



КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Комбінований туризм

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня
освіти

спеціальності А7 Фізична культура і спорт

освітньої програми 017.00.01 «Фізичне виховання»



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 із широким доступом працевлаштування, вчителя фізичної культури з поглибленими знаннями з комбінованого туризму.

Завдання дисципліни:

1. Опанувати здатність до організації заходів туризму різної складності та тематичного спрямування для різних груп населення.
 2. Сформувати здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
 3. Опанувати здатність розробляти навчальні програми занять з туризму для різних вікових категорій людей.
-

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).
-

Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
4 курс, 8 семестр					
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи комбінованого туризму					
1.	Введення в комбінований туризм.	4	2	2	-
2.	Сучасна соціально-економічна роль комбінованого туризму у світі.	2	-	2	-
3.	Психологічні основи організації оздоровчої діяльності у туризмі.	6	-	2	4
4.	Організація та управління туристською діяльністю.	2	-	2	-
5.	Потенціал природних краєзнавчо-туристичних ресурсів України	6	-	2	4
6.	Географія населених пунктів України, віднесених до курортних.	6	-	2	4
7.	Використання карстових печер для спелеотерапії та оздоровлення.	4	-	2	2
8.	Використання фортець, замків і монастирів у туризмі	2	-	2	-
9.	Особливості фізичної підготовки різних груп населення до оздоровчої діяльності в польових умовах.	4	-	2	2
10.	Контроль та самоконтроль фізичного стану туристів на маршруті	4	-	2	2
11.	Контроль та самоконтроль психологічного стану туристів на маршруті	6	-	2	4

Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи комбінованого туризму					
12.	Характеристика фахівця з оздоровчого туризму.	2	-	2	-
13.	Надання першої домедичної допомоги.	2	-	2	-
14.	Робоча документація для організації оздоровчого походу. Медогляд.	6	-	2	4
	Модульний контроль	4			
	<i>Разом:</i>	<i>60</i>	<i>2</i>	<i>28</i>	<i>26</i>
Змістовий модуль 2. Практичні аспекти комбінованого туризму					
15.	Алгоритм розробки програми фізичної підготовки учасника оздоровчого походу	4	2	2	-
16.	Методичні основи розробки та особливості організації та проведення оздоровчої діяльності з людьми з обмеженими можливостями	10	-	2	8
17.	Програми фізичної підготовки учасників тижневого сімейного оздоровчого походу	2	-	2	-
18.	Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для молодших школярів	10	-	4	6
19.	Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для дітей середнього шкільного віку	10	-	4	6

Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Змістовий модуль 2. Практичні аспекти комбінованого туризму					
20.	Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для дітей старшого шкільного віку	12	-	4	8
21.	Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для студентів	4	-	4	-
22.	Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах адміністративної області України для людей 1 зрілого віку	4	-	4	-
23.	Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах адміністративної області України для людей 2 зрілого віку	4	-	4	-
24.	Перспективи розвитку оздоровчого туризму в Україні.	10	-	2	8
25.	Створення авторської програми оздоровчого туристського походу.	12	-	4	8
	Модульний контроль	6			
		<i>Разом:</i>	2	38	44
		Усього:	4	66	70

Форма контролю – залік

5 причин вивчати дисципліну «Комбінований туризм»:

- **Розширення професійних можливостей** – знання комбінованого туризму дозволяє працювати інструкторами, гідями або організаторами спортивно-туристичних програм.
- **Поглиблене розуміння здорового способу життя** – здобувачі освіти дізнаються, як поєднувати фізичну активність, природу та оздоровчі практики.
- **Практичні навички** – розвиток умінь планувати активні тури, розробляти маршрути й адаптувати фізичні навантаження для різних груп людей.
- **Підвищення рівня фізичної підготовленості** – участь у туристичних походах та активному відпочинку сприяє розвитку витривалості, сили та координації.
- **Можливість власного бізнесу** – комбінований туризм є перспективним напрямком для відкриття власної справи або роботи в сфері рекреації та туризму.

