



Туристичний похід

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня
освіти

спеціальності А7 Фізична культура і спорт

ОП 1.А7.00.01 «Фізичне виховання»,

1.А7.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»,

1.А7.00.03 «Фітнес та рекреація»



Розробник курсу:



Головач Інна Іванівна,

кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і
педагогіки спорту

Київського столичного університету
імені Бориса Грінченка

Мета і завдання дисципліни:

Мета дисципліни - здійснити підготовку конкурентоспроможного фахівця галузі фізичної культури і спорту із широким колом працевлаштування, сформувавши у здобувачів освіти теоретичні знання та практичні навички, необхідні для організації та проведення туристичних походів різної складності, з урахуванням санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки та профілактики травматизму.

Завдання дисципліни:

1. Надати знання щодо санітарно-гігієнічних норм та правил техніки безпеки під час туристичних походів, з урахуванням специфіки фізичної культури і спорту.
 2. Сформувавши практичні навички організації та проведення туристичних походів різної складності, включаючи вибір маршруту та використання туристичного спорядження.
 3. Розвинути здатність до ефективної командної роботи в умовах туристичних подорожей, удосконалити лідерські навички та вміння приймати рішення в нестандартних ситуаціях.
 4. Навчити методикам підготовки учасників до туристичних походів, зокрема розвитку фізичної витривалості, адаптації до природних умов та організації харчування.
-

Загальні і фахові компетентності:

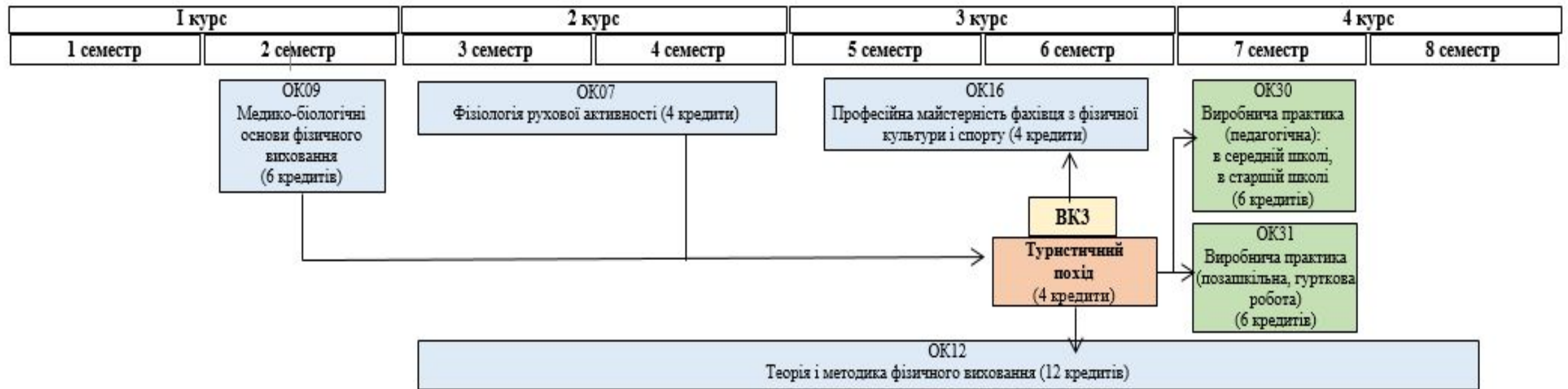
Дисципліна, як вибіркова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння **здобувачами загальними та фаховими компетентностями**:

- Опанувати здатність працювати в команді (ЗК4).
 - Опанувати здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК12).
 - Опанувати здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (ФК1).
 - Сформувати здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення (ФК3).
 - Сформувати здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя (ФК5).
 - Сформувати здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар (ФК12).
 - Здатність організовувати та проводити заходи з оздоровчого туризму для різних груп населення (ФКу16).
-

Програмні результати навчання:

- Здобувач вміє навчати руховим діям та сприяє розвитку рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (ПРН 7).
 - Здобувач демонструє готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення (ПРН9).
 - здобувач може оцінити рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (ПРН10).
 - Організовувати та проводити туристичні заходи оздоровчого спрямування для різних верств населення (ПРНy24).
-

Освітня траєкторія:



Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
3 курс, 6 семестр					
Змістовий модуль 1. Основи туристичної підготовки					
1.	Правила техніки безпеки у туризмі	6	2	2	2
2.	Класифікація походів. Документація, спорядження	4	-	2	2
3.	Орієнтування на місцевості. Подолання перешкод	4	-	2	2
4.	Топографічна підготовка	4	-	2	2
5.	Вибір району походу. Розробка нитки маршруту	4	-	2	2
6.	Організація бівачних робіт	6		2	4
	Модульний контроль	2			
	<i>Разом:</i>	<i>30</i>	<i>2</i>	<i>12</i>	<i>14</i>
Змістовий модуль 2. Проведення туристичного походу					
7.	Організація і проведення походу	84	-	42	42
	Модульний контроль	6			
	<i>Разом:</i>	<i>90</i>	<i>-</i>	<i>42</i>	<i>42</i>
	<i>Усього:</i>	120	2	54	56

Форма контролю = залік

5 причин вивчати дисципліну «Туристичний похід»:

- **Формування лідерських і командних якостей** – походи вчать працювати в команді, приймати рішення в нестандартних ситуаціях, керувати групою та розвивати комунікативні навички, що є важливим для майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту.
- **Розвиток практичних навичок** – здобувачі отримують досвід планування та організації туристичних походів, вивчають техніку орієнтування, виживання в природних умовах і використання туристичного спорядження.
- **Підвищення фізичної витривалості** – участь у походах сприяє зміцненню здоров'я, розвитку сили, витривалості, координації рухів і адаптації організму до фізичних навантажень у різних умовах.
- **Безпека та профілактика травматизму** – вивчення дисципліни допомагає оволодіти навичками надання першої домедичної допомоги, дотримання санітарно-гігієнічних норм та правил безпеки під час активного відпочинку.
- **Розширення кар'єрних можливостей** – знання та вміння, отримані в межах дисципліни, відкривають перспективи працевлаштування в туристичних клубах, спортивних таборах, закладах оздоровчого туризму та активного відпочинку.

