


КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-педагогічної
та навчальної роботи
 Олексій ЖИЛЬЦОВ
«___» _____ 2025 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ТУРИЗМУ

для студентів

спеціальності

014 Середня освіта

освітньо-професійної програми

Фізична культура

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Код ЄДРПОУ 45307985
Програма № 3408/25
Начальник відділу моніторингу якості освіти

(підпис) (прізвище, ініціали)
«___» _____ 2025 р.

Київ-2025

Розробник: Засць К.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Викладач: Засць К.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від 05.02. 2025 р. № 2

В.о. голови циклової комісії  Катерина ЗАЄЦЬ
(підпис)

Робочу програму перевірено
_____ 2025 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи  Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директор з навчальної роботи  Оксана КАЛАШНИК

Пролонговано:

На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	
Вид дисципліни	Обов'язкова	
Мова викладання, навчання, оцінювання	Українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	3/90	
Курс	3	4
Семестр	6	7
Кількість змістових модулів за розподілом	1	2
Обсяг кредитів	1.5	1.5
Обсяг годин, в тому числі	45	45
Аудиторні	22	20
Модульний контроль	2	4
Самостійна робота	6	6
СР до іспиту	15	15
Форма семестрового контролю	ІСПИТ	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – набуття студентами професійних компетентностей щодо, викладання туризму, що входить до програми з фізичної культури закладів загальної середньої освіти.

Завдання:

- формування у студентів знань з теорії та методики викладання туризму в умовах ЗЗСО;
- оволодіння студентами техніки та тактику туризму, вміння аналізувати отримані результати та виправляти помилки;
- формування у студентів здатності складати поурочний план та план-конспект уроку з туризму в ЗЗСО;
- формування у студентів здатності проводити змагання з туризму в ЗЗСО, вміти судити різні етапи туризму, знати положення змагань;
- формування у студентів здатності використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з питань туризму, знати інші джерела інформації та працювати з ними.
- формування у студентів здатності до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності учнів ЗЗСО.

Дисципліна, як обов'язкова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

«014 Середня освіта (фізична культура)» (ОС фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-6	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.	1-14
Спеціальні компетентності за освітньою програмою		
СК-1	Здатність враховувати в освітньому процесі вікові особливості учнів	1-4
СК-2	Здатність до використання предметних знань в освітньому процесі	6,10
СК-4	Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання	8,13

СК- 6	Здатність до формування мотивації та організації пізнавальної діяльності учнів	2,3,5
СК-16	Здатність проводити практичні заняття з видів спорту в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури	2,3,5
СК-18	Здатність дбайливо ставитися до здоров'я учнів ласного здоров'я в процесі освітньої діяльності	3,5,6.
Результати навчання		
РН-3	Аналізувати можливості професійного розвитку з урахуванням умов педагогічної діяльності та індивідуальних запитів і потреб.	1-14
РН-4	Враховувати вікові особливості учнів в освітньому процесі для забезпечення його ефективності.	1-14
РН-9	Використовувати ефективні форми, засоби і стратегії комунікації з батьками, колегами, іншими фахівцями.	3,4,6,7,10
РН-18	Формувати здатність дбайливо ставитися до здоров'я учнів та власного здоров'я в процесі освітньої діяльності.	1-14

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студент буде:

- знати історію розвитку туризму і його сучасний стан в Україні;
- знати класифікацію видів туризму, термінологію і характеристики техніко-тактичних дій;
- знати техніку виконання туристичних етапів і методику навчання техніко-тактичним діям;
- знати організацію і проведення змагань, правила змагань, особливості суддівства;
- знати порядок надання першої медичної допомоги у випадку надзвичайних ситуацій;
- вміти використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з питань туризму, знати інші джерела інформації та працювати з ними;

- вміти навчити прийомів техніки та тактики туристичних етапів дітей шкільного віку;
- вміти виділити основні помилки при навчанні технічних елементів;
- вміти організувати та провести змагання із туризму в ЗЗСО;
- вміти судити змагання із туризму.

4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назва модулів і тем	Разом	Лекцій	Практичні	Самостійна робота	СР до екзамену
6 семестр Змістовий модуль 1. Основи туристичної підготовки						
1.	Тема 1. Історія розвитку туризму та турпоходу. Класифікація видів туризму, та їх специфічні відмінності.	2	2			
2.	Тема 2. Особисте та групове туристичне спорядження.	7		4	3	
3.	Тема 3. Підготовка до походу та подорожі. Обов'язки у туристичній групі.	9	2	4	3	
4.	Тема 4. Організація туристичного побуту. Харчування у туристичному поході. Привали та ночівлі.	7		4		3
5.	Тема 5. Правила руху у поході, подолання перешкод.	4		2		2
6.	Тема 6. Техніка безпеки при проведенні туристичних походів, занять. «Школа виживання».	7		2		5
7.	Тема 7. Підведення підсумків туристського походу.	7		2		5
8.	МКР	2				
	Разом	45	4	18	6	15
7 семестр Змістовий модуль 2. Топографія і орієнтування						
9.	Тема 8. Уявлення про топографічну та	6	2	2	2	

	спортивну карту, умовні знаки.					
10.	Тема 9. Компас. Робота з компасом.	9	2	2		5
11.	Тема 10. Орієнтування по сторонам горизонту, місцевим предметам та вимірювання відстані.	6	2	2	2	
12.	Модульний контроль	2				
	Разом	23	6	6	4	5
Змістовий модуль 3. Загальна та спеціальна фізична підготовка						
13.	Тема 11. Лікарняний контроль, самоконтроль у туризмі та турпоходах.	7		2		5
14.	Тема 12. Перша медична допомога в туристських походах.	4		2	2	
15.	Тема 13. Загальна фізична підготовка в туризмі.	2		2		
16.	Тема 14. Спеціальна фізична підготовка в туризмі.	7		2		5
17.	Модульний контроль	2				
	Разом	20		8	2	10
	Разом за 2 модулі	45	6	14	6	15
	Усього з урахуванням МК бгод	90	10	32	12	30

5. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І.

ОСНОВИ ТУРИСТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Тема 1. Історія розвитку туризму та турпоходу. Класифікація видів туризму та їх специфічні відмінності.

Основні питання / ключові слова: перші мандрівники, мета подорожей, вплив технічного прогресу, категорійність туристичних походів.

Рекомендована література:

1,3

Тема 2. Особисте та групове туристичне спорядження.

Основні питання / ключові слова: види наметів, спальні мішки, взуття, посуд туриста.

Рекомендована література:

3,5

Тема 3. Підготовка до походу та подорожі. Обов'язки у туристичній групі.

Основні питання / ключові слова: складання маршруту, оцінка місцевості, підбір учасників, розподіл обов'язків.

Рекомендована література:

1,5

Тема 4. Організація туристичного побуту. Харчування у туристичному поході. Привали та ночівлі.

Основні питання / ключові слова: розведення багаття, приготування їжі, підбір продуктів, розбиття наметів.

Рекомендована література:

2,5

Тема 5. Правила руху у поході, подолання перешкод.

Основні питання / ключові слова: розподіл вантажу, роль командира, водні перешкоди, страховка.

Рекомендована література:

3,4

Тема 6. Техніка безпеки при проведенні туристичних походів, занять «Школа виживання».

Основні питання / ключові слова: групова страховка, правила пересування, екстремальні погодні умови.

Рекомендована література:

3,4

Тема 7. Підведення підсумків туристського походу.

Основні питання / ключові слова: ведення щоденника, звіт командира, обговорення проблемних ситуацій.

Рекомендована література:

1,2

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 2. Особисте та групове туристичне спорядження.	4
2	Тема 3. Підготовка до походу та подорожі. Обов'язки у туристичній групі.	4
3	Тема 4. Організація туристичного побуту. Харчування у туристичному поході. Привали та ночівлі.	4
4	Тема 5. Правила руху у поході, подолання перешкод.	2
5	Тема 6. Техніка безпеки при проведенні туристичних походів, занять. «Школа виживання».	2
6	Тема 7. Підведення підсумків туристського походу.	2
Разом		18

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ТОПОГРАФІЯ І ОРІЄНТУВАННЯ

Тема 8. Уявлення про топографічну та спортивну карту.

Основні питання / ключові слова: види карт, умовні позначення, легенда карти, використання карти, прокладання маршруту,

Рекомендована література:

2,3

Тема 9. Компас. Робота з компасом.

Основні питання / ключові слова: сторони горизонту, азимут, спортивно-туристичні карти.

Рекомендована література:

2,5.

Тема 10. Орієнтування по сторонам горизонту, місцевим предметам та вимірювання відстані.

Основні питання / ключові слова: масштаб карти, лінійні знаки, природні орієнтири, спортивне орієнтування.

Рекомендована література:
3,4

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 8. Уявлення про топографічну та спортивну карту.	2
2	Тема 9. Компас. Робота з компасом.	2
3	Тема 10. Орієнтування по сторонам горизонту, місцевим предметам та вимірювання відстані.	2
Разом		6

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III.

ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 11. Лікарняний контроль, самоконтроль у туризмі та турпоходах.

Основні питання / ключові слова: самопочуття, оцінка своїх сил, режим дня, харчування.

Рекомендована література:
2,3

Тема 12. Перша медична допомога в туристських походах.

Основні питання / ключові слова: групова аптечка, перелік препаратів, різновиди травм, перев'язки, транспортування потерпілого.

Рекомендована література:
2,4

Тема 13. Загальна фізична підготовка в туризмі.

Основні питання / ключові слова: витривалість, кросова підготовка, прогулянки вихідного дня.

Рекомендована література:

1,2

Тема 14. Спеціальна фізична підготовка в туризмі.

Основні питання / ключові слова: силова підготовка, спеціальні вправи, перенесення вантажу, подолання перешкод.

Рекомендована література:

3,4

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 11. Лікарняний контроль, самоконтроль у туризмі та турпоходах.	2
2	Тема 12. Перша медична допомога в туристських походах.	2
3	Тема 13. Загальна фізична підготовка в туризмі.	2
4	Тема 14. Спеціальна фізична підготовка в туризмі.	2
Разом		8

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1; 2;3	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	5	5
Відвідування практичних занять	1	16	16
Робота на практичному занятті	10	8	80
Виконання завдання для самостійної роботи	5	5	25
Виконання модульної контрольної роботи	25	3	75
Разом			201
Максимальна кількість балів: 201			
Розрахунок коефіцієнта: 3,35			

6.2. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Особисте та групове туристичне спорядження.	3	5
2	Обов'язки у туристичній групі.	3	5
3	Уявлення про топографічну та спортивну карту, умовні знаки.	2	5
4	Орієнтування по сторонам горизонту, місцевим предметам та вимірювання відстані.	2	5
5	Перша медична допомога в туристських походах.	2	5
	Всього	12	25

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Модульний контроль проводиться в тестовій формі

Кількість балів	Критерії оцінювання
25 - 20	Відмінний рівень (завдання виконано якісно)
19 - 15	Добрий рівень (завдання виконано якісно з достатньо високим рівнем правильних відповідей)
14 - 10	Задовільний рівень (завдання виконано якісно з середнім показником правильних відповідей)

0-9	Незадовільний рівень (завдання не виконано або виконано з низьким показником правильних відповідей)
-----	---

Критерії оцінювання результатів виконання практичної, лабораторної роботи та відповіді на семінарському занятті

Кількість балів	Значення оцінки (характеристика відповіді)
10	Відмінний рівень виконання завдань/відповідь повна, вичерпна й достатньо обґрунтована з, можливими, незначними недоліками
9	Достатньо високий рівень виконання завдань/відповідь без суттєвих (грубих) помилок, але не містить повних обґрунтувань
8	В цілому достатній рівень виконання завдань/відповідь містить незначну кількість несуттєвих помилок
7	Посередній рівень виконання завдань/відповідь містить значну кількість недоліків та/або незначну кількість помилок
5-6	Мінімально допустимий рівень виконання завдань, містить недоліки та помилки/відповідь неповна, що характеризується недостатньою обґрунтованістю, фрагментарністю, наявністю недоліків та помилок
3-4	Незадовільний рівень виконання завдань/відповіді, що виявляється у формальному запам'ятанні деяких понять і фактів, без належного їх розуміння, нездатності застосувати такі знання при вирішенні завдань
1-2	Незадовільний рівень виконання завдань/відповіді, що виявляється у неспроможності відтворити означення базових понять, положень, невмінні їх застосувати або виконання завдання / відповідь розпочата чи взагалі відсутня

Критерії результатів оцінювання виконання самостійної роботи

Критерії оцінювання виконання самостійної роботи

Кількість балів	Значення оцінки (характеристика відповіді)
5	Відмінний рівень виконання з можливими незначними недоліками
4	В цілому добрий рівень виконання, містить незначну кількість несуттєвих помилок
3	Посередній рівень знань, виконання містить значну кількість недоліків
1 – 2	Мінімально допустимий рівень виконання

6.4.Шкала відповідності оцінок.

Рейтин- гова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90 – 100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

Форма контролю -Іспит

Перелік тем, які виносяться на екзамен:

1. Історія розвитку туризму та турпоходу.
2. Класифікація видів туризму, та їх специфічні відмінності.
3. Категорійність туристичних походів.
4. Види наметів та спальних мішків.
5. Складання маршруту, оцінка місцевості, підбір учасників для туристичного походу.
6. Особисте туристичне спорядження.
7. Групове туристичне спорядження.
8. Підготовка до походу та подорожі.
9. Обов'язки у туристичній групі.
10. Організація туристичного побуту.
11. Види та способи розведення багаття.

12. Приготування їжі, підбір продуктів.
13. Режим дня в туристичному поході.
14. Транспортування потерпілого.
15. Індивідуальна та групова аптечка, комплектація.
16. Різновиди травм.
17. Перев'язки. Їх види.
18. Харчування у туристичному поході.
19. Привали та ночівлі у туристичному поході.
20. Правила руху у поході.
21. Види перешкод, правила подолання перешкод.
22. Страхівка та самострахівка.
23. Техніка безпеки при проведенні туристичних походів, занять.
24. «Школа виживання».
25. Похід вихідного дня.
26. Екстремальні погодні умови, правила пересування.
27. Підведення підсумків туристського походу.
28. Уявлення про топографічну карту.
29. Спортивна карта, її особливості.
30. Умовні знаки на спортивній карті.
31. Компас. Робота з компасом.
32. Види компасу, їх різновиди та призначення.
33. Азимут. Визначення азимуту на об'єкт.
34. Орієнтування по сторонам горизонту.
35. Орієнтування за допомогою місцевих предметів.
36. Способи вимірювання відстані.
37. Лікарняний контроль у туризмі та турпоходах.
38. Самоконтроль у туризмі та турпоходах.
39. Перша медична допомога в туристських походах.
40. Загальна фізична підготовка в туризмі.
41. Спеціальна фізична підготовка в туризмі.
42. Щоденник походу.
43. Звіт туристичного походу.
44. Види масштабу карти.
45. Спортивне орієнтування.
46. Проблемні ситуації та способи їх вирішення.
47. Кросова підготовка.
48. Силова підготовка, її значення.
49. Перенесення вантажу в різних видах туристичної подорожі.
50. Спеціальні вправи, які використовуються для підготовки туристів.

7. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ « МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ТУРИЗМУ»

Разом: 90 год., лекції – 10 год., практичні роботи – 32 год., самостійна робота – 12 год. ,підготовка до іспиту -30год
підсумковий контроль – бгод.

3 курс						
Модулі	Змістовий модуль 1					
Назва модуля	Основи туристичної підготовки					
Кількість балів за III курс	86					
Лекції	1			2		
Теми лекцій	Історія розвитку туризму та турпоходу. Класифікація видів туризму, та їх специфічні відмінності.			Підготовка до походу та подорожі. Обов'язки у туристичній групі.		
Відвідування	1			1		
Теми практичних занять	Особисте та групове туристичне спорядження.	Підготовка до походу та подорожі. Обов'язки у туристичній групі.	Організація туристичного побуту. Харчування у туристичному поході. Привали та ночівлі.	Правила руху у поході, подолання перешкод.	Техніка безпеки при проведенні туристичних походів, занять. «Школа виживання».	Підведення підсумків туристського походу.
Робота на практичному зан.+відвідування	10+2	10+2	10+2	10+1	1	1
Самостійна робота	2x5					
СР до іспиту	15год.					
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)					

4 курс

Модулі	Змістовий модуль 2			
Назва модуля	Топографія і орієнтування			
Кількість балів за ІV курс	115			
Лекції	3	4	5	
Теми лекцій	Уявлення про топографічну та спортивну карту, умовні знаки .	Компас. Робота з компасом.	Орієнтування по сторонам горизонту, місцевим предметам та вимірювання відстані	
Відвідування	1	1	1	
Теми практичних занять	Уявлення про топографічну та спортивну карту, умовні знаки .	Компас. Робота з компасом.	Орієнтування по сторонам горизонту, місцевим предметам та вимірювання відстані.	
Робота на практичному	10+1	10+1	1	
Самостійна робота	2x5			
СР до іспиту	5 год.			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)			
Модулі	Змістовий модуль 3			
Назва модуля	Загальна та спеціальна фізична підготовка			
Теми практичних занять	Лікарняний контроль, самоконтроль у туризмі та турпоходах.	Перша медична допомога в туристських походах.	Загальна фізична підготовка в туризмі.	Спеціальна фізична підготовка в туризмі.
Робота на практичному	10+1	10+1	1	1
Самостійна робота	1x5			
СР до іспиту	10 год.			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)			

8.Рекомендована література

1. Кравець О. М., Байлик С. І. Організація анімаційних послуг в туризмі : навч. посібник. Харків. Нац. Ун-т міськ. Госп-ва ім. О. М. Бекетова. 2-ге вид., перероб. І доп. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 335 с
2. Летуновська Н. Є., Люльов О. В. Маркетинг у туризмі : підручник. Суми : Сумський державний університет, 2020. 270 с.
3. Організація туризму: підручник / За заг. ред. д.е.н., проф. В. Я. Брича. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 448 с
4. Перспективи розвитку туризму в Україні та світі: управління, технології, моделі: колективна монографія. Видання п'яте / за наук. ред. проф. Матвійчук Л.Ю. Луцьк: ІВВ Луцького НТУ, 2019. 320 с – 351 с
5. Феномен туризму: розмаїття сенсів : монографія / за ред.: О. О. Красноручького, Н. І. Моїсєвої. Харків : Стильна типографія, 2019. – 252 с.