

Міністерство освіти і науки України
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Гуманітарний факультет
Кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології



ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

Олександр ПОЛІЩУК

«28» серпня 2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

Освітній компонент: обов'язковий

Робоча програма з «Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) освітнього рівня, за спеціальністю 014.11 (А4.11) Середня освіта (Фізична культура) - 15 с.

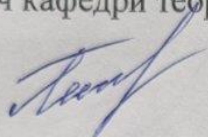
«28» серпня 2026 року

Розробник:

Мозолев Олександр Михайлович, професор кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології, доктор педагогічних наук, професор.

Робочу програма затверджена на засіданні кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, протокол №1 від «26» серпня 2026 р.

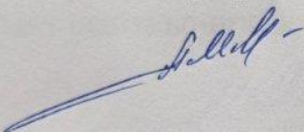
Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології



Людмила ГУЦАЛ

Погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Фізична культура» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми

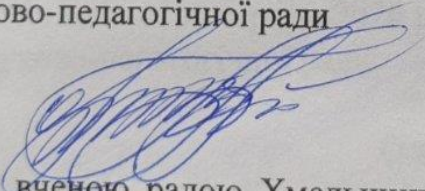


Олександр МОЗОЛЕВ

Схвалено науково-методичною радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Протокол №1 від «27» серпня 2026 р.

Голова науково-педагогічної ради



Олександр ПОЛІЩУК

Затверджено вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Протокол №8 від «28» серпня 2026 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 5 Змістові модулі: 3	014.11 / А4.11 Середня освіта (Фізична культура) Освітній рівень – перший (бакалаврський)	Обов’язкова Рік підготовки: 3 Семестр: 6
Види занять: 1) аудиторна робота: лекції та практичні заняття; 2) консультації; 3) самостійна робота. Тижневих годин – 4 год		Загальна кількість годин 150, з них: аудиторні заняття – 75 год З них: лекційних – 24 год; семінарських – 6 год; практичних – 45 год; Самостійна робота – 75 год. Вид підсумкового контролю – залік
Зміст навчального матеріалу структурований за 3-ма змістовими модулями Модуль 1. Туризм в системі виховання учнівської молоді Модуль 2. Організація, підготовка та проведення молодіжних оздоровчих туристських походів. Модуль 3. Особливості організації та проведення походів з різних видів оздоровчого туризму.		Види контролю: екзамен, оцінка за шкалою ECTS та за національною системою оцінювання

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму» є формування в студентів професійних, організаційних, педагогічних, методичних знань, вмінь і навичок, необхідних для організації спортивно-оздоровчих подорожей зі школярами.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму» є:

- засвоєння студентами основних категорій і понять спортивно-оздоровчого туризму;
- засвоєння змісту і особливостей різновидів спортивно-оздоровчого туризму;
- оволодіння педагогічними основами управління діяльністю учнів під час організації та проведення спортивно-оздоровчих туристичних походів;
- засвоєння вимог щодо організації безпеки туристичної діяльності;
- оволодіння навичками проведення спортивно-оздоровчих подорожей зі школярами;
- формування педагогічного мислення та професійної самосвідомості.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- основні поняття спортивно-оздоровчого туризму;
- зміст, завдання, мету, проведення спортивно-оздоровчих походів зі школярами;
- зміст, функції та специфіку проведення спортивно-оздоровчих походів;
- правила підготовки, організації та проведення туристичних подорожей;
- правила оформлення туристичної документації;
- різновиди спортивно-оздоровчого туризму;
- правила надання долікарської допомоги в туристичному поході;
- способи запобігання критичних ситуацій в туристичному поході.

вміти:

- обґрунтувати значення спортивно-оздоровчих походів зі школярами
- підготовлювати школярів до здійснення спортивно-оздоровчих походів;
- формувати туристичні групи з урахуванням педагогічних і психологічних принципів;
- проводити спортивно-оздоровчі походи з дотриманням заходів безпеки;
- вибирати місце розташування туристичного біваку з урахуванням санітарно-гігієнічних

норм;

- організовувати умови життєдіяльності, харчування та дозвілля туристів;
- налагоджувати педагогічну взаємодію з учнями під час туристичного походу;
- знаходити оптимальну стратегію взаємодії у конфліктній ситуації;
- планувати туристичні заходи та оформляти необхідну документацію;
- надавати першу долікарську допомогу.

Перелік загальних та фахових компетентностей, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

Інтегральна компетентність. Здатність комплексно розв'язувати складні професійні задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури та туризму як в процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій і методів суміжних галузей наук і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності.

ЗК 2. 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 суспільство, розвиток суспільства, техніку та технології, використовувати різні види рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 3. Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо.

ЗК 8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 11. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 12. Здатність планувати та керувати часом.

ЗК 13. Здатність до адаптації та дії у нестандартних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

СК 2. Здатність до врахування сучасних тенденцій та регіональних пріоритетів розвитку фізичної культури та туризму в цілому та їх окремих форм та видів.

СК 6. Здатність організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні заходи.

СК 11. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, комунікативність.

СК 15. Здатність організовувати та проводити заходи щодо попередження та профілактики травматизму, надавати першу долікарську медичну допомогу, забезпечувати охорону життя учнів.

Перелік програмних результатів навчання, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

РН-З 4. Знати та володіти сучасними педагогічними технологіями організації занять з фізичного виховання, туризму та фітнесу.

РН-З 5. Знати вимоги щодо оформлення документів планування процесу фізичного виховання, навчальної документації, документації з організації та проведення змагань, фізкультурно-оздоровчих заходів, туристичних подорожей.

РН-З 6. Знати правила техніки безпеки і санітарно-гігієнічні вимоги щодо організації процесу фізичного виховання та професійної діяльності.

РН-У/Н 1. Знаходити та аналізувати фахову інформацію, проявляти навички критичного мислення, творчості, самостійності, колективної взаємодії.

РН-У/Н 5. Застосовувати сучасні педагогічні та інформаційні технології, методики навчання й вдосконалення для вирішення професійно-педагогічних завдань.

РН-К 2. Формувати комунікаційну стратегію з учнями та їх батьками, колегами з дотриманням морально-етичних норм і правил.

РН-К 3. Володіти прийомами спілкування та вміти використовувати їх у роботі з окремою особистістю і колективом, керуючись у своїй діяльності принципами толерантності, діалогу й співробітництва.

РН-BiA 3. Створювати освітнє середовище, що забезпечує рівноправні та справедливі умови для всіх учнів, незалежно від їх соціального стану.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Туризм в системі виховання учнівської молоді

Тема 1. Туризм як соціальне явище, історія його виникнення і розвитку.

Поняття «туризм». Туризм як багатогранне явище, що поєднує економічні, соціальні, культурні та екологічні аспекти. Розвиток туризму в світі та в Україні. Рівень доступності й соціальної значимості туризму. Фактори, що впливають на розвиток туризму: демографічні, природно-географічні, соціально-економічні, історичні, релігійні, політико-правові, тощо. Особливості туризму в період дії воєнного стану.

Тема 2. Базова теоретична та фізична підготовка туриста.

Організаційні основи туризму. Туристична програма. Фізичне навантаження в туристичному поході. Базова основа підготовки туриста: теоретична, психологічна, практична, тактична, фізична. Загальна та спеціальна фізична підготовка туриста. Складність туристичних маршрутів. Сезонність туристичних походів.

Тема 3. Туризм в системі виховання учнівської молоді.

Туризм як засіб фізичного виховання в школі. Мета шкільного туризму. Завдання шкільного туризму: фізичне, розумове, моральне, естетичне, трудове виховання учнівської молоді. Види шкільного туризму: спортивний, оздоровчий, спортивно-оздоровчий, пізнавальний, зелений, рекреаційний, учбовий.

Тема 4. Загальна характеристика основних видів молодіжного туризму.

Форми туристської роботи: туристські прогулянки, туристичні походи, туристичні зльоти, туристичні екскурсії, організація спеціальних туристських таборів стаціонарного типу. Характеристика основних видів молодіжного туризму. Особливості організації різних видів молодіжного туризму.

Змістовий модуль 2. Організація, підготовка та проведення молодіжних оздоровчих туристських походів.

Тема 5. Завдання, форми та особливості організації молодіжного спортивно-оздоровчого туризму.

Поняття «спортивно-оздоровчий туризм». Функції спортивно-оздоровчого туризму: рекреаційна, пізнавальна, розвиваюча, розважальна, виховна. Особливості спортивно-оздоровчого туризму. Форми проведення спортивно-оздоровчих подорожей. Особливості проведення спортивно-оздоровчих подорожей зі школярами.

Тема 6. Підготовка та проведення спортивно-оздоровчих туристських походів.

Орієнтування на місцевості. Правила роботи з картою та компасом. Орієнтування без компасу та карти. Загальне та детальне орієнтування. Способи визначення відстані на місцевості. Рух по азимуту. Природні перешкоди. Способи подолання водних перешкод. Способи подолання гірських перешкод. Комплектування групи для туристичного походу. Розподіл обов'язків серед членів туристичної групи. Групове та індивідуальне спорядження учасників туристичного походу. Самоврядування туристичної групи. Обов'язки керівника туристичної групи. Розробка плану походу. Графік руху групи. Кошторис витрат туристичної групи. Оформлення маршрутних документів.

Тема 7. Вибір маршруту та організація руху в туристському поході.

Встановлення з цілей та задач походу. Вибір району проведення спортивно-оздоровчої подорожі. Знайомство з наміченим районом походу. Вивчення загальнодоступної та спеціальної туристичної літератури. Встановлення часу і тривалості маршруту. Розробка маршруту ініціативною групою учасників на чолі з керівником. Залежність складності маршруту від фізичної та спеціальної (туристичної) підготовленості учасників походу. Швидкість руху в поході. Рух по стежках. Рух ланцюжком. Цілісність групи при подоланні складних частин маршруту. Рух по найслабкішому. Ведучий групи. Місце керівника групи.

Тема 8. Організація побуту, харчування, та відпочинку в туристському поході.

Туристичний бівак. Вимоги до розташування туристичного біваку. Правила розміщення окремих об'єктів біваку. Особливості розміщення палаток та багаття. Вибір місця для туалету. Гігієнічні вимоги туристичного походу. Вибір місця для купання та організація купання – особиста відповідальність керівника групи. Правила розведення та підтримування багаття. Правила встановлення наметів. Правила приготування їжі. Харчовий раціон. Організація дозвілля та відпочинку. Відхід від біваку. Правила збереження природи після перебування туристичної групи.

Змістовий модуль 3. Особливості організації та проведення різних видів спортивно-оздоровчого туризму.

Тема 9. Екологічний, зелений та сільський туризм як специфічний вид оздоровчого туризму.

Поняття «екологічний туризм», «зелений туризм», «сільський туризм». Екотуризм в Україні як новий напрямок відпочинку та оздоровлення. Сільський туризм як унікальна форма оздоровлення у сільській місцевості з проживанням у приватних домогосподарствах місцевих жителів. Сільський туризм як засіб ознайомлення з традиціями та культурою місцевих мешканців. Особливості організації та проведення спортивно-оздоровчих заходів в екологічному, зеленому та сільському туризмі.

Тема 10. Загальна характеристика водного туризму та особливостей його організації.

Поняття «водний туризм». Способу пересування при водному туризмі. Активні види водного туризму. Вибір місць для водних подорожей. Фізична, технічна та спеціальна підготовка туриста до здійснення водної подорожі. Екіпірування туриста для здійснення водних туристичних походів. Особливості організації та проведення спортивно-оздоровчої подорожі зі школярами.

Тема 11. Особливості проведення велосипедних подорожей.

Поняття «велосипедний туризм». Велосипед як основний засіб пересування. Розвиток велотуризму в світі та в Україні. Види велотуризму. Особливості спортивно-оздоровчих велосипедних подорожей. Вимоги до організації масових велосипедних подорожей. Екіпірування туристів, що здійснюють велосипедну подорож. Розташування велосипедистів та швидкість руху.

Вимоги до організації руху велосипедних туристів. Заходи безпеки у велоподорожі. Надання допомоги під час технічних поломок та отримання травм туристів.

Тема 12. Критичні ситуації в туристському поході та їх подолання. Охорона здоров'я учасників туристичного походу.

Безаварійність – найважливіша вимога до всіх туристичних походів. Вибір маршрутів у відповідності до віку та рівня фізичної підготовленості школярів. Керівник групи має знати правила організації і проведення самодіяльних туристичних походів. Не рекомендується пересуватися під час грози, сильного вітру, хуртовини, в туман, за винятком екстремальних ситуацій; необхідно суворо дотримуватися всіх вимог безпеки.

Медичне забезпечення походу. Попередження захворювань і травм. Перша допомога при травмах та опіках та кровотечи. Правила накладання пов'язок. Прийоми накладання бинтової пов'язки. Правила дій під час отримання переломів, розтягування та розриву зв'язок. Транспортування людини, що отримала важку травму. Сонячний та тепловий удар. Надання допомоги при укусі змії.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	сем	п	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Туризм в системі виховання учнівської молоді						
Тема 1. Туризм як соціальне явище, історія його виникнення і розвитку.	8	2		2		4
Тема 2. Базова теоретична та фізична підготовка туриста.	12	2	2	2		6
Тема 3. Туризм в системі виховання учнівської молоді.	10	2		2		6
Тема 4. Загальна характеристика основних видів молодіжного туризму.	10	2		2		6
Разом за змістовим модулем 1	40	8	2	8		22
Змістовий модуль 2. Організація, підготовка та проведення молодіжних оздоровчих туристських походів.						
Тема 5. Завдання, форми та особливості організації молодіжного спортивно-оздоровчого туризму.	12	2		4		6
Тема 6. Підготовка та проведення спортивно-оздоровчих туристських походів.	22	2	2	8		10

Тема 7. Вибір маршруту та організація руху в туристському поході.	12	2		4		6
Тема 8. Організація побуту, харчування, та відпочинку в туристському поході.	18	2		6		10
Разом за змістовим модулем 2	64	8	2	22		32
Змістовий модуль 3. Особливості організації та проведення різних видів спортивно-оздоровчого туризму.						
Тема 9. Екологічний, зелений та сільський туризм як специфічний вид оздоровчого туризму.	12	2		4		6
Тема 10. Загальна характеристика водного туризму та особливостей його організації.	10	2		4		4
Тема 11. Особливості проведення велосипедних подорожей.	11	2		3		6
Тема 12. Критичні ситуації в туристському поході та їх подолання. Охорона здоров'я учасників туристичного походу.	13	2	2	4		5
Разом за змістовим модулем 3	46	8	2	15		21
Усього годин	150	24	6	45		75

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Базова теоретична та фізична підготовка туриста.	2
2	Підготовка та проведення спортивно-оздоровчих туристських походів.	2
3	Критичні ситуації в туристському поході та їх подолання. Охорона здоров'я учасників туристичного походу.	2

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Туризм як соціальне явище, історія його виникнення і розвитку.	2
2	Базова теоретична та фізична підготовка туриста.	2
3	Туризм в системі виховання учнівської молоді.	2
4	Загальна характеристика основних видів молодіжного туризму.	2
5	Завдання, форми та особливості організації молодіжного спортивно-оздоровчого туризму.	4
6	Підготовка та проведення спортивно-оздоровчих туристських походів.	8
7	Вибір маршруту та організація руху в туристському поході.	4
8	Організація побуту, харчування, та відпочинку в туристському поході.	6
9	Екологічний, зелений та сільський туризм як специфічний вид оздоровчого туризму.	6
10	Загальна характеристика водного туризму та особливостей його організації.	4
11	Особливості проведення велосипедних подорожей.	6
12	Критичні ситуації в туристському поході та їх подолання. Охорона здоров'я учасників туристичного походу.	5
Всього		45

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	-----	-----

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Туризм як соціальне явище, історія його виникнення і розвитку.	4
2	Базова теоретична та фізична підготовка туриста.	6
3	Туризм в системі виховання учнівської молоді.	6
4	Загальна характеристика основних видів молодіжного туризму.	6
5	Завдання, форми та особливості організації молодіжного спортивно-оздоровчого туризму.	6
6	Підготовка та проведення спортивно-оздоровчих туристських походів.	10
7	Вибір маршруту та організація руху в туристському поході.	6
8	Організація побуту, харчування, та відпочинку в туристському поході.	10

9	Екологічний, зелений та сільський туризм як специфічний вид оздоровчого туризму.	6
10	Загальна характеристика водного туризму та особливостей його організації.	4
11	Особливості проведення велосипедних подорожей.	6
12	Критичні ситуації в туристському поході та їх подолання. Охорона здоров'я учасників туристичного походу.	5
Всього		75

9. Індивідуальні завдання

10. Методи навчання

Основними методами навчання під час лекційних занять є словесно-наочні методи: пояснення, бесіда, розповідь, обговорення тощо; демонстрація слайдів, схем, малюнків, відео та аудіо матеріалів із використанням мультимедійних технічних засобів навчання. Виконання самостійної роботи студентами передбачається із використанням наступних методів навчання: самостійне критичне мислення (критично оцінювати переваги та недоліки власної роботи, визначати прогалини знань і напрями, необхідні для успішної роботи); самовизначення (вибирати свою позицію в суспільстві та професійній діяльності, усвідомити свої інтереси, і відповідно до них визначити цілі та завдання самоосвіти); самоорганізація (уміти знаходити джерела інформації й адекватні своїм можливостям форми самоосвіти, планувати, організовувати робоче місце та діяльність); самооцінка (оцінювати свої можливості, уже наявні досягнення, їх успішність і можливості практичного застосування, прогалини й обсяг того, що ще потрібно зробити); самореалізація (реалізація своїх можливостей в самоосвіті, а також досягнень самоосвіти в практичній діяльності); самоконтроль (здатність контролювати свою діяльність щодо здобуття знань на усіх етапах, а також власну професійну діяльність).

11. Методи контролю

Методи контролю – це способи, з допомогою яких визначається результативність навчально-пізнавальної та інших видів діяльності студентів. Найдоступнішим методом контролю є планомірне цілеспрямоване й систематичне спостереження викладача за діяльністю студентів.

Педагогічні вимоги до організації контролю за навчальною діяльністю студентів:

1) індивідуальний характер контролю, що вимагає здійснення контролю за особистою навчальною роботою і поведінкою кожного студента;

2) систематичність, регулярність контролю на всіх етапах процесу навчання, поєднання його з іншими видами навчальної діяльності;

3) різноманітність форм проведення контролю, що забезпечують реалізацію навчальної і виховної функцій контролю, підвищення інтересу студентів до його проведення і результатів;

4) всебічність, яка означає, що контроль повинен охоплювати всі розділи навчальної програми, забезпечувати перевірку теоретичних знань, інтелектуальних і практичних умінь і навичок студентів;

5) об'єктивність контролю, що усуває суб'єктивні й помилкові оціночні судження і висновки викладача, які ґрунтуються на недостатньому вивченні студентів чи упередженому ставленні до деяких з них;

6) диференційований підхід, що враховує специфічні особливості кожної теми навчального предмета і окремих його розділів, а також індивідуальні якості студентів;

7) єдність вимог.

На різноманітних етапах навчання використовуються різноманітні види контролю: попередній, поточний, тематичний, підсумковий, а також форми його організації.

Попередній контроль спрямований на виявлення знань, умінь і навичок учнів з предмету чи розділу, який буде вивчатися.

Поточний контроль здійснюється в повсякденній роботі з метою перевірки засвоєння попереднього матеріалу і виявлення прогалин у знаннях студентів.

Тематичний контроль здійснюється періодично, після вивчення нової теми чи нового розділу і має на меті систематизацію знань студентів.

Підсумковий контроль проводиться в кінці семестру, навчального року.

За формами контроль поділяється на індивідуальний, груповий і фронтальний. У навчальному процесі в різноманітних поєднаннях використовуються методи усного, письмового, практичного (лабораторного), машинного контролю і самоконтролю студентів.

Усне опитування здійснюється в індивідуальній і фронтальній формах. Мета усного індивідуального контролю – виявлення викладачем знань, умінь і навичок окремих студентів. Студентові пропонується дати відповідь на загальне питання, яке в подальшому розбивається на ряд конкретних, уточнюючих. Додаткові питання при індивідуальному контролі даються при неповній відповіді студента.

Усний фронтальний контроль (опитування) вимагає серії логічно пов'язаних між собою питань за невеликим обсягом матеріалу. При фронтальному опитуванні викладач очікує від студентів чітких, лаконічних відповідей з місця. Використовується він переважно з метою повторення і закріплення навчального матеріалу на короткому проміжку часу.

Письмовий контроль, це переважно фронтальні контрольні роботи. Фронтальні контрольні роботи можуть бути розраховані на все заняття або його частину. Письмові роботи можуть пропонуватися також у формі звітів, графічних побудов, карток та ін.

Програмований або тестовий контроль – пропонується студентам з декількох варіантів можливих відповідей вибрати правильну. Переваги машинного контролю в його неупередженості. Однак, він не виявляє способу отримання результату, утруднень, типових помилок та ін.

Методи самоконтролю – уміння самостійно знаходити допущені помилки, неточності, а також спосіб усунення виявлених недоліків.

Підсумковою формою контролю з навчальної дисципліни є диференційований залік, який може проводитись або в усній або у письмовій формі, і до якого допускаються студенти, які успішно виконали індивідуальні навчально-дослідні завдання.

Питання до диференційованого заліку

1. Дайте визначення поняття «туризм», «турист».
2. Розкрийте основні функції туризму.
3. Назвіть основні критерії, за якими прийнято класифікувати туризм.
4. Назвіть відомі вам види туризму.
5. Перерахуйте основні форми туристичної роботи та охарактеризуйте їх.
6. Дайте визначення туристичним походам.
7. Які види туристичних походів вам відомі?
8. Чим, на вашу думку, відрізняється експедиція від звичайного туристичного походу?
9. Розкрийте поняття «категорійних» та «некатегорійних» походів.
10. Дайте визначення поняття «спортивно-оздоровчий туризм»?
11. Які функції виконує спортивно-оздоровчий туризм?
12. Назвіть складники базової підготовки туриста.
13. Дайте характеристику базової фізичної підготовки туриста.
14. Розкрийте зміст базової теоретичної підготовки туриста.

15. Розкрийте зміст базової тактико-технічної підготовки туриста.
16. Що таке орієнтування на місцевості?
17. Дайте характеристику основним видам орієнтирів.
18. Чим відрізняється загальне орієнтування від детального?
19. Як можна орієнтуватися без компасу та карти?
20. Які способи визначення відстані на місцевості вам відомі?
21. Що необхідно для підготовки карти до роботи?
22. Опишіть особливості руху за картою.
23. Опишіть послідовність руху за азимутом.
24. Як можна умовно поділити всі природні перешкоди?
25. Назвіть відомі вам способи подолання гірських перешкод.
26. Назвіть відомі вам способи подолання водних перешкод.
27. Які, на вашу думку, найнебезпечніші фактори при подолання водних перешкод?
28. Правила комплектування групи для здійснення спортивно-оздоровчого походу.
29. Розкрийте обов'язки керівника туристичної групи.
30. Як правильно комплектувати туристичну групу?
31. Що таке самоврядування туристичної групи?
32. Розкрийте зміст основних обов'язків членів групи у туристичних походах.
33. Які посади у туристичному поході ви знаєте?
34. Чим відрізняються чергові посади від основних обов'язків членів групи у поході?
35. Що ви розумієте під поняттям «розробка маршруту»? Як її здійснюють?
36. Як складається графік руху по маршруту?
37. Опишіть, які особливості руху по туристичному маршруту вам відомі. На які фактори під час руху необхідно звертати особливу увагу?
38. За яким принципом складається кошторис походу?
39. Які документи необхідні для виходу групи на маршрут?
40. Дайте характеристику груповому спорядженню.
41. Які різновиди туристичних наметів вам відомі?
42. Що відносять до особистого спорядження туриста?
43. Як правильно пакувати туристичний рюкзак? Відповідь обґрунтуйте.
44. Що таке туристичний бівак?
45. Які основні вимоги до розташування туристичного біваку ви знаєте?
46. Яка послідовність та які види бівачних робіт вам відомі?
47. Опишіть, як правильно організувати вогнище. Які види багать вам відомі?
48. Як визначається харчовий раціон туристів у поході?
49. За якими принципами складається меню у туристичному поході?
50. Як організується дозвілля в умовах туристичного походу?
51. Розкрийте зміст зеленого туризму.
52. Розкрийте зміст сільського туризму.
53. Розкрийте зміст екологічного туризму.
54. Які вам відомі особливості організації водного туризму?
55. Розкрийте зміст велосипедного туризму.
56. Які вам відомі особливості організації велосипедного туризму?
57. Опишіть, які травми та захворювання можуть виникнути під час туристичної подорожі.
58. Які методи надання першої допомоги під час отримання травм у туристичному поході ?
59. Дайте характеристику правилам особистої гігієни туристів.
60. Які правила безпеки у туристичному поході ви знаєте?

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Диференційований залік

Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2				Змістовий модуль № 3				Диф. залік	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12		100
0-6	0-6	0-6	0-6	0-6	0-7	0-6	0-6	0-6	0-6	0-6	0-8	0-25	0-100

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсowego проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Навчальні підручники, посібники, методичні матеріали.
2. Лекції, програми за навчальною дисципліною.
3. План-конспекти, зразки виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.
4. Відео та аудіо матеріали з окремих тем та розділів, малюнки, схеми тощо.
5. Мультимедійні засоби навчання.

14. Рекомендована література

Базова

1. Васкан, І., Медвідь А. (2023). Організація спортивно-оздоровчого туризму : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 164 с.
2. Коваленко, Є. В., & Низькодубова, К. Д. (2016). Спортивно-оздоровчий туризм як засіб підвищення інтересу молоді до фізичного виховання. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності*, 131-135.

3. Мозолев О.М. (2020). Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму: Навчальний посібник. Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 155 с.
4. Мозолев О.М. (2025). Підготовка та проведення спортивно-оздоровчих туристичних походів з учнівською та студентською молоддю : навч.-метод. посіб. для студентів спеціальності J3 «Туризм і рекреація» та А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 82 с. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1541>
5. Омельчак, Г. (2023). Особливості інноваційного розвитку туризму України в умовах війни та євроінтеграції. *Сталий розвиток економіки*, (1 (46)), 106-109.
6. Омеляненко, М. О. (2025). Вплив спортивно-оздоровчого туризму на формування культури здоров'я школярів. Кваліфікаційна робота. Запоріжжя, 106 с.
7. Паращук, А. М., & Хмара, М. А. (2020). Теоретичні основи організації рекреаційного та фізкультурно-оздоровчого туризму для молоді. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту: матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 15 травня 2020 р.) Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 98-101.
8. Сірий О.М. (2023). Характерні особливості спортивно-оздоровчого туризму. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму*, 88-90.
9. Mozolev, O. (2023). Methodological approaches for researching the development of sports tourism in Ukraine. *Journal of Education, Health and Sport*, 48(1), 299–307. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2023.48.01.024>
10. Mozolev, O., & Shorobura, I. (2023). Scientific research in the field of tourism at the Khmelnytsky humanitarian and pedagogical academy. *Journal of Education, Health and Sport*, 13(2), 399–408. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2023.13.02.054>

Допоміжна

1. Адамовський, К. А., & Мозолев, О. М. (2023). Спортивно-оздоровчий потенціал водного туризму в Україні. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.)* ХГПА, 6-9.
2. Беседіна, А. І., & Зігунов, В. М. (2024). Теоретичні засади оздоровчо-спортивного туризму. *Розділ I. Організація діяльності в індустрії туризму та гостинності*, 147.
3. Гоман В. С. (2020). Формування мотивації до здорового способу життя в учнів середнього шкільного віку засобами туризму. Кваліфікаційна робота. Запоріжжя : ЗНУ, 77 с.
4. Лагодюк П.М., Мозолев О.М. (2025). Велосипедний туризм: зміст та особливості організації. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.) частина II*, ХГПА, 138-141.
5. Мозолев, О.М. (2022). Базова підготовка туристів до пішої спортивно-оздоровчої подорожі. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 5-6 квітня 2022 р.)* – Хмельницький: ФОП Цюпак А.А. С. 42-45.
6. Павлик, В. М. (2024). Організація спортивно-оздоровчого туризму в сучасних умовах. Кваліфікаційна робота. Дубдяни, 82 с.
7. Чусь, В. А. (2020). Розвиток спортивно-оздоровчого туризму в Україні. Кваліфікаційна робота. Національний університет «Чернігівська політехніка», Чернігів, 62 с.
8. Mozolev O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9 (12), 99-106. Doi: 10.26655/IJAEP.2020.12.1
9. Mozolev, O., Shorobura, I., Zdanevych, L., Hutsal, L., Marusynets, M., & Kravchuk, L. (2020). Influence of Physical Fitness of Students on the Quality of Leisure Organization in a Sports and

Health Tourism. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12(2), 117-131.
<https://doi.org/10.18662/rrem/12.2/269>

10. Mozolev, O. (2023). Preparation of youth for sports and recreation tourism. *IV International scientific and practical conference «Researching Advanced Horizons of Global Progress: Challenges and Innovative Concepts» (December 13-15, 2023) Seville, Spain, International Scientific Unity*, 500-503.

15. Інформаційні ресурси

1. https://kgpa.org.ua/?page_id=277