

Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра біології, здоров'я людини та фізичної терапії

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВК27 ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ

Спеціальність 227 Терапія та реабілітація

Освітня програма «Фізична терапія»

Психолого-природничий факультет

Робоча програма навчальної дисципліни «Оздоровчо-спортивний туризм» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 227 Терапія та реабілітація освітньо-професійної програми «Фізична терапія».

Мова навчання: українська

Розробник: : Давидюк Ірина Василівна, старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту

Протокол від «29» травня 2025 року № 5

Завідувач кафедри



Вадим КІНДРАТ

Робочу програму схвалено навчально-методичною комісією психолого-природничого факультету

Протокол від «26» червня 2025 року № 5

Голова навчально-методичної комісії



Ірина ТРОХИМЧУК

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 22 Охорона здоров'я	Вибіркова	
Модулів – 1	Спеціальність 227 Терапія та реабілітація	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		3-й	-
Індивідуальне науково-дослідне завдання: розробка оздоровчого заходу з туризму для осіб з порушеннями стану здоров'я		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		6-й	-
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3	Освітній рівень: бакалаврський	14 год.	-
		Практичні	
		16 год.	-
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		60 год.	-.
		Індивідуальні завдання:	
		9 год.	
		Вид контролю:	
	залік		
Передумови для вивчення дисципліни: «Фізіологія рухової активності», «Фізіологія людини та вікова фізіологія», «Основи медичних знань», «Види оздоровчої рухової активності», «Біохімія рухової активності»			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни є підготовка фахівців, здатних проводити відновлення повноцінної життєдіяльності людини засобами туризму відповідно до бажань і потреб в умовах довкілля.

Під час вивчення навчальної дисципліни вирішуються такі **завдання**:

1.Озброєння майбутніх фахівців знаннями з питань практичних проблем, пов'язаних з порушеннями функцій органів та систем, зокрема, опорно-рухового апарату, нервової, серцево-судинної та дихальної систем.

2.Вивчення особливостей занять з оздоровчого туризму, питань їх використання у практиці фахівця фізичної терапії.

3. Підвищення рівня практичної підготовки для проведення різних форм туристської роботи.

3. Очікувані результати навчання

Навчальна дисципліна «Оздоровчо-спортивний туризм» передбачає формування визначених освітньою програмою **компетентностей**:

ЗК 15 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя .

СК 09 Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 13 Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя

При вивченні навчального курсу у здобувача вищої освіти формуються наступні програмні результати навчання:

ПР 01. Реалізовувати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

4. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретична база оздоровчо-спортивного туризму.

Тема 1. Теоретичні засади оздоровчо-спортивного туризму. Організаційно-управлінська структура.

Тема 2. Завдання, зміст, особливості оздоровчо-спортивної туристської роботи.

Тема 3. Туризм і здоров'я людини. Медичний супровід туристської роботи.

Тема 4. Характеристика туризму як засобу фізичного виховання.

Тема 5. Форми і методи оздоровчо-спортивної туристської роботи. Нормативні документи галузі.

Тема 6. Активні подорожі як основа оздоровчо-спортивної туристської роботи.

Тема 7. Розвиток оздоровчо-спортивного туризму на регіональному рівні.

Тема 8. Особливості оздоровчої туристської роботи за видами порушень стану здоров'я людини.

Змістовий модуль 2. Практична підготовка бакалавра фізичної терапії у туризмі.

Тема 9. Форми навчально-тренувальної й спортивно-туристської діяльності.

Тема 10. Зміст теоретичної та практичної туристської підготовки.

Тема 11. Техніка безпеки у туризмі: правила, поради, рекомендації, досвід.

Тема 12. Технології підготовки фахівців фізичної терапії до туристської роботи

Тема 13. Одноденні подорожі: загальна схема організації, видові особливості.

Тема 14. Організація багатоденних походів: зміст підготовки, контролю, відповідальність керівника, робота учасників на всіх етапах подорожі.

5. Структура 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

Модуль 1

Змістовий модуль 1.Теоретична база спортивного туризму												
Тема 1.Теоретичні засади оздоровчо-спортивного туризму.	3,5	0,5				3						
Тема 2. Завдання, зміст, особливості оздоровчо-спортивної туристської роботи.	3,5	0,5				3						
Тема 3. Туризм і здоров'я людини. Медичний супровід туристської роботи	5	1	1			3						
Тема 4. Характеристика туризму як засобу фізичного виховання	4,5	0,5	1			3						
Тема5. Форми і методи оздоровчо-спортивної туристської роботи.	4,5	0,5	1			3						
Тема6. Активні подорожі як основа оздоровчо-спортивної туристської роботи.	5	1	1			3						
Тема 7. Розвиток оздоровчо-спортивного туризму на регіональному рівні	5	1	1			3						
Тема 8. Особливості оздоровчої туристської роботи за видами порушень стану здоров'я людини	5	1	1			3						
Разом за змістовим модулем 1	36	6	6			24						
Змістовий модуль 2. Практична підготовка бакалавра фізичної терапії у туризмі.												
Тема 9. Форми навчально-тренувальної й спортивно-туристської діяльності	9	1	2			6						

Тема 10. Зміст теоретичної та практичної туристської підготовки	9	1	2			6						
Тема 11. Техніка безпеки у туризмі: правила, поради, рекомендації, досвід	10	2	2			6						
Тема 12. Технології підготовки фахівців фізичної терапії до туристської роботи	10	2	2			6						
Тема 13. Одноденні подорожі: загальна схема організації, видові особливості	8	1	1			6						
Тема 14. Організація багатоденних походів: зміст підготовки, контролю, відповідальність керівника, робота учасників на всіх етапах подорожі	8	1	1			6						
Разом за змістовим модулем 2	54	8	10			36						
Модуль 2												
ІНДЗ						9						
Усього годин	90	14	16			60						

6. Теми семінарських занять

Не передбачено

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Форми і методи оздоровчо-споривної туристської роботи. Активні подорожі як основа оздоровчо-спортивної туристської роботи.	2
2	Розвиток оздоровчо-спортивного туризму на регіональному рівні	2
3	Особливості оздоровчої туристської роботи за видами порушень стану здоров'я людини	2
4	Форми навчально-тренувальної й спортивно-туристської діяльності	2
5	Зміст теоретичної та практичної туристської підготовки	2
6	Техніка безпеки у туризмі: правила, поради, рекомендації, досвід	2
7	Технології підготовки фахівців фізичної терапії до туристської	2

	роботи	
8	Одноденні та багатоденні подорожі: загальна схема організації, видові особливості.	2
	Всього	16

8. Теми лабораторних занять

Не передбачено

9. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Теоретичні засади оздоровчо-спортивного туризму. Організаційно-управлінська структура	3
2	Завдання, зміст, особливості оздоровчо-спортивної туристської роботи	3
3	Туризм і здоров'я людини. Медичний супровід туристської роботи	3
4	Характеристика туризму як засобу фізичного виховання	3
5	Форми і методи оздоровчо-спортивної туристської роботи. Нормативні документи галузі	3
6	Активні подорожі як основа оздоровчо-спортивної туристської роботи	3
7	Розвиток оздоровчо-спортивного туризму на регіональному рівні	3
8	Особливості оздоровчої туристської роботи за видами порушень стану здоров'я людини.	6
9	Форми навчально-тренувальної й спортивно-туристської діяльності	6
10	Зміст теоретичної та практичної туристської підготовки	3
11	Техніка безпеки у туризмі: правила, поради, рекомендації, досвід	6
12	Технології підготовки фахівців фізичної терапії до туристської роботи	6
13	Одноденні подорожі: загальна схема організації, видові особливості	6
14	Організація багатоденних походів: зміст підготовки, контролю, відповідальність керівника, робота учасників на всіх етапах подорожі	6
	всього	60

10. Індивідуальні завдання.

Розробка оздоровчого заходу з туризму для осіб з порушеннями стану здоров'я.

11. Методи навчання

- МН1 – словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо);
- МН2 – практичний метод (практичні заняття);
- МН3 – наочний метод (метод ілюстрацій і метод демонстрацій);
- МН4 – робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування, анотування, рецензування, складання реферату);
- МН5 – відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо);
- МН6 – самостійна робота (розв'язання завдань);
- МН7 – індивідуальна науково-дослідна робота здобувачів вищої освіти.

12. Методи оцінювання.

МО2 – усне або письмове опитування;

МО4 – тестування;

МО5 – командні проекти;

МО6 – реферати, есе;

МО7 – презентації результатів виконаних завдань та досліджень;

МО9 – захист практичних робіт

МО10 – залік.

13. Засоби діагностики результатів навчання:

-командні проекти;

- реферати;

-презентації результатів виконаних завдань та досліджень;

-завдання на реальних об'єктах.

Види та методи навчання і оцінювання

Код компетентності (згідно ОПП)	Назва компетентності	Код програмного результату навчання	Назва програмного результату навчання	Методи навчання	Методи оцінювання результатів навчання
ЗК 15	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя .	ПР 01.	Реалізовувати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5 МН6 МН7	МО2 МО4 МО5 МО6 МО7 МО9 МО10
СК 09	Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним	ПР 10.	Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5	МО2 МО4 МО7 МО9 МО10

	можливостям та потребам пацієнта/клієнта.		рухових порушень та активності.	МН6 МН7	
СК 13	Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя	ПР 01.	Реалізовувати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5 МН6 МН7	МО2 МО4 МО5 МО6 МО7 МО9 МО10

14. Критерії оцінювання результатів навчання.

Мінімальний пороговий рівень оцінки визначається за виконання завдань змістових модулів з урахуванням індивідуального науково-дослідного завдання та оцінок модульного, підсумкового контролю встановлено на рівні 60 балів, що за національною шкалою означає «задовільно».

Критерії оцінювання результатів навчання:

Суми балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					екзамен	залік
90-100	A	відмінно	здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить і опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні здібності	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	здобувач вищої освіти вільно володіє теоретичним матеріалом, застосовує його	Достатній (конструктивний)	добре	зараховано

			на практиці, вільно розв'язує справи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	но-варіативний)		вано
74-81	C	добре	здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, загалом самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, з-поміж яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
64-73	D	задовільно	здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, з-поміж яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	зараховано
60-63	E	задовільно	здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

15. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота							Підсумкове тестування	Сума
Змістовний модуль 1				Змістовний модуль 2		ІНДЗ		
T1-4	T5	T6	T7-8	T9-10	T11-12	T 13-14		
12	4	4	8	8	8	6	20	100
Модульний контроль - 10				Модульний контроль - 10				

16. Методичне забезпечення

Методичне забезпечення дисципліни представлено в системі Moodle та складається:

- Робоча програма навчальної дисципліни, силабус.
- Опорний конспект лекцій.
- Матеріали для практичних занять.
- Завдання до самостійної роботи.
- Завдання для здійснення модульного і підсумкового контролю знань.

17. Питання для підготовки до підсумкового контролю

1. Оздоровчий туризм та його теоретичні основи.
2. Туризм як засіб всебічного та гармонійного розвитку особистості.
3. Оздоровчий туризм та його місце в сучасній системі фізичного виховання.

4. Історія розвитку та перспективи оздоровчо-спортивного туризму.
5. Види спортивно-оздоровчого туризму.
6. Характеристика видів спортивно-оздоровчого туризму.
7. Туристсько-краєзнавчі можливості Рівненщини для оздоровлення.
8. Туристсько-краєзнавчі можливості для оздоровлення в Україні.
9. Санаторно-курортні комплекси України.
10. Види бальнеологічних ресурсів.
11. Лікувальні мінеральні води
12. Південний рекреаційний район.
13. Карпатський рекреаційний район.
14. Полісько-Подільський
15. Придніпровсько-Донецький,
16. Харківський туристично-рекреаційні райони.
17. перспективи розвитку регіональної рекреації і туризму.
18. Кластеризація в туристичній діяльності. Роль кластеризації в розвитку туристичного бізнесу.
19. Характеристика туристичних кластерів України.
20. Чинники уповільнення розвитку оздоровчого туризму в Україні та шляхи їх подолання.
21. Перспективи розвитку спортивного орієнтування в системі оздоровчого туризму.
22. Перспективи розвитку оздоровчого туризму в Україні.
23. Початкові знання з топографії.
24. Організація та проведення туристських походів, екскурсій.
25. Організація та здійснення масових оздоровчих туристських заходів.
26. Охорона здоров'я під час проведення заходів.
27. Класифікація походів, характеристика категорійних походів.
28. Методика проведення походів з різним контингентом.
29. Оформлення маршрутної документації.
30. Комплектування груп.
31. Вибір району подорожі.
32. Організація руху в поході.
33. Групове і особисте спорядження..
34. Інструкція про проведення походів з різними віковими групами.
35. Підготовка одностійної подорожі.
36. План підготовки до багатоденного походу.
37. Вимоги до керівника походу.
38. Психологічна підготовка керівника походу.
39. Водно-сольовий режим у поході.
40. Склад похідної аптечки.
41. Укладка рюкзака. Встановлення намету.
42. Рух у поході. Техніка безпеки при пересуванні туристів.
43. Основні причини, що збільшують небезпеку при проведенні туристських подорожей.
44. Техніка безпеки при організації бівуаків.
45. Протипожежні заходи у поході.
46. Охорона природи в поході.
47. Екологічні туристські маршрути.
48. Орієнтування в поході.
49. Топографічна підготовка. Компас. Азимут.
50. Змагання з спортивного орієнтування для осіб з вадами зору.
51. Орієнтування за місцевими ознаками. Найпростіші виміри на місцевості та на карті.
52. Фізична підготовка туриста.

53. Покази та протипокази до занять туризмом.
54. Захворювання і травми, що обумовлені особливостями туристських походів.
55. Особиста гігієна у поході, самомасаж.
56. Складання плану-графіку маршруту походу.

18. Рекомендована література

Основна

1. Колотуха О.В. Словник-довідник зі спортивного туризму та активної рекреації: географія, систематизація, практика. Кропивницький: Видавництво Льотної академії НАУ, 2017. 392 с.
2. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. Харків : ФОП Бровін А.В., 2015. 418 с.
3. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Львів : ЛДУФК, 2012. Ч. 1. 150 с.
4. Щур Ю. В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посібн. Київ :Альтерпрес, 2003. 232 с

Допоміжна

1. Грабар М. В., Кашка М. Ю., Пригара О. В. Методи використання лікувально-оздоровчого туризму на практиці. *Агросвіт*. 2021. № 15. С. 44–50. DOI: [10.32702/2306-6792.2021.15.44](https://doi.org/10.32702/2306-6792.2021.15.44)
2. Копчинська Ю.В. Теоретичні і методичні засади формування професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії в закладах вищої освіти. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2021
3. Михайліченко Г. І. Інноваційний розвиток туризму : монографія/ Київ. нац. торг.-економ. ун-т. Київ : КНТЕУ, 2012. 608 с.
4. Михайліченко Г.І. Практика організації туристських подорожей : навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Київ : М-во освіти і науки України, КНТЕУ, 2003. 155с.
5. Наказ МОН України «Про затвердження нормативно-правових актів, які регламентують порядок організації туристсько-краєзнавчої роботи» [Електронний ресурс] : від 02.10.2014 № 1124. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14>
6. Оцінка туристично-рекреаційного потенціалу регіону : монографія / за заг. ред. В. Г. Герасименко. Одеса : ОНЕУ, 2016. 262с.
7. Панкова Є.В. Туристичне краєзнавство : навч. посібник. Київ : Альтпрес, 2003. 352с.
8. Практикум з топографії (методичні вказівки до виконання практичних робіт для студентів напряму 6.0470103 – Геологія) / В.І. Остроух. Київ : Київ ЦНТЕІ, 2015. 44 с.
9. Пронтішева Л.П. Орієнтування спортивне : навчальні програми. Вінниця, Республіканський науково-методичний кабінет держкомспорту. Федерація спортивного орієнтування України, 2010.
10. Руденко В.П. Географія природно-ресурсного потенціалу України. Львів : Світ, 1993. 237 с.
11. Сучасні технології рухової активності студентів: спортивно-оздоровчий туризм і рекреація / Ю. П. Сергієнко, В. С. Гулай, В. П. Чаплигін, В. О. Гаврилюк, В. Ю. Гаєвий // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/». 2020. – Вип. 5 (125) 20. С 140–14.
12. Хрипко Л.В. Спортивний туризм як засіб збереження і зміцнення здоров'я студентів /матеріали всеукр.наук.-практ. конференції (ДДУВС, 09.02.2018).URL :<http://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/1921/1/23.pdf>.

19. Інформаційні ресурси

1. <http://www.rshu.edu.ua> – сайт Рівненського державного гуманітарного університету
2. <http://library.rshu.edu.ua> – сайт наукової бібліотеки Рівненського державного гуманітарного університету
3. <http://rshu-som.rv.ua/> – сайт кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ
4. <https://www.fstu.com.ua/> – сайт Федерації спортивного туризму України
5. www.znz.edu.ua.net – освітній портал нормативно-правового і програмно-методичного забезпечення в закладах повної загальної середньої освіти України
6. www.osvita.org.ua – освітній портал, що містить структуровані освітні ресурси України, базу даних ЗВО України
7. www.school.edu.ua.net – освітній сайт, який представляє в інтернеті українські навчальні програми, підручники, довідники, методичні посібники
8. www.nbuiv.go.ua – сайт бібліотеки ім. В. Вернадського
9. <https://orienteering.org.ua/> – сайт федерації спортивного орієнтування України