

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації  
Кафедра теорії та методики фізичної культури



**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Декан факультету фізичної культури,  
спорту та реабілітації

*Юрій Мосейчук*  
Юрій МОСЕЙЧУК

“27” серпня 2025 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

*Туризм та спортивне орієнтування з методикою викладання.  
Туристичний похід*

обов'язкова

Освітньо-професійна програма Фізична культура

Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації

Мова навчання Українська мова

Чернівці 2025 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Туризм та спортивне орієнтування з методикою викладання. Туристичний похід» складена відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (фізична культура)» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.

Розробники: *Васкан Іван Георгійович, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури*

Викладач: *Васкан Іван Георгійович – доцент кафедри теорії та методики фізичної культури;*

*Ротар Тетяна Юріївна – асистент кафедри теорії та методики фізичної культури;*

*Крецький Олександр Ілліч – асистент кафедри теорії та методики фізичної культури.*

**Погоджено з гарантом ОП**

**Іван ВАСКАН**

**Затверджено** на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури  
*Протокол № 1 від «27» серпня 2025 року*

Завідувач кафедри

**Іван ВАСКАН**

Схвалено методичною радою факультету фізичної культури, спорту та реабілітації

*Протокол № 1 від «27» серпня 2025 року*

Голова методичної ради

**Оксана КИСЕЛИЦЯ**

**Мета навчальної дисципліни** є опанування майбутніми фахівцями вміннями та професійно-педагогічними навичками зі спортивного орієнтування та туризму, необхідними для самостійної педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності.

**Пререквізити:** для вивчення дисципліни «*Туризм та спортивне орієнтування з методикою викладання. Туристичний похід*» корисними будуть знання, отримані студентом з матеріалів курсів, передбачених ОПП «Фізична культура» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, зокрема: «*Теорія і методика фізичного виховання*», «*Анатомія*», «*Гігієна*».

У разі необхідності, студенти можуть опрацювати зазначений матеріал у межах годин самостійної роботи, наприклад, за електронними курсами на платформі moodle.chnu.edu.ua.

**Результати навчання** У результаті вивчення навчальної дисципліни у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються наступні **загальні компетентності:**

**ЗК 1.** Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо.

**ЗК 2.** Здатність працювати в команді та автономно.

**ЗК 6.** Здатність до самовдосконалення, саморозвитку та оволодіння сучасними знаннями.

**ЗК 9.** Здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності.

**Фахові компетентності спеціальності (ФК)**

**ФК 11.** Здатність критично оцінювати, узагальнювати та аналізувати педагогічний досвід, застосовуючи сучасні методики й технології для розвитку фізичних якостей, удосконалення рухових навичок і формування безпечного, здоров'язбережного освітнього середовища.

**ФК 13.** Здатність опановувати основні види рухової активності, ефективно шукати, аналізувати й оцінювати інформацію для розв'язання педагогічних завдань, а також для особистісного та професійного розвитку, зокрема із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій.

**Програмні результати навчання:**

**ПРН 2.** Вміє ефективно викладати фізичну культуру державною мовою, формуючи мовно-комунікативні навички учнів засобами інтегрованого навчання.

**ПРН 9.** Використовує сучасні інформаційно-комунікаційні та цифрові технології у професійній діяльності.

**ПРН 13.** Володіє сучасними методиками та технологіями навчання, необхідними для розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, гармонійному розвитку учнів, а також методами контролю та корекції їхнього функціонального й психофізіологічного стану.

**ПРН 14.** Знає принципи формування рухових умінь, методики навчання рухових дій у базових видах рухової активності, а також правила безпеки й профілактики травматизму.

**ПРН 18.** Здатний самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури для учнів закладів загальної середньої освіти.

## Загальна інформація про розподіл годин

Туризм та спортивне орієнтування з методикою викладання. Туристичний похід												
Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість			Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			кредитів	годин	змістових модулів	лекції	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання	
Денна	2	4	5	150	3	26	26			98		екзамен
Заочна	2	4	5	150	3	6	6			138		екзамен

## Структура змісту навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	денна форма							Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі						
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
<b>Змістовий модуль 1. Спортивне орієнтування як вид спорту</b>														
<b>Тема 1.</b> Спортивне орієнтування як вид спорту. Історія розвитку спортивного орієнтування. Методика навчання орієнтування в заданому напрямку	11	2	4	-	-	5	10	0,5	0,5	-	-	9		
<b>Тема 2.</b> Види змагань зі спортивного орієнтування. Методика навчання організації змагань зі спортивного орієнтування	11	4	2	-	-	5	10	0,5	0,5	-	-	9		
<b>Тема 3.</b> Правила змагань зі спортивного орієнтування. Організація та суддівство змагань. Читання рельєфу на змагальній швидкості.	11	2	4	-	-	5	11	1	1	-	-	9		
<b>Тема 4.</b> Основи планування дистанцій у спортивному орієнтуванні. Контрольні змагання зі спортивного орієнтування	11	2	2	-	-	7	9	-	-	-	-	9		
<b>Разом за ЗМ1</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	-	-	<b>22</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	<b>36</b>		
<b>Змістовий модуль 2. Туризм як вид спорту</b>														
<b>Тема 5.</b> Соціальна сутність туризму та його роль в сучасному суспільстві. Значення розвитку туризму в Україні. Краєзнавство.	9	2	2	-	-	5	13	0,5	0,5	-	-	12		
<b>Тема 6.</b> Туристсько-спортивна	9	2	2	-	-	5	13	0,5	0,5	-	-	12		

діяльність як об'єкт рекреаційно-географічних досліджень.												
<b>Тема 7.</b> Методика організації, підготовки і проведення масових туристичних заходів.	13	4	2	-	-	7	14	1	1	-	-	12
<b>Тема 8.</b> Туристське спорядження. Спорядження туриста з різних видів туризму. Підготовка спорядження та його ремонт	16	4	4	-	-	8	14	1	1	-	-	12
<b>Тема 9.</b> Вступ до лижного туризму. Матеріально-технічне забезпечення лижних походів.	6	2		-	-	4	6	1		-	-	5
<b>Тема 10.</b> Оздоровчі та фізіологічні аспекти лижного туризму Організація та планування лижного походу. Орієнтування на місцевості у зимових умовах. Туристичні змагання з лижного орієнтування.	8	2	4	-	-	2	5	-	1	-	-	4
<b>Разом за ЗМ2</b>	<b>61</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>31</b>	<b>65</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>57</b>
<b>Змістовий модуль 3. Туристичний похід</b>												
Туристичний похід	45	-	-	-	-	45	45	-	-	-	-	45
<b>Разом за ЗМ 3</b>	<b>45</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>45</b>
<b>Усього годин</b>	<b>150</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>98</b>	<b>150</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>138</b>

### Тематика лекційних занять з переліком питань

№ з/п	Тема
1	<b>Тема 1.1. Лекційне заняття.</b> Спортивне орієнтування як вид спорту. Історія розвитку спортивного орієнтування. (2 год.) 1. Спортивне орієнтування в Україні та Чернівецькій області, ЧНУ. 2. Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях, чемпіонатах світу. 3. Спортивне орієнтування, як модуль навчальної програми НУШ
2	<b>Тема 1.2. Лекційне заняття.</b> Види змагань зі спортивного орієнтування. (4 год.) 1. Орієнтування в заданому напрямку. 2. Орієнтування на розміченій дистанції. 3. Орієнтування за вибором. 4. Класифікація орієнтувань за довжиною дистанції; за взаємодією спортсменів, порою доби, за характером заліку
3	<b>Тема 1.3. Лекційне заняття.</b> Правила змагань зі спортивного орієнтування. Організація та суддівство змагань. (2 год.) 1. Розробка і затвердження Положення про змагання. 2. Призначення представника команди, який відповідає за організацію та проведення змагань. 3. Положення про змагання – основний документ, яким повинні керуватися організатор, судді, представники команди та учасники

№ з/п	Тема
4	<p><b>Тема 1.4. <i>Лекційне заняття.</i></b> Загальні основи і методика підготовки у спортивному орієнтуванні. (4 год.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розподіл занять з технічної підготовки у спортивному орієнтуванні на уроках фізичної культури.</li> <li>2. Загальні основи і методика підготовки у спортивному орієнтуванні.</li> <li>3. Топографічна підготовка. Вивчення та читання рельєфу. Методика роботи з картою.</li> </ol>
5	<p><b>Тема 1.5. <i>Лекційне заняття.</i></b> Основи планування дистанцій у спортивному орієнтуванні. (2 год.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика складання карт та основи планування дистанцій у спортивному орієнтуванні у модулі навчальної програми НУШ.</li> <li>2. Особливості планування дистанції, легенда карти.</li> </ol>
6	<p><b>Тема 2.1. <i>Лекційне заняття.</i></b> Соціальна сутність туризму та його роль в сучасному суспільстві. (2 год.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Види та форми туризму</li> <li>2. Завдання, зміст та форми туристичної роботи у ЗЗСО</li> </ol>
7	<p><b>Тема 2.2. <i>Лекційне заняття.</i></b> Туристсько-спортивна діяльність як об'єкт рекреаційно-географічних досліджень. (2 год.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підготовка туристів шкільного віку</li> <li>2. Методика навчання туризму</li> </ol>
	<p><b>Тема 2.3. <i>Лекційне заняття.</i></b> Методика організації, підготовки і проведення масових туристичних заходів. (4 год.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплектування туристичної групи</li> <li>2. Самоврядування туристичної групи</li> <li>3. Планування маршруту походу</li> <li>4. Кошторис походу. Випуск групи на маршрут</li> </ol>
	<p><b>Тема 2.4. <i>Лекційне заняття.</i></b> Туристське спорядження (4 год.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Організація й обладнання туристичного бівака</li> <li>2. Спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму</li> </ol>
	<p><b>Тема 2.5. <i>Лекційне заняття.</i></b> Вступ до лижного туризму. Матеріально-технічне забезпечення лижних походів (2 год.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історія розвитку лижного туризму у світі та в Україні</li> <li>2. Види лижного туризму: спортивний, рекреаційний, експедиційний</li> <li>3. Місце лижного туризму в системі активного відпочинку та спорту</li> <li>4. Види туристичних лиж (традиційні, карвінгові, бігові)</li> <li>5. Вибір і підготовка спорядження (лижні кріплення, палки, черевики)</li> <li>6. Одяг і спорядження для зимового туризму (шари одягу, захист від холоду)</li> </ol>
	<p><b>Тема 2.6. <i>Лекційне заняття.</i></b> Оздоровчі та фізіологічні аспекти лижного туризму. Організація та планування лижного походу (2 год.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вплив лижного туризму на організм людини</li> <li>2. Підготовка та розігрів перед лижними походами</li> <li>3. Профілактика травм і обморожень.</li> <li>4. Вибір маршруту з урахуванням рельєфу та погодних умов</li> <li>5. Розрахунок часу проходження маршруту</li> <li>6. Організація групи, розподіл обов'язків</li> </ol>

Контроль виконання завдань, винесених на підготовку до лекційних занять та опрацювання лекційного матеріалу проводиться в рамках модульного контролю та наявністю конспектів студентів.

Бали за цей вид роботи входять у загальну кількість балів за конкретний модуль.

### Теми практичних занять

№	Назва теми
1	<p>Методика навчання орієнтуванню в заданому напрямку  <b>Мета:</b> Навчитися читати об'єкти зі стежки, взяття КП, розташованих у межах зору від лінійних орієнтирів. Визначати найкоротші шляхи, зрізки. Навчитися орієнтуватися на коротких етапах з гальмуючими орієнтирами.  <b>ЗАВДАННЯ:</b>            Практичне вдосконалення елементів орієнтування і навчання техніки орієнтування.            Тестування практичних навичок</p>
2	<p>Методика навчання організації змагань зі спортивного орієнтування  <b>Мета:</b> Навчитися правилам спортивного орієнтування. Оформлення протоколу старту і фінішу в орієнтуванні  <b>ЗАВДАННЯ:</b>            Аналіз розвитку правил спортивного орієнтування.            Оформлення протоколу старту і фінішу в орієнтуванні</p>
3	<p>Читання рельєфу на змагальній швидкості.  <b>Мета:</b> Знати суть загальних основ технічної підготовки у спортивному орієнтуванні, умовні знаки спортивної карти. Вміти орієнтувати карту  <b>ЗАВДАННЯ:</b>            Використання правильних технічних прийомів відповідно до умов.            Шлях через точкові орієнтири.</p>
4	<p>Способи орієнтування при проходженні дистанції.  <b>Мета:</b> Вміти характеризувати технічну та спеціально-технічну підготовку  <b>ЗАВДАННЯ:</b>            Орієнтування в заданому напрямку.            Орієнтування на розміченій дистанції.            Орієнтування за вибором</p>
5	<p>Контрольні змагання зі спортивного орієнтування.  <b>Мета:</b> Вміти оцінювати техніку та майстерність проходження дистанції.  <b>ЗАВДАННЯ:</b>            Оцінювання техніки та майстерності проходження дистанції.</p>
6	<p>Значення розвитку туризму в Україні. Краєзнавство.  <b>Мета:</b> Ознайомлення з методикою організації, підготовки і проведення масових туристичних заходів.  <b>ЗАВДАННЯ:</b>            Знати вимоги щодо формування туристичних груп учнівської та студентської молоді</p>

	<p>Знати правила організації та проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю</p> <p>Знати вимоги до організації гірських походів</p> <p>Знати особливості водного туризму та особливості його організації</p> <p>Знати особливості проведення велосипедних подорожей</p> <p>Вміти заповнювати контрольні картки для змагань з різною кількістю КП</p> <p>Вміти визначати результати змагань з орієнтування у заданому напрямку</p> <p>Знати методику організації старту змагань з орієнтування у заданому напрямку</p> <p>Знати вимоги до обладнання дистанції з орієнтування у заданому напрямку та її проходження</p> <p>Вміти нарахувати очки при різній кількості залікових учасників змагань</p> <p>Вміти нарахувати очки для команд за результатами естафети</p> <p>Знати методику організацію фінішу</p> <p>Знати методику організації і проведення змагань зі спортивного орієнтування, класифікаційну таблицю туристичних спортивних походів</p> <p>Визначати основні нормативи спортивних туристичних походів</p> <p>Вміти готувати опис краєзнавчих об'єктів, які можна використовувати у спортивному туризмі</p> <p>Знати вимоги щодо досвіду та віку учасників, керівників, заступників керівників некатегорійних походів, екскурсій, а також експедицій без активних способів пересування та кількісного складу туристичних груп у них</p> <p>Знати вимоги щодо туристичного досвіду учасників та керівників туристичних спортивних походів</p> <p>Знати основні вимоги щодо віку та кількісного складу учасників та керівників туристичних спортивних походів</p>
7	<p>Туристсько-спортивна діяльність як об'єкт рекреаційно-географічних досліджень.</p> <p><b>Мета:</b> Ознайомлення з основними поняттями які використовуються у туризмі; оформленні маршрутної документації.</p> <p><b>ЗАВДАННЯ:</b></p> <p>Визначити основні вимоги до оформлення маршрутної документації на проведення туристичних подорожей з активними способами пересування з учнівською та студентською молоддю</p> <p>Знати основні вимоги до оцінки етапів дистанції та умовні позначення етапів смуги перешкод</p>
8	<p>Методика організації, підготовки і проведення масових туристичних заходів.</p> <p><b>Мета:</b> Ознайомлення з методикою організації, підготовки і проведення масових туристичних заходів.</p> <p><b>ЗАВДАННЯ:</b></p> <p>Знати вимоги щодо формування туристичних груп учнівської та студентської молоді</p> <p>Знати правила організації та проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю</p> <p>Знати вимоги до організації гірських походів</p> <p>Знати особливості водного туризму та особливості його організації</p> <p>Знати особливості проведення велосипедних подорожей</p> <p>Вміти заповнювати контрольні картки для змагань з різною кількістю КП</p>

	<p>Вміти визначати результати змагань з орієнтування у заданому напрямку</p> <p>Знати методику організації старту змагань з орієнтування у заданому напрямку</p> <p>Знати вимоги до обладнання дистанції з орієнтування у заданому напрямку та її проходження</p> <p>Вміти нарахувати очки при різній кількості залікових учасників змагань</p> <p>Вміти нарахувати очки для команд за результатами естафети</p> <p>Знати методику організації фінішу</p> <p>Знати методику організації і проведення змагань зі спортивного орієнтування, класифікаційну таблицю туристичних спортивних походів</p> <p>Визначати основні нормативи спортивних туристичних походів</p> <p>Вміти готувати опис краєзнавчих об'єктів, які можна використовувати у спортивному туризмі</p> <p>Знати вимоги щодо досвіду та віку учасників, керівників, заступників керівників некатегорійних походів, екскурсій, а також експедицій без активних способів пересування та кількісного складу туристичних груп у них</p> <p>Знати вимоги щодо туристичного досвіду учасників та керівників туристичних спортивних походів</p> <p>Знати основні вимоги щодо віку та кількісного складу учасників та керівників туристичних спортивних походів</p>
9	<p>Спорядження туриста з різних видів туризму. Підготовка спорядження та його ремонт.</p> <p><b>Мета:</b> Ознайомлення з спорядженням туриста з різних видів туризму та підготовкою спорядження та його ремонтом</p> <p><b>ЗАВДАННЯ:</b></p> <p>Вміти встановлювати намети</p> <p>Вміти розводити багаття</p> <p>Знати методику організації туристичного біваку</p> <p>Знати правильне пакування рюкзака</p> <p>Знати характеристику спеціального спорядження</p> <p>Знати групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності</p> <p>Вміти робити блокування страхувальної системи вузлом подвійний булінь</p> <p>Знати страхувальні системи різної конструкції</p> <p>Знати спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму</p> <p>Знати техніку в'язання туристичних вузлів та їх призначення (вузли для прив'язування до опори, вузли петель, грейпвайн, зустрічний вузол, ткацький вузол, прямий вузол, вузли для зв'язування мотузок)</p>
	<p>Туристичні змагання з лижного орієнтування.</p> <p><b>Мета:</b> Формування у студентів навичок орієнтування на місцевості у зимових умовах та розвиток техніки пересування на лижах під час туристичних змагань.</p> <p><b>ЗАВДАННЯ:</b></p> <p>Відпрацювання навичок орієнтування</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Студенти отримують карту місцевості та компас</li> <li><input type="checkbox"/> Визначення свого місцезнаходження на карті</li> <li><input type="checkbox"/> Встановлення напрямку руху за компасом</li> <li><input type="checkbox"/> Орієнтування за природними орієнтирами (дерева, пагорби, просіки)</li> </ul> <p>Проведення міні-змагання з лижного орієнтування</p> <p><b>Умови:</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дистанція — 1,5–2 км з 5–7 контрольними пунктами (КП)</li> <li>• Завдання: пройти маршрут за найкоротший час, фіксуючи всі КП</li> <li>• Використання компаса та карти для пошуку КП</li> </ul> <p><b>Формат:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Студенти стартують індивідуально або в парах із часовим інтервалом</li> <li>• Оцінка виконується за такими критеріями: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Точність проходження маршруту</li> <li>○ Час виконання завдання</li> <li>○ Дотримання техніки безпеки</li> </ul> </li> </ul>
--	--

### **Мета та завдання змістового модуля 3. Туристичний похід**

Специфіка професійної діяльності вчителя фізичної культури потребує вміння застосовувати знання на практиці, професійної компетенції та високої відповідальності, визначає особливу важливість формування професійних вмінь та навичок, а також певних професійно значущих особистісних якостей в процесі навчання майбутніх педагогів.

Туристичний похід входить до складу навчальної дисципліни «Туризм та спортивне орієнтування з методикою викладання. Туристичний похід» і є складовою практичної підготовки вчителя фізичної культури.

**Метою змістового модуля 3. Туристичний похід** є опанування майбутніми фахівцями вміннями та професійно-педагогічними навичками зі спортивного орієнтування та туризму, необхідними для самостійної тренерсько-педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності.

Змістовий модуль Туристичний похід складається з:

#### **1. Організація походу**

**Тема 1.** Ознайомлення з повноваженнями адміністрацій, які проводять туристичні походи

–Інструктаж з питань охорони праці та техніки безпеки під час походу.

**Тема 2.** Ознайомлення з документами планування туристичного походу

–Вимоги щодо формування туристичних груп.

–Обов'язки та права керівника та заступників туристичної групи.

–Обов'язки та права учасників туристичної групи.

–Оформлення документації на проведення туристичного походу.

**Тема 3.** Проведення туристичного походу

– Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії.

–Техніка та техніка пересування по маршруту.

–Організація бівуаку.

–Організація харчування туристів під час походу.

–Медичне забезпечення походу, комплектування аптечки.

–Гігієна туриста.

–Безпека під час туристичного походу.

#### **2. Практичне проведення походу**

**Тема 4.** Вихід групи по маршруту Заросляк – г. Говерла – Заросляк

–Розкладання намету.

–Подолання природних перешкод.

–Приготування їжі.

**Тема 5.** Заняття з надання першої домедичної допомоги і транспортування потерпілого

**Тема 6.** Вихід туристичної групи з бівуака

- Збір спорядження.
- Прибирання.
- Організований вихід.
- Переїзд туристичної групи до місця проживання.

### 3. Захист

Оформлення документації

- 1) щоденник
- 2) фотозвіт

### Структура та зміст, план-графік проходження Змістового модуля 3. Туристичний похід

№ п/р	Види діяльності	Тижні/ дні				
		I тиждень ДФН/ЗФН				
		1	2	3	4	5
<b>1. Організація походу</b>						
1.	Настановна конференція. Ознайомлення з повноваженнями адміністрацій, які проводять туристичні походи. Проведення інструктаж з питань охорони праці та техніки безпеки під час походу. Ознайомлення з документами планування туристичного походу. Ознайомлення з методикою проведення туристичного походу.	x				
<b>2. Практичне проведення походу</b>						
2.	Вихід групи по маршруту Заросляк – г.Говерла – Заросляк		x			
3.	Заняття з надання першої домедичної допомоги і транспортування потерпілого			x		
4.	Вихід туристичної групи з бівуака				x	
<b>3. Захист звітної документації</b>						
5.	Оформлення звітної документації					x

### Методи контролю Змістового модуля 3 Туристичний похід

Поточні види контролю: поточний контроль здійснюється методистами протягом проходження студентами змістового модуля 3 шляхом аналізу та оцінювання їх систематичної роботи під час проходження туристичного походу.

Підсумковий вид контролю – здійснюється у кінці проходження змістового модуля, шляхом оцінювання цілісної систематичної діяльності студентів протягом всього періоду проходження туристичного походу.

При виставленні диференційованої оцінки студенту враховується рівень теоретичної підготовки, якість виконання завдань змістового модуля 3, рівень оволодіння вміннями та навичками, дисциплінованість студента, якість оформлення звітної документації та час її подання.

Вид підсумкового контролю – складова підсумкового модуль-контролю навчальної дисципліни «Туризм та спортивне орієнтування з методикою викладання. Туристичний похід».

Критерії оцінювання практики

**Оцінюється:**

а) рівень теоретичної підготовки майбутнього вчителя, якість виконання завдань практики, рівень оволодіння педагогічними вміннями і навичками;

б) характер засвоєння матеріалу – обсяг, повнота, правильність і точність знань, рівень їх осмислення, міцність засвоєння, уміння застосовувати вивчене на практиці в стандартних та змінених умовах;

в) ставлення до колег, акуратність, дисциплінованість студента;

г) якість оформлення документації та час її подання.

**Розподіл балів, які отримують студенти за Змістовий модуль 3.  
Туристичний похід**

№ п/р	Вид роботи	Максимальна кількість балів	Контроль
<b>Навички з техніки організації та проходження туристичного походу оцінюються протягом проходження практики – всього 15 балів</b>			
1.	Складання індивідуального плану	<b>0,5</b>	Методист
2.	Вихід групи по маршруту Заросляк – г. Говерла – Заросляк - Розкладання намету. - Подолання природних перешкод. - Приготування їжі.	<b>5</b>	Методист
3.	Заняття з надання першої домедичної допомоги і транспортування потерпілого	<b>2,5</b>	Методист
4.	Складати спортивні карти в туризмі та спортивному орієнтуванні; Володіти технікою спортивного туризму та орієнтування; Читати топографічні карти, знаки та орієнтуватись на місцевості; Планувати і організовувати навчально-тренувальний процес із туризму та спортивного орієнтування;	<b>5</b>	
5.	Вихід туристичної групи з бівуака –Збір спорядження. –Прибирання. –Організований вихід. –Переїзд туристичної групи до місця проживання.	<b>2</b>	Методист
<b>Документи які оцінюються на захисті практики – всього 5 балів</b>			
6.	Звіт (фото-звіт) про проходження практики	<b>5</b>	Методист
7.	Оцінка студента методистом	<b>5</b>	Методист

**«Допущено» - рівень 18–20 балів**, виставляється тоді, коли студентом переважно усі завдання модуля виконані на високому рівні. Студент проявив себе організованим, сумлінним, ініціативним; користувався повагою і отримав високу оцінку методистом, здав правильно оформлену документацію у визначений термін.

**«Допущено» - рівень 14–17 балів**, виставляється за виконання студентом усіх завдань модуля на відповідному рівні. Студент проявив себе організованим,

старанним, отримав позитивну оцінку своєї діяльності методистом; здав у визначений час правильно оформлену документацію.

**«Допущено» - рівень 10–13 балів**, виставляється тоді, коли в основному виконані завдання модуля, але допущені незначні порушення. Студент проявив себе організованим, але недостатньо старанним, ініціативним та самостійним; здав документацію, до якої є певні зауваження щодо оформлення. Проведено усі заходи – проходження туристичного походу й оцінені не нижче – «задовільно».

**«Не допущено» - рівень 0-9 балів**, без права повторного проходження змістового модуля 3, виставляється тоді, коли окремі завдання модуля виконані на незадовільному рівні. Студент проявив себе як невідповідальний, недисциплінований. Кількість виконаних завдань з позитивною оцінкою становить менше 50% від загальної кількості. Не виконав більшу частину завдань модуля, без поважної причини, пропустив більше 50% навчальних днів ознайомчої практики.

### Завдання для самостійної роботи студента

№	Назва теми	Вид роботи
1.	Історія розвитку спортивного орієнтування. Види змагань зі спортивного орієнтування.	Пошук та вивчення теми за допомогою наукових статей, підручників та інших джерел. Підготовка рефератів, презентацій, есе.
2.	Приблизне орієнтування на довгих етапах з гальмуючими орієнтирами. Орієнтування з використанням великих форм рельєфу	
3.	Основи технічної підготовки у спортивному орієнтуванні.	
4.	Способи орієнтування при проходженні дистанції. Довгі етапи та відстані від прив'язок до КП.	
5.	Складання спортивних карт у спортивному орієнтуванні.	
6.	Туристські можливості України. Спортивний туризм в Єдиній спортивній класифікації України	
7.	Туристсько- спортивна діяльність як об'єкт рекреаційно-географічних досліджень	
8.	Способи орієнтування в туристичній подорожі. Організація харчування в багатоденній туристській подорожі	
9.	Специфіка туристичного спорядження. Туристичний побут. Матеріально-технічне забезпечення туристичних походів	

Контроль виконання завдань, винесених на самостійне опрацювання проводиться в рамках модульного контролю.

Бали за цю роботу входять у загальну кількість балів за кожну тему змістового модуля.

### Методи навчання

Дисципліною передбачене проведення лекцій та практичних занять. Самостійна робота, пов'язана з опрацюванням матеріалів лекцій та джерел

наукової літератури за відповідною тематикою практичних робіт, супроводжується формуванням напрацювань для проведення розрахунків та підготовки звітів.

Для досягнення освітньої мети й прогнозованих програмних результатів у дисципліні можуть використовуватись:

- контрольні роботи;
- стандартизовані тести;
- проекти (наскрізні проекти; індивідуальні та командні проекти; дослідницько-творчі та ін.);
- есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- контрольні роботи;
- завдання на реальних об'єктах тощо;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

#### **інтерактивні методи навчання:**

- робота в малих групах та тренінги;
- методи проєктів, кейс-метод;
- метод «мозкового штурму», метод «Дельфі»;
- ділова гра, рольова гра та інші освітні технології;
- застосування електронних курсів та ресурсів, а також платформи для електронного навчання Moodle (<https://moodle.chnu.edu.ua>).

Отримані навички та знання в подальшому будуть використані під час виконання міждисциплінарної курсової роботи.

#### **Система контролю та оцінювання**

##### **Методи контролю**

Методи та засоби оцінювання та демонстрування результатів навчання даної дисципліни наступні:

- модульні контрольні роботи з використанням стандартизованих тестів;
- презентації результатів виконаних завдань;

У разі проведення навчального процесу та оцінювання у дистанційній формі використовуються засоби Moodle (у тому числі тестування; <https://moodle.chnu.edu.ua>).

Програма передбачає поточні види контролю

##### **У структурі лекційного заняття:**

1. письмове виконання завдань;
2. тестування;
3. усне опитування;
4. самооцінка.

##### **Практичне заняття:**

1. самостійна науково-дослідна робота;
2. контрольні роботи;
3. реферативні роботи та усні доповіді;
4. практична перевірка вмінь та навичок.

##### **Модуль-контроль:**

1. письмове тестування.
2. практичне виконання завдання

## 3. туристичний похід

**Підсумковий модуль-контроль:**

## 1. екзамен.

**Критерії оцінювання поточного та підсумкового контролю навчальних досягнень студентів**

Критерієм успішного проходження студентом оцінювання є досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання даної дисципліни.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, виконання завдань практичного заняття залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

У загальну кількість оцінювання досягнень студентів входить: оцінювання самостійної роботи (екзамен; результати тестування; проведення модульних контрольних робіт; письмові чи усні опитування студентів; перевірка звітів та захист туристичного походу), включених у відповідні теми змістових модулів відповідно до структури змісту навчальної дисципліни.

**Розподіл балів, які отримують студенти**

Поточне оцінювання (аудиторна та самостійна робота)									Змістовий модуль 3	Кількість балів (екзамен)	Сума
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9			
5	5	2	3	3	3	3	3	3	Разом – 20 балів	40	100
Модуль контроль – 5 балів				Модуль контроль – 5 балів							
Разом – 20 балів				Разом – 20 балів							

**T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів.**

Студент, який не пройшов програму **Змістового модуля 3. Туристичний похід** або набрав менше 10 балів не допускається до підсумкового модуль контролю (складання екзамену) з дисципліни «Туризм та спортивне орієнтування з методикою викладання. Туристичний похід». При наявності об'єктивних причин (підтвердженими відповідними документами) направляється на повторне проходження **Змістового модуля 3. Туристичний похід**.

Якщо студент набрав менше 35 балів за весь курс, він не допускається до складання екзамен.

Таким чином, згідно шкали ЄТКС і розподілу балів за різні види діяльності загальна кількість балів, яку студент може отримати у процесі вивчення дисципліни: **Зміст. модуль 1 + Зміст. модуль 2 + Зміст. модуль 3 = 20 + 20 + 20 = 60 балів. Підсумковий модуль (екзамен) – 40 балів.**

У випадку проведення контролю у вигляді тестування засобами Moodle підсумкова оцінка за контрольну роботу/екзамен визначається кількістю

правильних відповідей на тестові запитання з максимумом, що передбачає даний етап контролю.

Всього за курс – **100 балів.**

## Шкала оцінювання ЄТКС

Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ЄТКС	
	Оцінка (бали)	Пояснення за розширеною шкалою
<b>Відмінно</b>	A (90-100)	відмінно
<b>Добре</b>	B (80-89)	дуже добре
	C (70-79)	добре
<b>Задовільно</b>	D (60-69)	задовільно
	E (50-59)	достатньо
<b>Незадовільно</b>	FX (35-49)	незадовільно (з можливістю повторного складання)
	F (1-34)	незадовільно (з обов'язковим самостійним повторним опрацюванням освітнього компонента до перескладання)

## Перелік питань для самоконтролю й контролю навчальних досягнень

1. Охарактеризувати поняття "орієнтування".
2. Проаналізувати історію виникнення і розвитку спортивного орієнтування.
3. Описати характерні риси спортивного орієнтування.
4. Охарактеризувати основні види змагань зі спортивного орієнтування (СО).
5. Розкрити специфіку та характерні особливості орієнтування в заданому напрямку.
6. Розкрити специфіку та характерні особливості орієнтування за вибором.
7. Розкрити специфіку та характерні особливості орієнтування на маркованій трасі.
8. Розкрити специфіку та характерні особливості інвалідного (трейл) орієнтування.
9. Дати класифікацію змагань зі СО.
10. Розкрити особливості спортивної карти, її характерні особливості.
11. Дати класифікацію умовних знаків.
12. Визначити особливості використання умовних знаків рельєфу.
13. Розкрити особливості використання умовних знаків гідрографії, скель та каміння.
14. Визначити особливості використання умовних знаків рослинності, штучних споруд. Описати позначення дистанції.
15. Проаналізувати екіпіровка та форма спортсмена-орієнтувальника.
16. Дати характеристику матеріально-технічного забезпечення проведення змагань.

17. Проаналізувати організацію змагань: заявлення учасників, старт, суддівство на КП, фініш.
18. Описати положення змагань, інформацію про дистанцію.
19. Розкрити сутність орієнтування на лижах.
20. Описати обов'язки учасників змагань.
21. Визначити особливості володіння компасом і руху по азимуту.
22. Охарактеризувати рух за лінійними орієнтирами.
23. Охарактеризувати рух за рельєфом.
24. Розкрити особливості фізичної підготовки, її основні принципи.
25. Описати послідовність тренування в орієнтуванні.
26. Проаналізувати мотивацію при зайнятості спортивним орієнтуванням.
27. Описати послідовність підготовки початківців.
28. Розкрити особливості помилок на дистанції, шляхи їх усунення.
29. Визначити способи орієнтування при проходженні дистанції.
30. Проаналізувати контроль місцезнаходження при проходженні дистанції.
31. Розкрити особливості вибору шляху пересування, визначення орієнтирів на місцевості.
32. Проаналізувати варіанти взяття контрольних пунктів.
33. Дати характеристику символічних легенд контрольних пунктів.
34. Розкрити особливості планування дистанції.
35. Проаналізувати тактику естафети
36. Туризм як суспільне явище.
37. Сучасний стан розвитку туризму і спорту.
38. Функції туризму і спорту в суспільстві.
39. Види туризму.
40. Категорійні та ступеневі походи.
41. Розрядні вимоги та норми по туризму.
42. Рекреаційно-спортивні заняття, їх особливості і класифікація.
43. Ресурсний потенціал спортивного туризму в Україні.
44. Туристсько-спортивне районування території України
45. Ознайомлення з інструкціями Міністерства освіти і науки України щодо питання організації і проведення різних типів туристичних заходів, основні положення.
46. Традиції розвитку туристично-рекреаційного руху на Буковині та в Чернівецькій області.
47. Спорядження для туристського походу: індивідуальне, групове, спеціальне.
48. Вимоги до спорядження. Зберігання і укладка спорядження.
49. Обов'язки відповідального за спорядження.
50. Робота майстра по ремонту спорядження в групі. Підготовка і ремонт спорядження.
51. Перевірка індивідуального спорядження учасників походу. Норми вагових навантажень юних туристів.
52. Дайте визначення поняття "туризм", "турист".
53. Розкрийте основні функції туризму.
54. Назвіть основні критерії, за якими прийнято класифікувати туризм.
55. Назвіть відомі вам види туризму.
56. Перерахуйте основні форми туристичної роботи та охарактеризуйте їх.

57. Дайте визначення туристичним походам.
58. Які види туристичних походів вам відомі?
59. Чим, на вашу думку, відрізняється експедиція від звичайного туристичного походу?
60. Розкрийте поняття "категорійних" та "некатегорійних" походів.
61. Чи з усіх видів туризму можуть бути організовані походи? Відповідь обґрунтуйте.
62. Як правильно комплектувати туристичну групу?
63. Що таке самоврядування туристичної групи?
64. Розкрийте зміст основних обов'язків членів групи у туристичних походах.
65. Які краєзнавчі посади ви знаєте?
66. Опишіть, які чергові посади ви знаєте.
67. Чим відрізняються чергові посади від основних обов'язків членів групи у поході?
68. Що ви розумієте під поняттям "розробка маршруту"? Як її здійснюють?
69. Як складається графік руху по маршруту?
70. Опишіть, які особливості руху по туристичному маршруту вам відомі. На які фактори під час руху необхідно звертати особливу увагу?
71. За яким принципом складається кошторис походу?
72. Які документи необхідні для виходу групи на маршрут?
73. Дайте характеристику груповому спорядженню.
74. Які різновиди туристичних наметів вам відомі?
75. Що відносять до особистого спорядження туриста?
76. Дайте порівняльну характеристику туристичних рюкзаків різної конструкції.
77. Як правильно пакувати туристичний рюкзак? Відповідь обґрунтуйте.
78. Що таке туристичний бівак?
79. Які основні вимоги до розташування туристичного біваку ви знаєте?
80. Яка послідовність та які види бівачних робіт вам відомі?
81. Опишіть, як правильно організувати вогнище. Які види багать вам відомі?
82. Як визначається харчовий раціон туристів у поході?
83. За якими принципами складається меню у туристичному поході?
84. Як визначити працездатність туристів в умовах походу?
85. Опишіть, які травми та захворювання можуть виникнути під час туристичної подорожі. Які методи їх лікування ви знаєте?
86. Дайте характеристику правилам особистої гігієни туристів.
87. Які правила безпеки у туристичному поході ви знаєте?
88. Яке спеціальне спорядження для спортивного туризму вам відоме?
89. Опишіть, які мотузки використовуються у туризмі, та перерахуйте основні вимоги до них.
90. Які бувають карабіни та для чого вони призначені?
91. Що таке страхувальні системи?
92. Які вимоги до страхувальних систем існують у туризмі?
93. Назвіть способи блокування страхувальних систем.
94. На яких етапах учасник змагань повинен бути в рукавицях?
95. Які вимоги висуваються до одягу спортсмена під час змагань?
96. Які бувають гальмівні пристрої та які функції вони виконують?

### **Політика щодо визнання результатів неформальної та/або інформальної освіти**

Відповідно до «Порядку визнання у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти» (протокол No16 від 25 листопада 2024 року) (<https://www.chnu.edu.ua/universytet/normatyvni-dokumenty/poriadok-vyznannia-u-chernivetskomu-natsionalnomu-universyteti-imeni-yuriiia-fedkovycha-rezultativ-navchannia-zdobutykh-shliakhom-neformalnoi-taabo-informalnoi-osvity/>) у процесі вивчення дисципліни здобувачу освіти може бути зараховано до 25% балів, отриманих за результатами неформальної та/або інформальної освіти з проблем, що відповідають тематиці курсу.

Оцінювання неформальної (організованої поза офіційною освітою) та інформальної (самостійного навчання) освіти здійснюється за активну участь у туристичних заходах, здобуття практичних навичок та проходження спеціалізованих курсів.

Максимальна кількість балів – **5** за успішне проходження курсу суддівства зі спортивного орієнтування, що включає такі теми:

- ✓ **Правила змагань зі спортивного орієнтування**
- ✓ **Організація та суддівство змагань**

#### **Критерії оцінювання**

<b>Критерій</b>	<b>Опис</b>	<b>Максимальна кількість балів</b>
<b>Пройдення курсу суддівства зі спортивного орієнтування</b>	Успішне засвоєння теоретичних знань з правил змагань, організації та суддівства.	<b>2 бали</b>
<b>Практичні навички суддівства</b>	Участь у суддівстві під час офіційних або тренувальних змагань.	<b>1 бал</b>
<b>Навички читання рельєфу на змагальній швидкості</b>	Демонстрація вміння орієнтуватися на місцевості під час тренувань або змагань.	<b>1 бал</b>
<b>Застосування отриманих знань у практиці</b>	Використання знань для організації власного маршруту або допомога в організації змагань.	<b>1 бал</b>

#### **Додаткові умови**

- Участь у літніх та зимових школах туристичного спрямування – 10 балів (сертифікат учасника із кількістю годин).
- Підтвердження проходження курсу суддівства (сертифікат, відгук тренера, протокол участі в суддівстві).
- Демонстрація практичних навичок у залікових заходах або змаганнях.

Дотримання політики щодо академічної доброчесності учасниками освітнього процесу при вивченні навчальної дисципліни регламентовано такими документами:

- «Етичний кодекс Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича» <https://www.chnu.edu.ua/media/jxdfs0zb/etychnyi-kodeks-chernivetskoho-natsionalnoho-universytetu.pdf>;

«Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича» [https://www.chnu.edu.ua/media/f5e1eobm/polozhennya-pro-zapobihannia-plahiatu\\_2024.pdf](https://www.chnu.edu.ua/media/f5e1eobm/polozhennya-pro-zapobihannia-plahiatu_2024.pdf).

Положення про проведення практики здобувачів вищої освіти Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. URL: <https://surl.li/eqyfzr>

### **Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Основи спортивного орієнтування : навчальний посібник / уклад. А.А. Слобожанінов, С.В. Мединський, Я.П. Галан, П.А. Слобожанінов. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2016. – 128 с.

2. Організація спортивно-оздоровчого туризму : навч.-метод. посіб. / уклад. Васкан Іван, Медвідь Анжела. - Чернівці : Чернівец. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2023. – 164 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. [www.chnu.cv.ua](http://www.chnu.cv.ua)
2. Мандруюмо Україною URL: [www.ukrmandry.com.ua](http://www.ukrmandry.com.ua)
3. Наш край URL: [www.nashkraj.kiev.ua](http://www.nashkraj.kiev.ua)
4. Все про туризм URL: [www.tourlib.columb.net.ua](http://www.tourlib.columb.net.ua)