

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ



ПАВЛЮК

ПРИЗВИЩЕ

2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Оздоровчий туризм і орієнтування

Назва дисципліни

Галузь знань – А Освіта

Спеціальність – А7 Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти – Перший (бакалаврський)

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Обсяг дисципліни – 4 кредити ЄКТС, Шифр дисципліни – ОФП.23.

Мова навчання – українська

Статус дисципліни: обов'язкова (фахова підготовка)

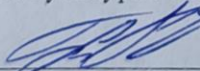
Факультет – здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра – Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантажен ня		Кількість годин					Курсова робота	Вид семестрового контролю	
					Аудиторні заняття				Самостійна робота студентів в т.ч. ІРС		Залік	Іспит
			Європейські кредити	Години	Всього	Лекцій	Лабораторні роботи	Практичні заняття				
Денна	2	4	4	120	50	16	-	34	70.00		+	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»

Робоча програма складена


Підпис(и) автора(ів)

викладач Тетяна КІРДАН

Вчений ступінь, звання, ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Схвалена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 29 серпня 2025 № 1.

Зав. кафедри



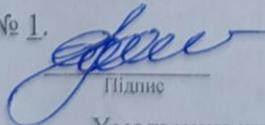
Олександр СОЛТИК

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Протокол від 29 серпня 2025 № 1.

Голова вченої ради факультету


Підпис

Євген ПАВЛЮК

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Хмельницький 2025

ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ

Посада	Назва кафедри	Підпис	Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
Гарант	Освітньої програми «Фізична культура і спорт»		Юрій ДУТЧАК

3. Пояснювальна записка

Дисципліна «Оздоровчий туризм і орієнтування» є обов'язковою дисципліною фахової підготовки і займає провідне місце у підготовці здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» в межах спеціальності А7 «Фізична культура і спорт».

Пререквізити – ОЗП.05 Педагогіка; ОЗП.06 Психологія фізичного виховання і спорту; ОЗП.08 Долікарська медична допомога у невідкладних станах; ОФП.01 Вступ до спеціальності; ОФП.18 Теорія здоров'я і здорового способу життя.

Кореквізити – ОФП.25 Практика зі спортивно-оздоровчого таборування; ОФП.26 Практика за профілем майбутньої професії.

Відповідно до освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Компетентності: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та характеризується комплексністю та невизначеністю умов (ІК); Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 12); Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар (ФК 12).

Програмні результати навчання: Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (ПРН 07); Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань (ПРН 08); Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості (ПРН 13); Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати (ПРН 21); Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення навчальнотренувальної та змагальної діяльності зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраній групі видів спорту (ПРН 24).

Метою даного курсу є надання знань здобувачам освіти про форми і види туристичної роботи; про різні способи орієнтування на місцевості; види природних перешкод та способи їх подолання.

Предмет дисципліни: організація та проведення різних форм оздоровчого туризму та орієнтування.

Завданням даного курсу є фахове спрямування знань, які набули здобувачі освіти з оздоровчого туризму та орієнтування.

Вивчаючи курс «Оздоровчий туризм і орієнтування» здобувачі освіти набувають знань про види туризму і форми його організації, класифікацію туристичних походів, видів орієнтування на місцевості.

Вивчаючи курс «Оздоровчий туризм і орієнтування» здобувачі освіти набувають теоретичних знань, практичних навичок для безпечного пересування по пересічній місцевості під час туристичного походу, вміння застосовувати свої знання і навички на практиці.

Особлива роль відводиться самостійній роботі здобувачів освіти, розвитку їх вміння користуватись науковою літературою, що повинно сприяти більш поглибленому вивченню дисципліни.

Результати навчання. В результаті засвоєння дисципліни здобувачі освіти повинні: вміло використовувати понятійний апарат; володіти знаннями класифікацій туризму та видів туристичної роботи; застосовувати різні форми організації туристичної роботи; знати основні нормативи туристичних походів, і класифікацію туристичних походів; досліджувати оздоровчо-туристичний потенціал рідного краю; визначати види локальних перешкод і способи їх подолання, а також види туристичних переправ в залежності від локальних перешкод; способи орієнтування на місцевості; застосовувати теоретичні знання на практиці; оформити похідну документацію; розробити нитку туристичного походу; долати природні перешкоди за допомогою туристичних переправ; визначити власне місцезнаходження за допомогою карти і компасу.

4. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

4.1. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на:		
	лекції	практичні	самостійну роботу
Тема 1. Туризм як явище громадського життя.	2	2	4
Тема 2. Основи топографічної підготовки та спортивного орієнтування.		4	8
Тема 3. Загальне спорядження. Туристичні намети.	2	4	4
Тема 4. Особисте спорядження.		2	4
Тема 5. Спеціальне спорядження та туристичні вузли.	2	4	8
Тема 6. Різновиди туристичних переправ та способи їх наведення.	2	4	8
Тема 7. Подолання природних перешкод та змагання з туризму та орієнтування.	2	4	8
Тема 8. Організація та проведення туристичних походів.	2	4	8
Тема 9. Особливості організації та проведення походів із різних видів туризму.	2	4	8
Тема 10. Педагогічні та психологічні аспекти туризму.	2	2	10
Разом за семестр:	16	34	70

5. Програма навчальної дисципліни

5.1. Зміст лекційного курсу

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1	<i>Туризм як явище громадського життя</i> Види та форми туризму. Основні форми туристичної роботи. [8]	2
	<i>Основи топографічної підготовки і спортивного орієнтування</i> Загальні положення орієнтування на місцевості. Рух за азимутом. Карта та рух по місцевості. Спортивне орієнтування і карта. Умовні знаки спортивних карт. Організація і проведення змагань зі спортивного орієнтування. [1,2]	
2	<i>Загальне спорядження. Туристичні намети</i> Характеристика загального спорядження. Характеристика туристичних наметів та їх різновиди. Підбір намету для різних видів	

	походів. [4,8]	
	<i>Особисте спорядження</i> Характеристика особистого спорядження. Принцип підбору особистого спорядження в залежності від виду походу. [5,8]	2
3	<i>Спеціальне спорядження та туристичні вузли</i> Характеристика спеціального спорядження. Туристичні вузли. Техніка в'язання туристичних вузлів та їх призначення. ,3,5,7]	2
4	<i>Різновиди туристичних переправ та способи їх наведення</i> Навісна переправа. Крутопохила переправа. Підйом та спуск спортивним способом. Переправа по паралельних мотузках. Техніка наведення туристичних переправ в залежності від кількості чоловік в команді. [2,6]	2
5	<i>Подолання природних перешкод та змагання з туризму та орієнтування</i> Водні переправи. Техніка подолання водних перешкод. Переправи вбрід. Переправи над водою. Переправи по воді. Подолання гірських перешкод. Змагання зі спортивного туризму. Загальні положення щодо проведення змагань з туризму. Спеціальні завдання туристичних змагань. Організація безпеки учасників на дистанції. Суддівство та визначення результатів. [3,6,8]	2
6	<i>Організація та проведення туристичних походів</i> Комплектування туристичної групи. Самоврядування туристичної групи. Основні обов'язки кожної посади протягом туристично-краєзнавчого циклу. Поняття краєзнавчих посад. Робота на чергових посадах. Планування маршруту походу. Кошторис походу. Вихід групи на маршрут. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті. Туристичний бівак. Організація харчування туристів в поході. Медичне забезпечення туристів в поході, комплектування медичної аптечки. Гігієна туриста. Безпека в туристичних походах. [8,7]	2
7	<i>Особливості організації та проведення походів із різних видів туризму</i> Особливості проведення велосипедних подорожей. Водний туризм та особливості його організації. Вимоги до організації гірських походів. Організація страховки та самостраховки під час подолання природних перешкод. [3,5,8]	2
8	<i>Педагогічні та психологічні аспекти туризму</i> Функції та принципи туристично-краєзнавчої діяльності. Планування туристично-краєзнавчої діяльності. Підготовка юних туристів. Запобігання конфліктів учасників туристично-краєзнавчої діяльності. [2,5]	2
Разом за семестр:		16

5.2 Зміст практичних занять

Номер практичних занять	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
1	Тема 1. Види та форми туризму. Основні форми туристичної роботи. Визначення видів туризму в залежності від мети. Планування подорожі за формою туристичної роботи: за характером туристичного маршруту; залежно від засобів пересування; за місцем проведення подорожі; за способом організації подорожі: за туристичною програмою; за сезонністю; за рівнем доступності й соціальної значимості [1,2,4]	2
2	Тема 2. Основи топографічної підготовки і спортивного орієнтування Загальні положення орієнтування на місцевості. Рух за азимутом. Карта та рух по місцевості [1,3]	2
3	Тема 2. Основи топографічної підготовки і спортивного орієнтування Спортивне орієнтування і карта. Умовні знаки спортивних карт. Організація і проведення змагань зі спортивного орієнтування [1,3]	2
4	Тема 3. Загальне спорядження. Туристичні намети Характеристика загального спорядження. Характеристика туристичних наметів та їх різновиди. [4,8]	2
5	Тема 3. Загальне спорядження. Туристичні намети Підбір намету для різних видів походів. Техніка встановлення туристичного намету [4,7,8]	2
6	Тема 4. Особисте спорядження Характеристика особистого спорядження. Принцип підбору особистого спорядження в залежності від виду походу. Огляд і порівняння видів особистого спорядження; складання переліку необхідних речей для походу [5,8] Підбір комплекту одягу для літнього та зимового походу; оцінювання взуття за критеріями зручності та функціональності. Практичне укладання рюкзака з урахуванням центру ваги та доступності речей; демонстрація правильного надягання й зняття рюкзака [6,7]	2
7	Тема 5. Спеціальне спорядження та вузли для туризму Характеристика спеціального спорядження [4,6,7]	2
8	Тема 5. Спеціальне спорядження та вузли для туризму Туристичні вузли. Різновиди туристичних вузлів в залежності від діаметру мотузки. Техніка в'язання туристичних вузлів та їх призначення. [4,6,7]	2
9	Тема 6. Різновиди туристичних переправ та способи їх наведення Навісна переправа. Крутопохила переправа. Підйом та спуск спортивним	

	способом. [2,6]	2
10	Тема 6. Різновиди туристичних переправ та способи їх наведення Переправа по паралельних мотузках. Переправа по колоді. Переправа «Маятник».	2
11	Тема 7. Подолання природних перешкод та змагання з туризму та орієнтування Водні переправи. Техніка подолання водних перешкод. Переправи вбхід. Переправи над водою. Переправи по воді. Подолання гірських перешкод. Змагання з туризму та орієнтування [6,8]	2
12	Тема 7. Подолання природних перешкод та змагання з туризму та орієнтування Загальні положення щодо проведення змагань з туризму та орієнтування. Спеціальні завдання туристичних змагань. Організація безпеки учасників на дистанції. Суддівство та визначення результатів [3,5,7]	2
13	Тема 8. Організація та проведення туристичних походів Комплектування туристичної групи. Самоврядування туристичної групи. Основні обов'язки кожної посади протягом туристично-краєзнавчого циклу. Поняття краєзнавчих посад. Робота на чергових посадах. Планування маршруту походу. Кошторис походу. Вихід групи на маршрут. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності [6,8]	2
14	Тема 8. Організація та проведення туристичних походів Тактика, техніка та орієнтування на маршруті. Туристичний бівак. Організація харчування туристів в поході. Медичне забезпечення туристів в поході, комплектування медичної аптечки. Гігієна туриста. Безпека в туристичних походах [7,8]	2
15	Тема 9. Особливості організації та проведення походів із різних видів туризму Особливості проведення велосипедних подорожей. [3,5,8]	2
16	Тема 9. Особливості організації та проведення походів із різних видів туризму Водний туризм та особливості його організації. [3,5,8]	2
17	Тема 10. Педагогічні та психологічні аспекти туризму Функції та принципи туристично-краєзнавчої діяльності. Планування туристично-краєзнавчої діяльності. Підготовка юних туристів. Запобігання конфліктів учасників туристично-краєзнавчої діяльності. [7,8]	2
	Разом за семестр	34

5.3 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, вивченню нового теоретичного матеріалу, підготовки до здачі заліку.

Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
1	Опрацювання лекційного матеріалу теми №1, відповідних літературних джерел. Підготовка до практичного заняття.	4
2	Опрацювання лекційного матеріалу теми №2, відповідних літературних джерел. Підготовка до практичного заняття	4
3	Опрацювання лекційного матеріалу теми №2, відповідних літературних джерел. Підготовка до практичного заняття	4
4	Опрацювання лекційного матеріалу теми №3, відповідних літературних джерел. Підготовка до практичного заняття	4
5	Опрацювання лекційного матеріалу теми №4, відповідних літературних джерел. Підготовка до практичного заняття	4
6	Опрацювання лекційного матеріалу теми №5, відповідних літературних джерел. Підготовка до практичного заняття.	4
7	Опрацювання лекційного матеріалу теми №5, відповідних літературних джерел. Підготовка до практичного заняття	4
8	Опрацювання лекційного матеріалу теми №6, відповідних літературних джерел. Підготовка до практичного заняття.	4
9	Опрацювання лекційного матеріалу теми №6, відповідних літературних джерел. Підготовка до практичного заняття	4
10	Опрацювання лекційного матеріалу теми №7, відповідних літературних джерел.	4
11	Опрацювання лекційного матеріалу теми №7, відповідних літературних джерел. Вибір теми ІДЗ	4
12	Опрацювання лекційного матеріалу теми №8, відповідних літературних джерел. Підготовка ІДЗ	4
13	Опрацювання лекційного матеріалу теми №8, відповідних літературних джерел. Підготовка ІДЗ	4
14	Опрацювання лекційного матеріалу теми №9, відповідних літературних джерел. Підготовка ІДЗ	4
15	Опрацювання лекційного матеріалу теми №9, відповідних літературних джерел. Підготовка ІДЗ	4
16	Опрацювання лекційного матеріалу теми №10, відповідних літературних джерел. Презентування ІДЗ	5
17	Опрацювання лекційного матеріалу теми №10, відповідних літературних джерел. Презентування ІДЗ	5
Разом за семестр:		70

5.4. Тематики індивідуальних завдань для самостійної роботи

На індивідуальне домашнє завдання виносяться одне із запропонованих завдань:

- Розроблення міні-маршруту з елементами орієнтування для туристських походів. (скласти схему маршруту, розмітити контрольні пункти, описати орієнтири).
- Складання короткострокової програми оздоровчого туристичного походу (2–3 дні).

- Розроблення пам'ятки з правил безпеки та профілактики травматизму в оздоровчому туризмі.

6. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій та методів навчання, зокрема: методи навчання за джерелом передачі і сприймання інформації (словесні (пояснення, дискусія, консультування)), наочні (демонстрування, ілюстрування); за логікою передачі і сприймання навчальної інформації; за рівнем самостійності пізнавальної діяльності (методи проблемного викладу, частково пошукові, дослідницькі); методи стимулювання і мотивації учіння, інтерактивні; інформаційно-комунікаційних та технології дистанційного навчання (сервіс для проведення онлайн конференцій Zoom, Модульне середовище для навчання тощо).

7. Методи контролю.

Поточний контроль здійснюється під час семінарських занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком освітнього процесу.

При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- усне опитування;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу;
- оцінювання результатів роботи на практичних заняттях (обговорення проблем, дискусії, заслуховування виступів здобувачів вищої освіти, презентацій, самостійні роботи);
- оцінювання результатів виконання індивідуального домашнього завдання.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контролю, який проводиться з усього матеріалу дисципліни за білетами, попередньо розробленими і затвердженими на засіданні кафедри. Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, не допускається до семестрового контролю, поки не виконає обсяг роботи, передбачений Робочою програмою. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

8. Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в індивідуальному режимі. Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до семінарських занять (вивчення теоретичного матеріалу з теми, активно працювати на занятті, брати участь в обговореннях (дискусіях) та виступах здобувачів вищої освіти стосовно запропонованої проблеми).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни. Пропущене семінарське заняття здобувач зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами опитування під час семінарських занять, тестування й виконання індивідуального домашнього

завдання. Виконання індивідуального завдання завершується його здачею на перевірку у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, підказки, плагіат, використання штучного інтелекту (без вірного цитування)). У разі порушення політики академічної доброчесності в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності під час вивчення навчальної дисципліни не допускаються та не толеруються.

У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, які сприяють формуванню компетентностей і поглибленню результатів навчання, визначених робочою програмою дисципліни, або забезпечують вивчення відповідної теми та/або виду робіт з програми навчальної дисципліни (детальніше у Положенні про порядок визнання та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ).

9. Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із призначених робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця (робота) може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності не допускаються та не толеруються.

Отриманий здобувачем бал за зарахований вид навчальної роботи (структурну одиницю) після її оцінювання викладач виставляє в електронному журналі обліку успішності здобувачів вищої освіти. За умови виконання усіх видів навчальної роботи за результатами поточного контролю протягом вивчення навчальної дисципліни, встановлених її Робочою програмою. Здобувач вищої освіти досяг мінімального порогового рівня балів, а загальна сума балів, яку він набрав за результатами поточного контролю з освітнього компонента, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою виставляється оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці «Співвідношення».

Семестрова підсумкова оцінка розраховується в автоматизованому режимі в інформаційній підсистемі «Електронний журнал» (ІС «Електронний університет») і відповідно до накопиченої суми балів визначається оцінка за інституційною шкалою та шкалою ЄКТС (див. таблицю Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС), яка заноситься в екзаменаційну відомість, а також до Індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

Таблиця – Структурування дисципліни за видами навчальної роботи і оцінювання результатів навчання студентів денної форми здобуття освіти

Аудиторна робота						Контрольні заходи		Самостійна робота	Семестровий контроль	Разом
Практичні заняття (мінімум – 6 контрольних точок)						Тестовий контроль:		ІДЗ*	Залік	Сума балів
1	2	3	4	5	6	T*1-5	T*6-10			
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)										

6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	12-20	За рейтингом	
36-60						12-20		12-20	0	60-100**

Примітка: *ІДЗ – індивідуальне домашнє завдання; Т* – тема навчальної дисципліни;

**За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці «Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».

Оцінювання на практичних заняттях

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне опитування студентів на знання теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння студентом спеціальною термінологією і уміння професійно обґрунтувати прийняті рішення при розв'язуванні задач; результати самостійних робіт.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти на практичних заняттях викладач користується наведеними нижче критеріями:

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений зміст критерія оцінювання
Відмінно (високий)	Здобувач вищої освіти глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, вільно орієнтується у традиційних і нетрадиційних видах спорту, коректно використовує понятійний апарат; самостійно й творчо розв'язує практичні завдання, демонструє сформовані навички застосування сучасних та альтернативних засобів фізичної культури у різних формах рухової активності, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає логічний виклад відповіді мовою викладання (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення завдань. Здобувач не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві <i>похибки</i> .
Добре (середній)	Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, орієнтується у специфіці нетрадиційних видів спорту, володіє понятійним апаратом; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач, демонструє здатність застосовувати знання в оздоровчо-рекреаційній діяльності; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання правил, закономірностей тощо. Відповідь здобувача вищої освіти будується на основі самостійного мислення. Здобувач вищої освіти у відповіді допустив дві–три <i>несуттєві помилки</i> .
Задовільно (достатній)	Здобувач вищої освіти виявив знання нетрадиційних видів спорту в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, у відповіді здобувача вищої освіти переважає репродуктивне мислення,

	наявні суттєві неточності або неповне розуміння специфіки сучасних і альтернативних видів спорту, допускаються неточності і <i>суттєві помилки</i> , вагання при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, здобувач вищої освіти набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно (недостатній)	Здобувач вищої освіти виявив розрізнені, безсистемні знання, не розуміє сутності традиційних і нетрадиційних видів спорту, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекидає їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється здобувачеві вищої освіти, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення навчальної дисципліни, не демонструє навичок організації рухової активності та не виявляє мотивації до здорового способу життя.

Оцінювання виконання індивідуального домашнього завдання

ІДЗ здобувача вищої освіти оцінюється аналогічно з використанням вищенаведених у таблиці критеріїв оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти (мінімальний позитивний бал – 12 балів, максимальний – 20 балів).

Бали оцінювання	Узагальнений зміст оцінювання
20 балів (відмінно, високий рівень)	Робота демонструє глибоке розуміння теми та творчий підхід; аргументація логічна, послідовна та переконлива; використано сучасні наукові джерела й професійну термінологію; структура роботи чітка, композиційно завершена; стиль викладу грамотний і академічний; здобувач вищої освіти демонструє здатність до критичного мислення, аналізу та узагальнення; відсутні фактичні чи мовні помилки
18 балів (дуже добре)	Здобувач вищої освіти виявив глибоке розуміння теми, демонструє самостійність суджень; аргументація здебільшого логічна та переконлива; використано відповідні джерела та понятійний апарат; структура роботи збережена, стиль викладу грамотний; можливі незначні неточності у формулюваннях або оформленні
16 балів (добре)	Робота відповідає темі та завданню, продемонстровано достатній рівень знань і розуміння проблеми; наведено приклади та аргументи, проте вони не завжди глибоко обґрунтовані; структура роботи збережена, але окремі частини можуть бути менш чіткими; допускаються окремі стилістичні чи мовні помилки, які не спотворюють змісту.
14 балів (задовільно, достатній рівень)	Робота відповідає темі частково, є поверхневою; аргументація поверхнева або слабо обґрунтована; структура роботи має недоліки; використання джерел обмежене; зустрічаються помилки у викладі чи оформленні, які знижують якість сприйняття.
12 балів (мінімально прийнятний рівень)	Робота формально відповідає темі, проте характеризується фрагментарністю знань та низьким рівнем аргументації; структура нечітка або відсутня; використання професійної термінології мінімальне; наявні численні мовні чи змістові помилки; робота свідчить про недостатній рівень самостійності, проте може бути зарахована
Менше 12 балів	Робота не відповідає темі або має суттєві недоліки у змісті,

(незадовільно)	структурі та оформленні; аргументація відсутня або немає логічного зв'язку з темою; немає посилань на джерела; спостерігається хаотичний виклад думок, значні фактичні та мовні помилки; робота не може бути зарахована
----------------	---

При підготовці тез доповідей на конференцію у якості ІДЗ здобувач вищої освіти отримує максимальний бал (20) за його виконання.

Оцінювання результатів тестового контролю

Кожен з двох тестів, передбачених Робочою програмою, складається із 20 тестових завдань. Максимальна сума балів, яку може набрати студент за результатами тестування, складає 10.

Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тематичний контроль здобувач денної форми здобуття освіти залежно від кількості правильних відповідей може отримати від 6 до 10 балів:

Таблиця – Розподіл балів в залежності від наданих правильних відповідей на тестові завдання поточного контролю студентів денної форми здобуття освіти

Кількість правильних відповідей	0–11	12-13	14	15-16	17	18-20
Відсоток правильних відповідей	0-59	60-65	66-72	73-82	83-89	90-100
Кількість балів	0	6	7	8	9	10

Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тематичний контроль здобувач заочної форми здобуття освіти залежно від кількості правильних відповідей може отримати від 15 до 25 балів:

На тестування відводиться 20 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в онлайн режимі у Модульному середовищі для навчання на сторінці навчальної дисципліни. Тестування здобувачів вищої освіти у Модульному середовищі для навчання автоматично оцінюються за критеріями, наведеними у таблиці вище.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Підсумкове оцінювання результатів

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання з усіх видів робіт до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС у наведеній нижче таблиці.

Семестровий іспит виставляється, якщо загальна сума балів, яку набрав студент з дисципліни за результатами поточного та підсумкового контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно/добре/задовільно», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення.

Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Рейтингова шкала балів	Інституційна шкала (Опис рівня досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни)	
		Залік	Іспит/диференційований залік
A	90-100	Зараховано	Відмінно/Excellent – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
B	83-89		Добре/Good – середній (максимально достатній) рівень

C	73-82		досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
D	66-72		Задовільно/Satisfactory – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни
E	60-65		
FX	40-59	Незаховано	Незадовільно/Fail – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
F	0-39		Незадовільно/Fail – Результати навчання відсутні

10. Питання для самоконтролю результатів навчання

1. Дайте визначення терміну туризм.
2. Основні поняття та визначення оздоровчого туризму.
3. Назвіть чинники оздоровчого туризму.
4. Назвіть за якими принципами класифікується туризм.
5. На якій основі виділяються типи, види і форми туризму?
6. У чому відмінність оздоровчого туризму від спортивного?
7. Які існують різновидності пішохідного туризму?
8. Які шкідливі чинники загрожують туристській подорожі?
9. Дайте характеристику водного туризму.
10. Дайте характеристику велосипедного туризму.
11. Назвіть складові кліматотерапії.
12. В чому полягають особливості лижного походу ?
13. Назвіть види рекреаційної діяльності.
14. Які існують моделі створення туристичного підприємства?
15. Які відбуваються зміни в організмі у результаті застосування повітряних та сонячних ванн?
16. Що таке орієнтування на місцевості?
17. Дайте характеристику основним видам орієнтирів.
18. Чим відрізняється загальне орієнтування від детального?
19. Опишіть відомі вам типи компасів та прийоми роботи з ними.
20. Дайте визначення магнітного схилення.
21. Як можна орієнтуватися без компасу та карти?
22. Які способи визначення відстані на місцевості вам відомі?
23. Що таке магнітний азимут, як його вимірюють?
24. Опишіть послідовність руху за азимутом.
25. Як знайти зворотній азимут.
26. Що необхідно для підготовки карти до роботи?
27. Опишіть особливості руху за картою.
28. Як перейти від чисельного масштабу до лінійного?
29. Назвіть особливості підготовки спорядження для пішохідного походу.
30. Особливості укладання похідного рюкзака.
31. Особливості встановлення намету.
32. Особливості розкладання вогнища.
33. В чому полягає техніка безпеки під час пішохідного походу?

34. В чому полягає техніка безпеки під час під час лижного походу?
35. В чому полягає техніка безпеки під час велосипедної прогулянки?
36. Як рухається група велосипедистів під час походу?
37. Назвіть мінімальне спорядження туриста під час походу.
38. Техніка безпеки проведення відпочинку біля води.

11. Навчально-методичне забезпечення

Освітній процес з дисципліни «Оздоровчий туризм і орієнтування» забезпечений необхідними навчально-методичними матеріалами, що розміщені в Модульному середовищі для навчання MOODLE:

1. Лекційні матеріали до дисципліни <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=4699>
2. Кірдан Т. В. Оздоровчий туризм і орієнтування: методичні вказівки щодо практичних занять зі спортивного орієнтування для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2024. – 12 с.
3. Кірдан Т. В. Оздоровчий туризм і орієнтування: методичні вказівки щодо проведення практики з літніх видів рухової активності для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2024. – 18с.

12. Матеріально-технічне та програмне забезпечення дисципліни

Матеріально-технічна підтримка: туристичні намети, рюкзаки, карімат, спальники, мотузка та карабіни для наведення переправ.

Інформаційна та комп'ютерна підтримка: ПК, планшет, смартфон або інший мобільний пристрій, проєктор. Програмне забезпечення: програми Microsoft Office або аналогічні, доступ до мережі Інтернет, робота з презентаціями.

Вивчення навчальної дисципліни не потребує використання спеціального програмного прикладного забезпечення, крім загальноновживаних програм і операційних систем.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Єрко А. В., Войтович І.М. Методика організації початкової технічної підготовки у спортивному орієнтуванні: методичні рекомендації Луцьк, 2023. 54 с.
2. Кірдан Т. В. Оздоровчий туризм і орієнтування: методичні вказівки щодо практичних занять зі спортивного орієнтування для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2024. – 12 с.
3. Кірдан Т. В. Оздоровчий туризм і орієнтування: методичні вказівки щодо проведення практики з літніх видів рухової активності для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2024. – 18с.
4. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Лаврентьєв О.М., Тарангул Д.О., Чаплигін В.П. — *Оздоровчий туризм : навч. посібник*. — Ірпінь : Університет ДФС України, 2020.
5. Мальська М.П., Бордун О.Ю., Антонюк Н.В. Медичний і оздоровчий туризм (міжнародні та національні аспекти): Навчальний посібник. – Львів: Видавництво Каравела, 2022. – 234 с.

6. Сокол Т. Г. — розділ / посібник «Wellness-туризм як інноваційна форма оздоровчого туризму» (у збірнику/підручнику) — вид. : Центр навчальної літератури, 2018. — (навчальний матеріал / посібник із теорії та практики wellness-туризму).
7. Спортивний туризм: довідник / Войтенко С. М., Совик Л. А., Ковбій Н. М. Вінницький національний аграрний університет. — Вінниця, 2012
8. Сучасний різновиди туризму : підручник / Ф. Ф. Шандор, М. П. Кляп. — К. : Знання, 2013. — 334 с.

Додакова література

9. Поколотна М. М., Гордієнко Т. В., Полчанінова І. Л. — Туристські ресурси України : підручник. — Харків : (університетське або профільне видавництво), 2019 — (покриває рекреаційно-оздоровчі ресурси регіонів)

Інформаційні ресурси

1. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=7558>
2. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/p1age_lib.php .
3. Інституційний репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <https://library.khmnu.edu.ua/#>.