

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації



«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Ректор Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича
Руслан БІЛОЛСКУРСЬКИЙ

«24» 06 2025 року

ПРОГРАМА

Літньої туристичної школи

«STAY ACTIVE: Спорт-Карпати 2025»

«УХВАЛЕНО»

Вченою радою факультету фізичної культури,
спорту та реабілітації



Голова Вченої ради

Юрій МОСЕЙЧУК

(протокол № 9 від «25» 06 2025 р.)

Чернівці, 2025

РОЗРОБЛЕНО: робочою групою факультету фізичної культури, спорту та реабілітації Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Керівник робочої групи:

Мосейчук Юрій Юрійович, професор, доктор педагогічних наук, декан факультету фізичної культури, спорту та реабілітації Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Робоча група:

Мар'ян ПІТИН, професор, доктор наук з фізичного виховання і спорту, проректор з науково-педагогічної роботи та міжнародних зв'язків Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;

Beatrice ABALĂȘEI, професор, доктор наук, декан Ясського університету імені Йвана Кузи, Румунія;

Florin LEUCIUS, професор, доктор наук, декан Сучавського університету імені Штафана чел Маре, Румунія;

Сергій ГУМЕНЮК, професор, доктор педагогічних наук, заступник декана з наукової роботи та міжнародного співробітництва Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

Анна ГАКМАН, професор, доктор наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри спорту та фітнесу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

Олександра ЦИБАНЮК, доцент, доктор педагогічних наук Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

Олена МОРОЗ, доцент, кандидат наук з фізичної культури та спорту заступник декана з навчально-виховної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

Тарас БЛИСТІВ, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, заступник декана з виховної та спортивної роботи факультету здоров'я, фізичного виховання та туризму Національного університету фізичного виховання і спорту України

Іван ВАСКАН, доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

Ірина ІВАНИШИН, доцент, кандидат хімічних наук, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

Петро ПЕТРИЦА, доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання та реабілітації Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

Юрій ЮРЧИШИН, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Павло КУЧЕР, доцент, кандидат географічних наук Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;

Тетяна ЛЯСОТА, доцент, кандидат наук з фізичної культури та спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

Іван ШТЕФЮК, асистент, кандидат наук з фізичної культури та спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

Юлія ПЕТРОВА, викладач кафедри спорту та спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

Олена ДЕМ'ЯНЧУК, старший викладач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Анжела МЕДВІДЬ, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

Микола БАЙДЮК, асистент кафедри теорії та методики фізичної культури Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

Олександр КРЕЦЬКИЙ, вчитель фізичної культури Чернівецького ліцею №18.

Літня туристична школа «STAY ACTIVE: Спорт-Карпати 2025» – це триденна навчально-практична програма, що реалізується в умовах Карпатських гір на базі НТБ «Заросляк». Захід спрямований на підготовку студентів до самостійної організації, супроводу та участі в оздоровчо-рекреаційних заходах, зокрема у сфері спортивного туризму. Літня туристична школа «STAY ACTIVE: Спорт-Карпати 2025» приурочена відзначенню 150-річниці з дня заснування Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Програма школи передбачає поєднання теоретичних міні-лекцій, практикумів, командних змагань (спартакіади) з елементами туризму та обов'язкового сходження на Говерлу як складової навчального польового модуля. Учасники не лише вдосконалюють свої фізичні якості, але й здобувають досвід організації активного дозвілля у природному середовищі, з дотриманням принципів екологічної відповідальності та безпеки. Проведення літньої туристичної школи відповідає актуальним викликам у сфері підготовки фахівців фізичної культури і спорту. Сучасна система освіти вимагає переходу від переважно теоретичного навчання до практично орієнтованих форм, що забезпечують формування реальних професійних компетентностей у природному середовищі.

Зростаючий інтерес суспільства до активного способу життя, спортивного туризму, оздоровчо-рекреаційної рухової активності та психофізичного оздоровлення молоді підсилює потребу у фахівцях, здатних якісно організувати оздоровчо-рекреаційну рухову діяльність.

У цьому контексті школа виступає як ефективна освітньо-практична платформа для:

- ~ посилення професійної підготовки майбутніх організаторів активного дозвілля;
- ~ розвитку навичок командної взаємодії, лідерства та відповідальності в реальних умовах;
- ~ стимулювання самостійності, креативного мислення та туристичної інструкторської майстерності студентів.

Метою проведення школи є формування у студентів знань, навичок і практичного досвіду в сфері спортивного туризму та оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а також розвиток особистісних якостей, необхідних для організації активного дозвілля, збереження здоров'я і формування здорового способу життя.

Особливий акцент робиться на:

- ~ вдосконаленні фізичного стану студентів у природних умовах;
- ~ засвоєнні техніки і тактики спортивного туризму;

- ~ розвитку командної взаємодії, лідерства та мобільності;
- ~ ознайомленні з можливостями оздоровчо-рекреаційної рухової активності на гірських територіях;
- ~ формуванні екологічної та соціальної відповідальності під час активного відпочинку.

Школа «STAY ACTIVE: Спорт-Карпати 2025» покликана інтегрувати теоретичні знання студентів із реальними умовами організації туристичних подій, маршрутів, оздоровчо-рекреаційних та спортивно-масових заходів, сприяючи таким чином формуванню компетентного фахівця, здатного до проектування і проведення активного дозвілля у природному середовищі.

Цільова аудиторія:

Здобувачі закладів вищої освіти усіх форм власності та сфер управління .

Форма участі:

очна.

Обсяг (тривалість):

45 годин (1,5 кредит ЄКТС).

Види діяльності:

Програма літньої туристичної школи «STAY ACTIVE: Спорт-Карпати 2025» охоплює різноманітні форми навчання та активної участі, що забезпечують всебічний розвиток професійних та особистісних компетентностей учасників:

~ *Лекції:* теоретичні блоки, присвячені основам спортивного туризму, безпеці в горах, оздоровчо-рекреаційним практикам, екологічній відповідальності.

~ *Практичні заняття:* опрацювання технік туристичної підготовки (орієнтування, робота зі спорядженням, організація маршруту, інструкторська практика), організація активного дозвілля, участь у оздоровчо-рекреаційних та спортивно-масових заходах.

~ *Похід на Говерлу-Петрос:* навчально-тренувальна експедиція як інтегрований елемент програми – формування витривалості, згуртованості та здатності працювати в екстремальних умовах.

~ *Воркшопи, майстер-класи та практикуми:* це інтенсивні навчальні заходи, на яких учасники навчаються, перш за все, завдяки власній активній роботі.

~ *Рефлексивні сесії та групова робота:* вечірні обговорення, підсумки.

Під час роботи Літньої туристичної школи «STAY ACTIVE: Спорт-Карпати 2025» учасники не лише засвоюють теоретичні знання та практичні навички, а й занурюються в атмосферу міждисциплінарної взаємодії та професійного діалогу. Програма Школи передбачає активне залучення студентів до дискусій, обміну думками, спільного аналізу проблем і пошуку рішень разом із викладачами, тренерами та запрошеними експертами суміжних галузей.

Формат передбачає інтеграцію знань та досвіду через спільні завдання, командну роботу, моделювання реальних кейсів із подальшим представленням результатів.

Для успішного завершення Школи та отримання сертифіката учасника необхідно виконати такі умови:

- ~ Брати активну участь у всіх передбачених програмою заходах: лекціях, практичних заняттях, поході на Говерлу-Петрос, воркшопах, майстер-класах та практикумах, рефлексивних сесіях та груповій роботі;
- ~ Взяти участь у фінальній підсумковій сесії, що включає виконання тестових завдань, обговорення, командну самооцінку та рефлексію;
- ~ Дотримуватись принципів академічної доброчесності, з повагою ставитися до членів команди та інших учасників, підтримувати етичну атмосферу взаємної відповідальності та довіри.

Учасники, які повністю виконали програму Школи та пройшли підсумкове тестування, отримують **іменний сертифікат**, що підтверджує участь у навчальному заході з обсягом 45 годин/1,5 кредити ECTS академічного навантаження.

**Програма Літньої туристичної школи
«STAY ACTIVE: Спорт-Карпати 2025»**

База проведення: НТБ «Заросляк»

Тривалість: 11-13 вересня 2025 року (3 дні)

Фокус: активне дозвілля: туризм, оздоровчо-рекреаційна рухова

активність, спортивно-масові заходи, екологія, командотворення

№	Тема/Активність	Форма проведення	Тривалість
1	Інструктаж з техніки безпеки. Ознайомлення з територією	Практичне заняття, екскурсія	2 год
2	Прогулянка до водоспаду та знайомство з природним середовищем НТБ «Заросляк»	Екскурсія	2 год
3	«Подорожуй з розумом: безпечний та екологічний маршрут у горах»	Воркшоп	2 год
4	Смуга перешкод, спортивне орієнтування, переправа через річку, корнхол	Практичне заняття	4 год
5	Вечір біля вогнища: знайомство команд, легенди, пісні	Майстер-клас (командотворення)	3 год
6	Руханка	Практичне заняття	1 год
7	«Гірський туризм як форма оздоровлення» «Функціональні навантаження в горах» «Психологія командного сходження» «Готуймо смачно, корисно, вчасно: раціональне харчування туриста» «Природні ресурси Карпат»	Лекції	6 год
8	Похід Говерлу-Петрос	Практикум, екскурсія	8 год
9	Туристична естафета, встановлення наметів, міні-футбол	Практичне заняття	4 год
10	Рафтинг (сплав Верховина-Бистрець)	Практикум	4 год
11	Інтелектуальний квіз “Вижити. Пізнати. Насолодитись!”	Воркшоп (інтерактивна гра)	2 год
12	«Лідерство та командна взаємодія в горах»	Майстер-клас (рефлексійна сесія)	3 год
13	«Планування та моделювання оздоровчих туристичних маршрутів»	Воркшоп	2 год
	Проходження підсумкового тестування. Нагородження переможців спартакіади, вручення сертифікатів учасників Школи	Тестування	2 год

**Перелік компетентностей,
що набуватимуться/вдосконалюватимуться:**

Загальні компетентності:

Загально-навчальна – здатність до неперервного навчання, опанування сучасних підходів в організації оздоровчо-рекреаційної та туристичної діяльності, критичного засвоєння інноваційних методик, форм та технологій активного дозвілля у природному середовищі.

Дослідницько-праксеологічна – здатність виявляти та формулювати актуальні проблеми оздоровчо-рекреаційної рухової активності та туристичної практики, аналізувати ситуації в умовах природного середовища, приймати обґрунтовані рішення, оцінювати ефективність діяльності.

Комунікативна – здатність до ефективної взаємодії в команді, формування конструктивної комунікативної поведінки у польових умовах, розвитку емпатії, вміння формулювати та передавати інформацію різним категоріям учасників при організації активного дозвілля.

Громадянська – здатність діяти відповідально, правосвідомо, з дотриманням норм законодавства та соціальної відповідальності під час організації та проведення активного відпочинку, участі у громадських і соціальних ініціативах.

Етична – здатність дотримуватися етичних норм, поваги до людини, культури спілкування, відповідальної поведінки у взаємодії з природним середовищем та учасниками оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Соціокультурна – здатність діяти з урахуванням культурного контексту місцевості, поширювати ідеї сталого туризму, формувати культурно відповідальне ставлення до об'єктів природи і традицій.

Міжособистісної взаємодії – здатність до ефективної командної роботи, конструктивного розв'язання конфліктів, прийняття ролі лідера або учасника групи в залежності від ситуації, розвитку наполегливості, самокритичності та взаємоповаги.

Адаптивна – здатність ефективно діяти в нових, змінних або стресових умовах туристичного маршруту, зберігати працездатність і ухвалювати рішення у невизначених ситуаціях.

Рефлексивна – здатність до самооцінки і рефлексії власного досвіду участі в туристичних та спортивно-масових заходах, готовність до саморозвитку, вдосконалення особистісних і професійних якостей на основі аналізу пройденого досвіду.

Фахові компетентності:

Предметна – здатність застосовувати знання з теорії та практики спортивного туризму, теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, фізичної культури, гігієни, екології та організації дозвілля для проведення оздоровчих заходів у природному середовищі.

Емоційно-ціннісна – здатність формувати усвідомлене ставлення до природи, здоров'я, культури активного дозвілля через особисту участь у

туристичних, оздоровчо-рекреаційних та спортивно-масових заходах, розвиток внутрішньої мотивації до здорового способу життя.

Рекреаційно-просторова – здатність аналізувати природні території як об'єкти рекреації, оцінювати їхній потенціал, формувати маршрути з урахуванням рельєфу, клімату, безпеки та психофізіологічних особливостей учасників.

Інтерактивна та інформаційна – здатність використовувати сучасні туристичні, інформаційні та геоінформаційні технології (GPS, цифрові карти, мобільні застосунки тощо), здійснювати пошук і критичний аналіз інформації для планування та реалізації маршрутів.

Опис досягнутих результатів навчання та діяльності в рамках Літньої туристичної школи «STAY ACTIVE: Спорт-Карпати 2025»:

Розуміння сучасних підходів до організації оздоровчо-рекреаційної та туристичної діяльності у природному середовищі. Знання основ гігієни, екології, безпеки та соціально відповідального туризму. Усвідомлення значення сталого туризму, збереження природного середовища та культурної спадщини Карпатського регіону. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

Знання принципів командної роботи, лідерства та етичної взаємодії в екстремальних умовах. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

Розуміння ролі активного дозвілля у формуванні здорового способу життя, психоемоційного благополуччя та особистісного розвитку. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

Оволодіння методиками організації та проведення оздоровчо-рекреаційних та спортивно-масових заходів, туристичних маршрутів.

Оволодіння інструментами планування туристичних маршрутів з урахуванням фізичних, вікових та психологічних особливостей учасників.

Оволодіння навичками рефлексії, самооцінки і саморозвитку у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зокрема туризму.

Набуття практичних навичок безпечної поведінки в гірській місцевості, орієнтування на місцевості, встановлення намету, організації переправи. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

Набуття навичок використання туристичних та геоінформаційних технологій (цифрові карти, GPS, мобільні застосунки) для навігації та планування маршрутів. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

~ Розвиток комунікативних навичок взаємодії у групі, лідерства, ефективної командної роботи та вирішення конфліктів.

Документ, який видається за результатами проходження Школи

Факт проходження та успішного завершення Школи підтверджується відповідним сертифікатом учасника (Додаток А), який розробляється Університетом, підписується ректором або уповноваженою ним особою – першим проректором.

Зміст сертифікатів учасників

Міністерство освіти та науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

**Сертифікат учасника
Літньої туристичної школи
«STAY ACTIVE: Спорт-Карпати 2025»**

Серія ___ Номер ___ / ___ від « ___ » _____ 20__ р.

ПРИЗВИЩЕ, ІМ'Я, ПО-БАТЬКОВІ

з « ___ » _____ 20__ року по « ___ » _____ 20__ року

Загальний обсяг програми – 45 годин (1,5 кредит ЄКТС).

Форма участі – очна.

**Професійні можливості за результатами опанування програми
Літньої туристичної школи «STAY ACTIVE: Спорт-Карпати 2025»**

Опис досягнутих результатів навчання:

Розуміння сучасних підходів до організації оздоровчо-рекреаційної та туристичної діяльності у природному середовищі. Знання основ гігієни, екології, безпеки та соціально відповідального туризму. Усвідомлення значення сталого туризму, збереження природного середовища та культурної спадщини Карпатського регіону. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

Знання принципів командної роботи, лідерства та етичної взаємодії в екстремальних умовах. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

Розуміння ролі активного дозвілля у формуванні здорового способу життя, психоемоційного благополуччя та особистісного розвитку. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

Оволодіння методиками організації та проведення оздоровчо-рекреаційних та спортивно-масових заходів, туристичних маршрутів.

Оволодіння інструментами планування туристичних маршрутів з урахуванням фізичних, вікових та психологічних особливостей учасників.

Оволодіння навичками рефлексії, самооцінки і саморозвитку у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зокрема туризму.

Набуття практичних навичок безпечної поведінки в гірській місцевості, орієнтування на місцевості, встановлення намету, організації переправи. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

Набуття навичок використання туристичних та геоінформаційних технологій (цифрові карти, GPS, мобільні застосунки) для навігації та планування маршрутів. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Розвиток комунікативних навичок взаємодії у групі, лідерства, ефективної командної роботи та вирішення конфліктів.

Ректор

Руслан БЛОСКУРСЬКИЙ

**Програма Літньої туристичної школи
НТБ «Заросляк»**

Тривалість: 3 дні

Фокус: активний туризм, спорт, екологія, командотворення

День 1 – Старт інтеграції та командної взаємодії

Час	Активність
12:00 – 13:00	Прибуття, поселення, інструктаж з безпеки
13:00 – 14:00	Обід
14:00 – 15:00	Прогулянка до водоспаду, ознайомлення з місцевістю
15:00 – 16:00	Воркшоп: “Йди з розумом: безпечний та екологічний маршрут у горах”
16:00 – 18:30	Спартакіада: смуга перешкод + спортивне орієнтування лабіринт+переправа через річку + корнхол
18:30 – 19:30	Вечеря
19:30 – 21:00	Вечір біля вогнища: легенди, пісні, знайомство команд

День 2 – Практичне гірське випробування: сходження на Говерлу

Час	Активність
05:30 – 06:00	Руханка, сніданок
06:00 – 14:30	Похід на Говерлу-Петрос (маршрут через «Заросляк», зупинки для лекцій)
	«Гірський туризм як форма оздоровлення» «Функціональні навантаження в горах» «Психологія командного сходження» «Готуймо смачно, корисно, вчасно: раціональне харчування туриста» «Природні ресурси Карпат»
14:30 – 15:30	Повернення, обід
15:30 – 17:30	Спартакіада: туристична естафета + встановлення намету + міні-футбол
17:30 – 18:30	Вечеря
18:30 – 20:00	Інтелектуальний квіз “Вижити. Пізнати. Насолодитись!”
20:00 – 21:00	Вечір рефлексії: "Рефлексійна сесія з питань лідерства та командної взаємодії в умовах туристичної діяльності"

День 3 – Підсумкова рефлексія, практичні завдання та нагородження

Час	Активність
08:30 – 09:30	Руханка, сніданок
10:30 – 12:00	Воркшоп/Практикум: “Планування та моделювання оздоровчих туристичних маршрутів”
12:00 – 13:00	Обід
13:30 – 16:00	Практикум: Рафтинг (Верховина-Бистрець, сплав на рафтах
16:30 – 17:30	Нагородження переможців спартакіади, вручення сертифікатів
17:30 – 18:30	Збір речей, виїзд