії, фізіології, гігієни біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок дітей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.</p> <p>ПРН 2. Володіє культурою мислення, здатний до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постановці мети і вибору шляхів її досягнення.</p> <p>ПРН 3. Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури. Володіє актуальними технологіями інтегрального гармонійного розвитку людини, технологіями контролю і корекції функціонального та психофізіологічного стану, засобами і методами управління психофізіологічним станом людини.</p> <p>ПРН 4. Знає закони і принципи формування рухових умінь і навичок, володіє теоретичними знаннями і методикою навчання рухових дій в базових видах рухової активності. Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги.</p> <p>ПРН 6. Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності. Знає біологічні, соціальні, психологічні та ін. фактори збереження здоров'я; біологічні, соціальні, психологічні, духовні фактори, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання.</p> <p>ПРН 9. Знає організаційно-методичні положення навчальної роботи з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, а також – проведення позакласної спортивно- масової та фізкультурно-рекреаційної діяльності.</p> <p>ПРН 10. Знає теоретико-методичні основи для виховання в учнів соціально-особистісних якостей: цілеспрямованості, організованості, працьовитості, відповідальності, комунікативності.</p> <p>ПРН 12. Вміє проводити дослідження на відповідному рівні, здійснювати пошук, обробку та аналіз інформації з різних джерел, вчитися і оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації в практиці.</p> <p>ПРН 13. Володіє навичками педагогічних досліджень; вміє застосовувати методи педагогічного контролю за якістю навчання; здатний впроваджувати інноваційні педагогічні технології.</p> <p>ПРН 14. Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у</p>	<p>Лекційні заняття, практичні заняття, самостійна творча робота, індивідуальна робота, інтерактивні вправи, рольові ігри, тестування, контрольні роботи, опитування, вікторини</p>

представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРН 15. Володіє руховими навичками в базових видах спорту, які є змістом варіативних модулів програми фізичної культури для учнів 5-9 класів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

ПРН 17. Володіє базовими і новими видами фізкультурної діяльності, вміє здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ПРН 18. Вміє самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з контингентом закладів дошкільної, та загальної середньої освіти; проводити позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну роботу у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти.

ПРН 19. Вміє виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, комунікативність.

ПРН 20. Володіє прийомами спілкування і вміє використовувати їх в роботі з колективом і кожним індивідуумом.

ПРН 21. Володіє прийомами формування у дітей та учнів знань та прагнення до ведення здорового способу життя як фактору підвищення рівня фізичного стану.

ПРН 22. Здатний з дотриманням етичних норм формувати комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями й вихованцями (у тому числі – з особливими потребами) та їхніми батьками.

ПРН 23. Організовує співпрацю учнів і вихованців та ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

ПРН 24. Здатний розуміти значення культури як форми людського існування, цінувати різноманіття та мультикультурність світу і керуватися у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і співробітництва.

ПРН 25. Здатний вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію.

ПРН 27. Здатний створювати рівноправний і справедливий клімат, що сприяє навчанню всіх вихованців та учнів (у тому числі – з особливими потребами), незалежно від їх соціально-культурно-економічного контексту.

Програмні компетентності:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані практичні завдання в галузі середньої освіти, що передбачає застосування концептуальних методів освітніх наук, психології, теорії та методики навчання і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.

ЗК 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, до застосування знань у практичних ситуаціях, до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети.

ЗК 2. Знання й розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово, до комунікації іноземною мовою за предметною спеціальністю.

ЗК 4. Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук, аналіз та обробку інформації з різних джерел, ефективно використовувати цифрові ресурси та технології в освітньому процесі.

ЗК 5. Здатність діяти автономно, приймати обґрунтовані рішення у професійній діяльності і відповідати за їх виконання, діяти відповідально і свідомо на основі чинного законодавства та етичних міркувань (мотивів).

ЗК 6. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

ЗК 9. Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.

ФК 1. Здатність забезпечувати навчання учнів державною мовою; формувати та розвивати їх мовно-комунікативні уміння і навички в області предметної спеціальності.

ФК 2. Здатність перенесення системи наукових знань у професійну діяльність та в площину навчального предмету.

ФК 3. Здатність здійснювати планування та проектування процесів навчання і виховання учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, освітніх потреб і можливостей; добирати та застосовувати ефективні методики й технології навчання, виховання і розвитку учнів.

ФК 4. Здатність формувати і розвивати в учнів ключові та предметні компетентності засобами навчального предмету та інтегрованого навчання; формувати в них ціннісне ставлення, розвивати критичне мислення.

ФК 5. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів на засадах компетентнісного підходу, аналізувати результати їхнього навчання.

ФК 6. Здатність аналізувати власну педагогічну діяльність та її результати, здійснювати об'єктивну самооцінку і самокорекцію своїх професійних якостей.

ФК 8. Здатність до здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами); використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу.

ФК 9. Здатність до формування колективу учнів; знаходження ефективних шляхів мотивації їх до саморозвитку (самовизначення, зацікавлення, усвідомленого ставлення до навчання); спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них.

ПК 1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичної культури, медико-біологічних та психологічних основ розвитку фізичних якостей та рухових умінь і навичок.

ПК 2. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-вихованого процесі з фізичного виховання.

ПК 3. Здатність використовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування грамотності у фізичній культурі, здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, рухових умінь і навичок.

ПК 4. Здатність аналізувати, систематизувати та оцінювати педагогічний досвід, використовувати сучасні методики та технології для розвитку фізичних якостей формування рухових умінь і навичок з метою створення безпечного здоров'язбережувального і здоров'яформувального середовища.

ПК 5. Здатність проєктувати навчальний процес з фізичної культури з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій відповідно до сучасних освітніх тенденцій.

ПК 6. Здатність оволодівати базовими видами рухової активності, здійснювати пошук, аналіз та оцінку інформації для постановки і вирішення педагогічних завдань, професійного та особистісного розвитку, у тому числі, й за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій.

ПК 7. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури, позакласну, спортивно-масову, фізкультурно-оздоровчу роботу з учнями в загальноосвітніх установах, закладах середньої, професійної, позашкільної та передвищої освіти.

<p>ПК 8. Здатність виховувати в учнів засобами фізичного виховання соціально-особистісні якості (soft skills).</p> <p>ПК 9. Розуміння сучасних тенденцій і регіональних особливостей розвитку системи фізичного виховання.</p> <p>ПК 10. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності. Здатність виховувати в учнів позитивне ставлення до несхожості до інших культур, поваги до різноманітності та соціокультурних особливостей традицій інших країн у практиці фізичного виховання.</p>	
---	--

Міждисциплінарні зв'язки. Навчальна дисципліна «Спортивно-оздоровчий туризм з методикою викладання» пов'язана з наступними дисциплінами: «Спортивно-масова робота в закладах середньої освіти», «Педагогічні дослідження у сфері фізичної культури», «Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи», «Організація та проведення туристичного походу», «Професійна майстерність вчителя фізичної культури».

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Введення в спортивний туризм, соціальне значення масового розвитку туризму, базова географічна підготовка туриста. Завдання спортивно-оздоровчого туризму. Особливості спортивно-оздоровчого туризму (СОТ). Характеристика основних видів СОТ. Туризм – важливий засіб зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку. Роль туризму у вихованні молоді. Туризм – важлива галузь в розвитку національної економіки. Туризм і екологія. Топографічна підготовка туриста та її значення в туризмі. Поняття про карту. Картографія. Рух за азимутом. Вимірювання відстаней. Компас та робота з ним. Дії у випадку втрати орієнтування.

Змістовий модуль 2. Соціально-психологічні основи організації спортивно-оздоровчого туризму та організація руху в туристському поході. Соціально – психологічні аспекти формування туристської групи. Психологічні аспекти комплектування туристських груп. Психологічна сумісність. Психологічний клімат у туристській групі. Формальні і неформальні групи в туристському поході. Психологічні аспекти безпеки в туризмі. Пересування в польових умовах. Порядок і режим руху. Рух пішки. Особливості пересування по розчленованій місцевості. Пересування по воді. Долання водних перешкод. Пересування транспортними засобами.

Змістовий модуль 3. Організація побуту, харчування, постачання в туристському поході, організація і методика проведення туристських змагань. Спорядження. Харчування в туристському поході. Характеристика основних продуктів харчування. Туристське кострове і кухонне спорядження. Багаття. Класифікація масових туристських заходів. Організація зльотів і змагань. Змагання з окремих видів туризму.

Змістовий модуль 4. Охорона здоров'я в туристському поході, критичні ситуації в туристському поході та їх подолання. Перша медична допомога в туристському поході. Основні прийоми і правила надання першої медичної допомоги. Похідна аптечка. Основні правила поведінки в екстремальних ситуаціях. Фактори небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході. Психологічний аспект екстремальних ситуацій і катастроф. Медичний аспект екстремальних ситуацій і катастроф. Втрата продуктів. Голод. Втрата спорядження. Холод. Укриття. Втрата води. Спекта і спрага. Аварійне спорядження. Сигнали біди.

4. Структура навчальної дисципліни

Змістовий модуль	Усього годин	Аудиторні години					Самостійна робота		Система накопичення балів		
		Усього годин	Лекційні заняття		Практичні заняття		о/дф	з/дис т ф.	Теор. зав-ня, к-ть балів	Прак т. зав-ня, к-ть балів	Усього балів
			о/дф	з/дис т ф.	о/дф	з/дис т ф.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	15	12	7		5		12				15
2	15	10	7		3		12				15
3	15	10	7		3		12				15
4	15	10	7		3		12				15
Усього за змістові модулі	60	42	28		14		48				60
Підсумковий семестровий контроль залік	30						12				40
Загалом		90					60		100		

5. Теми лекційних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
1	2	3	4
1	Введення в спортивно-оздоровчий туризм, соціальне значення масового розвитку туризму, базова географічна підготовка туриста.	7	
2	Соціально-психологічні основи організації спортивно-оздоровчого туризму та організація руху в туристському поході.	7	
3	Організація побуту, харчування, постачання в туристському поході, організація і методика проведення туристських змагань.	7	
4	Охорона здоров'я в туристському поході, критичні ситуації в туристському поході та їх подолання.	7	
Разом		28	

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
1	2	3	4

1	Введення в спортивно-оздоровчий туризм, соціальне значення масового розвитку туризму, базова географічна підготовка туриста.	5	
2	Соціально-психологічні основи організації спортивно-оздоровчого туризму та організація руху в туристському поході.	3	
3	Організація побуту, харчування, постачання в туристському поході, організація і методика проведення туристських змагань.	3	
4	Охорона здоров'я в туристському поході, критичні ситуації в туристському поході та їх подолання.	3	
Разом		14	

7. Види і зміст поточних контрольних заходів

№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
1	Практичне завдання (2 завдання: опитування, письмова задача)	Виконання письмового завдання на практичних заняттях – вирішення задачі. Проведення опитування на практичних заняттях – відповіді на 4 питання.	Письмова задача – правильне вирішення 7 балів. Опитування – по 2 бали за кожне питання (8 балів).	15
Усього за ЗМ 1 контр. заходів	2			15
2	Самостійна робота (2 завдання: тестування, презентація)	Виконання тестів на практичних заняттях – відповіді на 4 питання тесту. Представлення самостійно розробленої презентації за наданою тематикою на практичних заняттях.	Тестування – по 2 бали за кожне питання (8 балів). Презентація – 7 бали	15
Усього за ЗМ 2 контр. заходів	2			15
3	Практичне завдання (2 завдання: вікторина, рольова гра)	Усне опитування-вікторина на практичних заняттях – відповіді на 4 питання. Складання структурно-логічної схеми складових менеджменту та маркетингу на практичних заняттях.	Вікторина – по 2 бали за кожне питання (8 балів). Складання схеми – 7 балів	15
Усього за ЗМ 3 контр.	2			15

заходів				
4	Практичне завдання (2 завдання: опитування, письмова задача)	Виконання письмового завдання на практичних заняттях – вирішення задачі. Проведення опитування на практичних заняттях – відповіді на 4 питання.	Письмова задача – правильне вирішення 7 балів. Опитування – по 2 бали за кожне питання (8 балів).	15
Усього за ЗМ 4 контр. заходів	2			15
Усього за змістові модулі контр. заходів	8			60

8. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Екзамен	Індивідуальне завдання	Виконання індивідуального завдання із заданої теми, презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал, знання дослідженого матеріалу та здатність самостійно проаналізувати та ґрунтовно схарактеризувати матеріал дослідження.	Індивідуальне завдання – максимально 20 балів.	20
	Контрольне завдання	Відповідь на 3 відкриті питання усно. Розробка плану створення туристської організації усно.	Контрольні питання – по 4 бали за кожне питання. План – 8 балів.	20
Усього за підсумковий семестровий контроль				40

9. Рекомендована література

Основна:

1. Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навчальний посібник. Луцьк: Редакційно-видавничий відділ «Вежа» Державного університету імені Лесі Українки, 2000. 233 с.

2. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2012. Ч. 1. 148 с.
3. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2014. Ч. 2. 176 с.
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. Київ : Наук. світ, 2003. 203 с.

Додаткова:

1. Конох А.П., Товстопятко Ф.Ф., Некрасов С.А. Екологічний туризм. Запоріжжя: ЗНУ, 2005. 68 с.
2. Бадіон О.П. Стежками Північного Приазов'я. Пугівник. Запоріжжя: Поліграф, 2002. 247 с.
3. Матвієнко А.С. Спортивний туризм: інформаційно-методичний збірник. Київ: Собор, 2002. 67 с.
4. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. Київ : Альтерпрес, 2003. 232 с.

Інформаційні ресурси:

1. Електронний каталог ЛДУФК. URL: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>.
2. Електронний репозитарій ЛДУФК. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua>.
3. Свістельник І. Велосипедний туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами. Львів, 2016. 14 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4775>.
4. Свістельник І. Водний туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами. Львів, 2016. 21 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4795>.
5. Свістельник І. Гірський туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами. Львів, 2016. 13 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5238>.
6. Свістельник І. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами. Львів, 2017. 21 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6146>.
7. Свістельник І. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами. Львів, 2017. 21 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6149>.