МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА
Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського
Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор з науково-педагогічної роботи
Сергій СЛОБОДЯН

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

ПРИГОДНИЦЬКИЙ ТУРИЗМ
(водний, гірський)
Adventure Tourism (Water and Mountain)

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

Миколаїв – 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни «ПРИГОДНИЦЬКИЙ ТУРИЗМ (водний, гірський)» скерована на підготовку фахівців усіх галузей знань усіх спеціальностей

«21» вересня 2025 року. 15 с.

Розробник: *Лелека Віталій Миколайович, доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту.*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «ПРИГОДНИЦЬКИЙ ТУРИЗМ (водний, гірський)» розглянуто на засіданні *кафедри фізичної культури та спорту*

Протокол № 4 від « 1 » жовтня 2025 р.

Завідувач кафедри Віталій ЛЕЛЕКА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «ПРИГОДНИЦЬКИЙ ТУРИЗМ (водний, гірський)» розглянуто Навчально-методичною комісією *Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О.Сухомлинського*

Протокол №1 від «14» жовтня 2025 р.

Голова Людмила ХРЯЩЕВСЬКА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «ПРИГОДНИЦЬКИЙ ТУРИЗМ (водний, гірський)» погоджено з *навчальним відділом*

Начальник відділу Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни «ПРИГОДНИЦЬКИЙ ТУРИЗМ (водний, гірський)» затверджено *Навчально-методичною радою НУК*

Протокол № 8 від « 29 » жовтня 2025 р.

Голова НМР НУК Сергій СЛОБОДЯН

© НУК, 2025
© Лелека В.М., 2025

Зміст

1. Вступ 4
2. Опис навчальної дисципліни 5
3. Мета вивчення навчальної дисципліни 5
4. Передумови для вивчення дисципліни 5
5. Очікувані результати навчання 5
6. Програма навчальної дисципліни 6
7. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування 12
8. Форми поточного та підсумкового контролю 12
9. Критерії оцінювання результатів навчання 14
10. Рекомендовані джерела інформації 15

Вступ

Пригодницький туризм є сучасною формою активного відпочинку, який поєднує фізичну активність, подолання природних перешкод та розвиток комунікаційних, організаційних і професійних компетентностей. Особливу популярність набувають водні та гірські форми пригодницького туризму, які сприяють не лише фізичному розвитку та зміцненню здоров'я, а й формуванню навичок безпечної поведінки у природному середовищі, умінь орієнтування та командної взаємодії.

Дисципліна «Пригодницький туризм (водний, гірський)» покликана надати здобувачам освіти системні знання та практичні навички з організації, планування та проведення пригодницьких туристичних заходів. Вивчення курсу забезпечує формування здатності безпечно планувати маршрути, використовувати техніку водного та гірського туризму, оцінювати ризики та застосовувати методи порятунку та саморятування.

Анотація

Дисципліна «Пригодницький туризм (водний, гірський)» є складовою підготовки фахівців у галузі фізичної культури, спорту, рекреації та туризму. Курс спрямований на формування у студентів теоретичних знань і практичних умінь з організації, планування та проведення пригодницьких туристичних заходів у водних і гірських умовах.

Вивчення дисципліни передбачає ознайомлення з історією та класифікацією пригодницького туризму, освоєння техніки водного та гірського туризму, правил безпеки, рятувальних технологій, навичок орієнтування та командної взаємодії. Значна увага приділяється формуванню компетентностей щодо оцінки ризиків, надання першої допомоги та дотримання екологічних і етичних принципів під час туристичних походів.

Курс включає теоретичні лекції, практичні заняття, тренінги, польові виїзди та моделювання екстремальних ситуацій. Після його завершення студенти здатні самостійно планувати та проводити туристичні маршрути різної складності, забезпечувати безпеку учасників та ефективно працювати у команді, використовуючи сучасні методики та обладнання пригодницького туризму.

Дисципліна сприяє формуванню фізичних, психологічних і соціальних компетентностей, необхідних для професійної діяльності у сфері туризму, рекреації та спортивно-оздоровчих програм.

Ключові слова: пригодницький туризм, водний туризм, гірський туризм, туристичні маршрути, безпека в туризмі, рятувальні технології, домедична допомога, командна взаємодія, фізична підготовка, активний відпочинок

Annotation

The course "Adventure Tourism (Water and Mountain)" is an integral part of the training of specialists in physical education, sports, recreation, and tourism. The course aims to develop students' theoretical knowledge and practical skills in organizing, planning, and conducting adventure tourism activities in water and mountain environments.

The study of this course includes familiarization with the history and classification of adventure tourism, mastering techniques of water and mountain tourism, safety rules, rescue technologies, navigation skills, and team interaction. Significant attention is given to developing competencies in risk assessment, first aid provision, and adherence to ecological and ethical principles during tourist trips.

The course consists of theoretical lectures, practical classes, training sessions, field trips, and simulations of extreme situations. Upon completion, students are able to independently plan and conduct tourist routes of varying difficulty, ensure participant safety, and effectively work in a team, utilizing modern methods and adventure tourism equipment.

The course contributes to the development of physical, psychological, and social competencies necessary for professional activities in tourism, recreation, and sports and wellness programs.

Keywords: adventure tourism, water tourism, mountain tourism, tourist routes, safety in tourism, rescue technologies, first aid, team interaction, physical fitness, active recreation.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3">Усі галузі знань</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 5</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Електронний адрес РПНД на сайті Університету:</td><td rowspan="6">Усі спеціальності</td><td colspan="2">Лекцій, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні заняття, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота, год.</td></tr>
<tr><td>90</td><td>138</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин – 150</td><td rowspan="2">Освітній рівень: перший (бакалаврський)</td><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: усна, письмова</td></tr>
<tr><td>Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи – 6.</td><td colspan="3"></td></tr>
</table>

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів теоретичних знань та практичних умінь щодо організації, планування та проведення пригодницького туризму (водного та гірського), забезпечення безпеки учасників та розвитку ключових фізичних, психологічних і соціальних компетентностей.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни немає.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни не передбачає формування та розвиток у студентів програмних результатів навчання через належність дисципліни до категорії вибіркових. Під час опанування матеріалами курсу студенти матимуть можливість оволодіти такими компетенціями: 1) знання історії, класифікації та принципів пригодницького туризму, технік водного та гірського туризму, правил безпеки та рятувальних технологій. 2) планування і проведення маршрутів різної складності, орієнтування, використання спорядження, надання домедичної допомоги. 3) ефективна робота в команді, комунікація, прийняття рішень, лідерство у польових умовах. 4) фізична підготовленість, стресостійкість, самодисципліна, відповідальне ставлення до природи. 5) застосування екологічних і етичних принципів, оцінка ризиків, забезпечення безпеки учасників.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи пригодницького туризму

Тема 1. Історія та розвиток пригодницького туризму у світі та Україні.

1. Походження та етапи розвитку пригодницького туризму у світі.
2. Роль національних традицій та природних умов у формуванні туристичних практик.
3. Стан і розвиток пригодницького туризму в Україні, особливості регіональних напрямків.
4. Вплив історичних подій та культурних факторів на сучасні форми пригодницького туризму.

Тема 2. Класифікація видів пригодницького туризму: водний, гірський, комбіновані маршрути.

1. Основні види пригодницького туризму та їх специфіка: водний, гірський, комбіновані маршрути.
2. Характеристика умов і складності маршрутів для різних типів туризму.
3. Вибір спорядження та навичок, необхідних для успішного проходження кожного виду маршруту.
4. Порівняння ризиків і можливостей розвитку туристичних компетентностей у різних видах пригодницького туризму.

Тема 3. Фізична підготовка та психологічні особливості туристів.

1. Значення фізичної підготовки для безпечного та ефективного проходження туристичних маршрутів.
2. Основні компоненти тренувань: витривалість, сила, швидкість, координація та гнучкість.
3. Психологічні особливості туристів: стресостійкість, мотивація, увага та прийняття рішень.
4. Методи розвитку психофізіологічної готовності та самоконтролю у складних туристичних умовах.

Тема 4. Організація та планування безпечних туристичних заходів.

1. Принципи планування туристичних заходів з урахуванням безпеки та складності маршруту.
2. Вибір оптимальної тривалості, часу проведення та складу групи.
3. Підготовка спорядження, транспортних засобів та комунікаційних засобів.
4. Методи оцінки ризиків, організація заходів безпеки та реагування на надзвичайні ситуації під час туристичних подорожей.

Змістовий модуль 2. Водний туризм

Тема 5. Основи техніки безпечного сплаву на сапах, байдарках, каяках та катамаранах.

1. Основні принципи управління сапами, байдарками, каяками та катамаранами.
2. Техніка веслування, балансування та маневрування на різних суднах.
3. Методи забезпечення безпеки учасників під час водного сплаву.
4. Підготовка спорядження, рятувальних жилетів та екіпірування для водних походів.

Тема 6. Водні маршрути: підготовка, оцінка складності, організація групи.

1. Принципи планування водного маршруту з урахуванням типу суден та складності річки чи водойми.
2. Оцінка гідрологічних умов: течія, глибина, перешкоди, погодні особливості.
3. Організація групи: розподіл ролей, координація дій та контроль безпеки.
4. Підготовка карт, навігаційних матеріалів та засобів зв’язку для маршруту.

Тема 7. Рятувальні методики та надання першої допомоги на воді.

1. Техніка рятування учасників при падінні у воду або аварії судна.
2. Використання рятувального спорядження та підручних засобів для безпечного порятунку.
3. Перша медична допомога при утопленні, переохолодженні та травмах на воді.
4. Профілактика аварій та навчання групи безпечній поведінці на воді.

Тема 8. Екологічні аспекти та етичні принципи поведінки на водоймах.

1. Правила збереження природного середовища та біорізноманіття водойм.
2. Етичні принципи поведінки туристів: дотримання чистоти, повага до флори і фауни, мінімізація шуму.
3. Оцінка впливу туристичної діяльності на екосистеми та способи його зменшення.
4. Формування екологічної свідомості та відповідальної поведінки учасників водних походів.

Змістовий модуль 3. Гірський туризм

Тема 9. Основи техніки гірських походів та альпінізму.

1. Принципи безпечного пересування у гірській місцевості та на складних рельєфах.
2. Основи техніки ходіння в горах, підйомів і спусків на різних типах схилів.
3. Особливості використання альпіністського спорядження у походах.
4. Психофізіологічні особливості туристів у горах та методи адаптації до навантажень.

Тема 10. Планування маршрутів у гірській місцевості та оцінка ризиків.

1. Принципи розробки гірських маршрутів з урахуванням складності та тривалості.
2. Оцінка потенційних ризиків: лавини, осипи, погодні умови, зміни рельєфу.
3. Планування запасних маршрутів та стратегій безпечного проходження.
4. Підготовка навігаційних матеріалів і спорядження для мінімізації ризиків.

Тема 11. Техніка страхування, робота з мотузкою, вузли та спорядження.

1. Основи техніки страхування туристів у гірських походах та альпінізмі.
2. Використання мотузок, карабінів, карабіно-блоків та іншого спорядження.
3. Вивчення основних вузлів та їх застосування у різних ситуаціях.
4. Організація безпечної роботи групи під час підйомів, спусків та проходження перешкод.

Тема 12. Орієнтування та навігація у горах, погодні та екстремальні умови.

1. Методи орієнтування у гірській місцевості: карта, компас, природні орієнтири.
2. Використання навігаційних приладів та технологій для планування маршруту.
3. Вплив погодних та екстремальних умов на безпеку та прийняття рішень.
4. Стратегії адаптації та коригування маршруту у непередбачуваних ситуаціях.

Змістовий модуль 4. Безпека та рятувальні технології

Тема 13. Загальні принципи безпеки у водному та гірському туризмі.

1. Основні правила безпечної поведінки у водних і гірських походах.
2. Профілактика нещасних випадків та мінімізація ризиків під час туристичних заходів.
3. Використання захисного спорядження та відповідної екіпіровки.
4. Планування заходів безпеки для групи та оцінка потенційних небезпек маршруту.

Тема 14. Методи саморятування та порятунку туристів у екстремальних умовах.

1. Техніки саморятування при падінні у воду, обриві мотузки або небезпечному рельєфі.
2. Організація порятунку групи та окремих туристів у складних умовах.

3. Використання рятувальних засобів, підручних матеріалів та спорядження.

4. Планування дій під час надзвичайних ситуацій для збереження життя та здоров'я.

Тема 15. Домедична допомога при травмах, переохолодженні та обмороженнях.

1. Алгоритми надання домедичної допомоги при різних травмах, кровотечах та переломах.

2. Методи допомоги при переохолодженні, обмороженнях та теплових ударах.

3. Використання підручних засобів та туристичного спорядження для надання допомоги.

4. Організація безпечної евакуації постраждалих та взаємодія з групою під час надзвичайних ситуацій.

Тема 16. Організація комунікацій та взаємодії з рятувальними службами.

1. Використання засобів зв'язку у водних та гірських походах.

2. Стратегії координації дій з рятувальними службами та іншими групами.

3. Підготовка до надзвичайних ситуацій: передача інформації про місце знаходження та стан групи.

4. Алгоритми дій під час очікування допомоги та забезпечення безпеки до прибуття рятувальників.

Змістовий модуль 5. Практичні навички та сучасні тенденції

Тема 17. Проведення водних та гірських походів під керівництвом інструктора.

1. Роль інструктора у плануванні та проведенні водних і гірських походів.

2. Організація безпечного пересування групи та контроль за дотриманням правил безпеки.

3. Методи навчання та корекції техніки учасників під час походів.

4. Стратегії реагування на надзвичайні ситуації під час походів та сплавів.

Тема 18. Робота в команді: комунікація, лідерство та прийняття рішень.

1. Принципи ефективної командної взаємодії у походах та експедиціях.

2. Розвиток лідерських навичок та розподіл ролей у групі.

3. Методи прийняття рішень у складних та екстремальних ситуаціях.

4. Вирішення конфліктів та підтримка морального стану групи під час туристичних заходів.

Тема 19. Використання сучасного туристичного спорядження та інноваційних технологій.

1. Огляд сучасного спорядження для водного, гірського та комбінованого туризму.

2. Використання навігаційних, рятувальних та комунікаційних технологій.

3. Інтеграція інноваційних рішень для підвищення безпеки та комфорту туристів.

4. Підготовка та догляд за спорядженням для тривалих походів.

Тема 20. Туристичні змагання та екологічно безпечні практики у пригодницькому туризмі.

1. Організація та проведення змагань у водному та гірському туризмі.

2. Правила безпечної участі у туристичних змаганнях.

3. Екологічні принципи поведінки та мінімізація впливу на навколишнє середовище.

4. Формування екологічної свідомості та відповідальної поведінки серед учасників.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин								
	денна форма				заочна форма				
	Усього	у тому числі			Усього	у тому числі			
		Л	П	С.р.		Л	П	С.р.	
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи пригодницького туризму									
Тема 1. Історія та розвиток пригодницького туризму у світі та Україні.	8	2		6	8			8	
Тема 2. Класифікація видів пригодницького туризму: водний, гірський, комбіновані маршрути.	8	2	2	4	8	2		6	
Тема 3. Фізична підготовка та психологічні особливості туристів.	8	2	2	4	6			6	
Тема 4. Організація та планування безпечних туристичних заходів.	6		2	4	8			8	
Разом за змістовим модулем 1	**30**	**6**	**6**	**18**	**30**	**2**		**28**	
Змістовий модуль 2. Водний туризм									
Тема 5. Основи техніки безпечного сплаву на байдарках, каяках та катамаранах.	8		2	6	8			8	
Тема 6. Водні маршрути: підготовка, оцінка складності, організація групи.	8	2	2	4	8			8	
Тема 7. Рятувальні методики та надання першої допомоги на воді.	8	2	2	4	6			6	
Тема 8. Екологічні аспекти та етичні принципи поведінки на водоймах.	6	2		4	8	2		6	
Разом за змістовим модулем 2	**30**	**6**	**6**	**18**	**30**	**2**		**28**	
Змістовий модуль 3. Гірський туризм									
Тема 9. Основи техніки гірських походів та альпінізму.	8		2	6	8		2	6	
Тема 10. Планування маршрутів у гірській місцевості та оцінка ризиків.	8	2	2	4	6			6	
Тема 11. Техніка страхування, робота з мотузкою, вузли та спорядження.	8	2	2	4	8		2	6	
Тема 12. Орієнтування та навігація у горах, погодні та екстремальні умови.	6	2		4	8			8	
Разом за змістовим модулем 3	**30**	**6**	**6**	**18**	**30**		**4**	**26**	
Змістовий модуль 4. Безпека та рятувальні технології									
Тема 13. Загальні принципи безпеки у водному та гірському туризмі.	8	2		6	8			8	
Тема 14. Методи саморятування та порятунку туристів у екстремальних умовах.	8	2	2	4	8		2	6	
Тема 15. Перша допомога при травмах, переохолодженні та обмороженнях.	6		2	4	6			6	
Тема 16. Організація комунікацій та	8	2	2	4	8			8	

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин								
	денна форма				заочна форма				
	Усього	у тому числі			Усього	у тому числі			
		Л	П	С.р.		Л	П	С.р.	
взаємодії з рятувальними службами.									
Разом за змістовим модулем 4	**30**	**6**	**6**	**18**	**30**		**2**	**28**	
Змістовий модуль 5. Практичні навички та сучасні тенденції									
Тема 17. Проведення водних та гірських походів під керівництвом інструктора.	**8**		2	6	8	2		6	
Тема 18. Робота в команді: комунікація, лідерство та прийняття рішень.	**8**	2	2	4	8			8	
Тема 19. Використання сучасного туристичного спорядження та інноваційних технологій.	**6**	2		4	6			6	
Тема 20. Туристичні змагання та екологічно безпечні практики у пригодницькому туризмі.	**8**	2	2	4	8			8	
Разом за змістовим модулем 5	**30**	**6**	**6**	**18**	**30**	**2**		**28**	
Разом за курсом	**150**	**30**	**30**	**90**	**150**	**6**	**6**	**138**	

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	**Тема 1.** Історія та розвиток пригодницького туризму у світі та Україні.	2	2
2.	**Тема 2.** Класифікація видів пригодницького туризму: водний, гірський, комбіновані маршрути.	2	
3.	**Тема 3.** Фізична підготовка та психологічні особливості туристів.	2	
4.	**Тема 4.** Організація та планування безпечних туристичних заходів.		
5.	**Тема 5.** Основи техніки безпечного сплаву на байдарках, каяках та катамаранах.		
6.	**Тема 6**. Водні маршрути: підготовка, оцінка складності, організація групи.	2	
7.	**Тема 7.** Рятувальні методики та надання першої допомоги на воді.	2	
8.	**Тема 8**. Екологічні аспекти та етичні принципи поведінки на водоймах.	2	2
9.	**Тема 9**. Основи техніки гірських походів та альпінізму.		
10.	**Тема 10.** Планування маршрутів у гірській місцевості та оцінка ризиків.	2	
11.	**Тема 11.** Техніка страхування, робота з мотузкою, вузли та спорядження.	2	
12.	**Тема 12.** Орієнтування та навігація у горах, погодні та екстремальні умови.	2	
13.	**Тема 13.** Загальні принципи безпеки у водному та гірському туризмі.	2	
14.	**Тема 14.** Методи саморятування та порятунку туристів у екстремальних умовах.	2	
15.	**Тема 15.** Домедична допомога при травмах, переохолодженні та обмороженнях.		
16.	**Тема 16.** Організація комунікацій та взаємодії з рятувальними службами.	2	
17.	**Тема 17.** Проведення водних та гірських походів під керівництвом		2

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
	інструктора.		
18.	**Тема 18.** Робота в команді: комунікація, лідерство та прийняття рішень.	2	
19.	**Тема 19.** Використання сучасного туристичного спорядження та інноваційних технологій.	2	
20.	**Тема 20.** Туристичні змагання та екологічно безпечні практики у пригодницькому туризмі.	2	
	Разом	**30**	**6**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	**Тема 1.** Історія та розвиток пригодницького туризму у світі та Україні.		
2.	**Тема 2.** Класифікація видів пригодницького туризму: водний, гірський, комбіновані маршрути.	2	
3.	**Тема 3.** Фізична підготовка та психологічні особливості туристів.	2	
4.	**Тема 4.** Організація та планування безпечних туристичних заходів.	2	
5.	**Тема 5.** Основи техніки безпечного сплаву на байдарках, каяках та катамаранах.	2	
6.	**Тема 6**. Водні маршрути: підготовка, оцінка складності, організація групи.	2	
7.	**Тема 7.** Рятувальні методики та надання першої допомоги на воді.	2	
8.	**Тема 8**. Екологічні аспекти та етичні принципи поведінки на водоймах.		
9.	**Тема 9**. Основи техніки гірських походів та альпінізму.	2	2
10.	**Тема 10.** Планування маршрутів у гірській місцевості та оцінка ризиків.	2	
11.	**Тема 11.** Техніка страхування, робота з мотузкою, вузли та спорядження.	2	2
12.	**Тема 12.** Орієнтування та навігація у горах, погодні та екстремальні умови.		
13.	**Тема 13.** Загальні принципи безпеки у водному та гірському туризмі.		
14.	**Тема 14.** Методи саморятування та порятунку туристів у екстремальних умовах.	2	2
15.	**Тема 15.** Домедична допомога при травмах, переохолодженні та обмороженнях.	2	
16.	**Тема 16.** Організація комунікацій та взаємодії з рятувальними службами.	2	
17.	**Тема 17.** Проведення водних та гірських походів під керівництвом інструктора.	2	
18.	**Тема 18.** Робота в команді: комунікація, лідерство та прийняття рішень.	2	
19.	**Тема 19.** Використання сучасного туристичного спорядження та інноваційних технологій.		
20.	**Тема 20.** Туристичні змагання та екологічно безпечні практики у пригодницькому туризмі.	2	
	Разом	**30**	**6**

Самостійна робота

Самостійна робота студентів передбачає навчально-пізнавальну діяльність із самостійного пошуку інформаційних джерел для вивчення питань за темами дисципліни, що рекомендуються для самостійного ознайомлення з метою поглиблення та розширення знань, формування та розвитку ключових, професійних, спеціально-професійних компетентностей. Організація самостійної роботи студентів спрямована на навчання студентів щодо творчої і самостійної праці, планування особистої стратегії навчання, раціональної організації свого часу, аналізу та інтерпретації результатів науково-дослідної роботи. Основні види самостійної роботи, передбачені для опанування навчальної дисципліни.

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – ***2-3 год./1 робота***;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботі 10-20 аркушів А4) – ***мінімум 15 годин на 1 роботу***;
- підготовка до контрольних заходів – (***15-30) год. на 1 захід***.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Підготовка до лекцій	30	30
2	Підготовка до практичних робіт	30	30
3	Підготовка до контрольної роботи	30	78
	Разом	**90**	**138**

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання – способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме:

- **для всіх видів занять:** робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут; демонстрування;
- **для лекційних занять:** лекція; бесіда; ілюстрування; відеометод;
- **для практичні заняття:** вправа; інструктаж;
- **методи контролю і самоконтролю:** фронтальне опитування; контрольні роботи; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей).

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- контроль засвоєння теоретичних знань (опитування на практичних заняттях);
- оцінювання письмових завдань;
- перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів;
- використання пакетів тестів;
- використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключного іспиту (за його наявності).

У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Питома вага заключного іспиту в загальній системі оцінок – 40 балів. Право здавати заключний іспит дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних оцінок і заключного іспиту набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки іспиту.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Відповіді на практичних заняттях		Критерії оцінювання
Денна форма	Заочна форма	
5	10	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки.
4	8-9	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
3	6-7	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована.
2	4-5	Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	1-3	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
0		Студент не дає відповіді.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 75 балів (для студентів денної форми навчання 15 занять по 5 балів та для студентів заочної форми навчання 3 заняття по 20 балів)		

Поточний модульний контроль у формі тестування денна форма

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	25	23	20	17	15	12	10	7	5	2

Поточний модульний контроль у формі тестування заочна форма

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Відповіді на практичних заняттях	15×5 балів=75 балів	3×20 балів=60 балів
Поточний модульний контроль	25 балів	40 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денна форма		Заочна форма	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	Т1	Практичне заняття			
	Т2	Практичне заняття	5		
	Т3	Практичне заняття	5		
	Т4	Практичне заняття	5		
ЗМ2	Т5	Практичне заняття	5		
	Т6	Практичне заняття	5		
	Т7	Практичне заняття	5		
	Т8	Практичне заняття			
ЗМ3	Т9	Практичне заняття	5	Практичне заняття	20
	Т10	Практичне заняття	5		
	Т11	Практичне заняття	5	Практичне заняття	20
	Т12	Практичне заняття			
ЗМ4	Т13	Практичне заняття			
	Т14	Практичне заняття	5	Практичне заняття	20
	Т15	Практичне заняття	5		
	Т16	Практичне заняття	5		
ЗМ5	Т17	Практичне заняття	5		
	Т18	Практичне заняття	5		
	Т19	Практичне заняття			
	Т20	Практичне заняття	5		
Поточний модульний контроль			25		**40**
Сума			**100**		**100**

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.

Основна література

1. Гриненко І. В. Пригодницький туризм: теорія та практика. – Київ: Олімпійська література, 2020.

2. Козак В. П. Водний туризм. Техніка та безпека. – Львів: Світ, 2018.

3. Литвиненко С. І. Гірський туризм і альпінізм. – Харків: ХНАМГ, 2019.

4. Сидоренко Т. П. Організація та планування туристичних походів. – Київ: Академвидав, 2021.

5. Джонс М. Adventure Tourism: Concepts, Theory and Practice. – Routledge, 2019.

Додаткова література

1. Федоренко П. І. Рятувальні технології в туристичній діяльності. – Тернопіль: ТНМУ, 2022.

2. Шевченко О. В. Екологія та безпека в туризмі. – Київ: Здоров’я, 2020.

3. Браун К. Safety and Risk Management in Adventure Tourism. – London: Routledge, 2021.

4. ResearchGate та PubMed – наукові статті з безпеки та методик пригодницького туризму.

Електронні ресурси

1. International Adventure Travel Trade Association (IATTA) – https://www.adventuretravel.biz

2. Інформація про міжнародні стандарти та тренди у пригодницькому туризмі.

3. Outdoor Education & Adventure Programs – https://www.outdoorlearning.org.uk

4. Ресурси з організації походів, водних і гірських заходів та методики навчання.

5. American Hiking Society – https://americanhiking.org

Розробник програми _____Віталій ЛЕЛЕКА