

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

**СИЛАБУС  
вибіркового освітнього компонента  
ТУРИЗМ ТА ОРІЄНТУВАННЯ**

**Підготовки**                      другого (магістерського) рівня

**Силабус вибіркового освітнього компонента «Туризм та орієнтування»** підготовки магістра, галузі знань А Освіта, спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура), за освітньо-професійною програмою Середня освіта. Фізична культура

***Розробник:***

**Дишко О. Л.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки.

**Гарант освітньо-професійної програми:**



Козіброцький С.П.

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри теорії фізичного виховання та рекреації**  
протокол № 1 від 29 серпня 2025 р.

Завідувач кафедри:



Белікова Н.О.

## I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, Освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
денна форма навчання	Освітній рівень Другий (магістерський)	вибіркова
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання: <u>1</u>
		Семестр: <u>1</u>
		Лекції: <u>10</u> год.
ІНДЗ: <u>нема</u>		Практичні: <u>14</u> год.
		Самостійна робота: <u>88</u> год.
		Консультації: <u>8</u> год.
Форма контролю: <u>залік</u>		
Мова навчання: українська		

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, Освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
заочна форма навчання	Освітній рівень Другий (бакалаврський)	вибіркова
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання: <u>1</u>
		Семестр: <u>1</u>
		Лекції: <u>4</u> год.
ІНДЗ: <u>нема</u>		Практичні: <u>6</u> год.
		Самостійна робота: <u>96</u> год.
		Консультації: <u>14</u> год.
Форма контролю: <u>залік</u>		
Мова навчання: українська		

## II. Інформація про викладача

**ППП:** Дишко Олеся Леонідівна

**Науковий ступінь:** кандидат педагогічних наук

**Посада:** доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації

**Контактна інформація:** +380508220444, [Dyshko.Olesia@vnu.edu.ua](mailto:Dyshko.Olesia@vnu.edu.ua)

**Розклад занять** розміщено на сайті навчального відділу ВНУ: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

Розклад консультацій: консультації, індивідуальні завдання з освітнього компонента здобувачі можуть отримати щосереди з 13:25 до 14:45 год.

## III. Опис освітнього компонента

**1. Анотація курсу.** Вирішення питань, які ставить освітній компонент туризму та орієнтування, є актуальним завданням сьогодення і майбутнього часу нашого суспільства.

**2. Мета і завдання освітнього компонента.** Метою вивчення освітнього компонента «Туризм та орієнтування» є формування у майбутніх фахівців галузі фізичного виховання спеціальних знань, вмінь та навичок з теоретичних, законодавчих основ туризму та орієнтування. Головним завданням тут є вміння орієнтуватися на місцевості за допомогою карти і компасу, долати різного рівня перешкоди за допомогою туристичного спорядження; організація спортивних заходів. Науково-обґрунтовано підходити до навчального і тренувального процесів, змагальної і спортивно-прикладної діяльності з учнівською і студентською молоддю в системі навчально-виховних закладів України. Планувати, управляти і контролювати різні види спортивної роботи.

### 3. Soft skills.

– когнітивна гнучкість – здатність швидко адаптуватися до змін, успішно вирішувати нові виклики, проблеми, погодні умови;

– емоційний інтелект – ментальні здібності, які беруть участь в усвідомленні і розумінні власних емоцій, емоцій навколишніх (дітей, батьків, колег) та вміння керувати емоціями, здатність зберігати спокій у незнайомих або складних ситуаціях;

– креативність, оригінальність та ініціативність – здатність генерувати інноваційні ідеї, приймати оригінальні творчі рішення, уміння вільно мислити, знаходити нестандартних рішень у подорожах;

– уміння працювати в команді – налагоджувати ефективну співпрацю в групі, мікрогрупі для досягнення спільної мети, розуміння потреб інших спортсменів.

### 4. Структура освітнього компонента.

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Лабор.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль 1. Туризм, як вид спорту</b>						
Тема 1. Туризм, як вид спорту. Історія розвитку спортивного туризму.	20	2	2	14	2	УО/10
Тема 2. Загальні основи і методика підготовки у спортивному туризмі.	18	2	2	14		ВПЗ/РМГ/ 10
Тема 3. Соціальна сутність туризму та його роль в сучасному суспільстві. Основи планування дистанцій у спортивному туризмі.	18	2	2	14		ВПЗ/РМГ/ 10

Тема 4. Основи планування дистанцій у спортивному туризмі.	18		2	14	2	ВПЗ/10 МКР/ПР/15
Разом за модулем 1	74	6	8	56	4	55
<b>Змістовий модуль 2. Спортивне орієнтування</b>						
Тема 5. Спортивне орієнтування як вид спорту. Історія розвитку спортивного орієнтування.	14	2	2	10		УО/10
Тема 6. Загальні основи і методика підготовки у спортивному орієнтуванні.	14		2	10	2	ВПЗ/РМГ/ 10
Тема 7. Основи планування дистанцій у спортивному орієнтуванні.	18	2	2	12	2	ВПЗ/10 МКР/ПР/15
Разом за модулем 2	46	4	6	32	4	45
<b>Види підсумкових робіт</b>						<b>Бал</b>
<b>Поточний контроль</b>						<b>70</b>
Модульна контрольна робота за змістовим модулем 1						15
Модульна контрольна робота за змістовим модулем 2						15
<b>Модульна контрольна робота</b>						<b>30</b>
<b>Всього годин/Балів</b>						

**Форма контролю\*:** УО – усне опитування; ВПЗ – виконання практичних завдань; РМГ – робота в малих групах, ПР – проектна робота.

#### Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Лабор.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль 1. Туризм, як вид спорту</b>						
Тема 1. Туризм, як вид спорту. Історія розвитку спортивного туризму.	20	2	2	26	4	УО/25
Тема 2. Основи планування дистанцій у спортивному туризмі.	18		2	24	4	ВПЗ/25 МКР/ПР/15
Разом за модулем 1	74	2	4	50	8	65
<b>Змістовий модуль 2. Спортивне орієнтування</b>						
Тема 3. Спортивне орієнтування як вид спорту. Історія розвитку спортивного орієнтування.	14	2	2	24	4	УО/20 МКР/ПР/15
Тема 4. Основи планування дистанцій у спортивному орієнтуванні.	18			22	2	
Разом за модулем 2	46	2	2	46	6	35
<b>Види підсумкових робіт</b>						<b>Бал</b>
<b>Поточний контроль</b>						<b>70</b>
Модульна контрольна робота за змістовим модулем 1						15
Модульна контрольна робота за змістовим модулем 2						15
<b>Модульна контрольна робота</b>						<b>30</b>
<b>Всього годин/Балів</b>						

**Завдання для самостійного опрацювання**

№ з/п	Перелік питань
1	Туризм, як вид спорту. Історія розвитку спортивного туризму.
2	Спортивне орієнтування як вид спорту. Історія розвитку спортивного орієнтування.
3	Види змагань зі спортивного туризму.
4	Види змагань зі спортивного орієнтування.
5	Правила змагань зі спортивного орієнтування. Організація та суддівство змагань.
6	Правила змагань зі спортивного туризму. Організація та суддівство змагань.
7	Загальні основи і методика підготовки у спортивному орієнтуванні.
8	Загальні основи і методика підготовки у спортивному туризмі.
9	Основи тактичної підготовки у туризмі та спортивному орієнтуванні.
10	Фізична підготовка туристів та орієнтувальників.
11	Методи психологічної підготовки у туризмі та спортивному орієнтуванні.
12	Планування дистанцій у спортивному орієнтуванні.
13	Планування дистанцій у спортивному туризмі.
14	Соціальна сутність туризму та його роль в сучасному суспільстві.
15	Спеціальне спорядження та вузли у туризмі та спорядження для спортивного орієнтування.
16	Подолання природних перешкод та змагання зі спортивного туризму та орієнтування.
17	Організація та проведення туристичних походів.
18	Організація та проведення туристичних заходів.
19	Організація та проведення туристичних походів.
20	Вимоги до проведення та суддівства змагань з туризму та орієнтування.

#### IV. Політика оцінювання

Поточний контроль з дисципліни «Туризм та орієнтування» – це оцінювання навчальних досягнень студента з усіх видів аудиторної роботи протягом навчального семестру.

##### Критеріями оцінки є: для усних відповідей:

- повнота розкриття питання;
  - логіка викладання, культура мови;
  - емоційність та переконаність;
  - використання основної та додаткової літератури;
  - аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки;
- для виконання практичних завдань:**
- повнота розкриття питання;
  - цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки;
  - акуратність оформлення письмової роботи.

Здобувач освіти, який не з'являвся на заняття (з поважних причин, підтверджених документально), а отже, не мав поточних оцінок, має право повторно пройти поточний контроль під час консультацій. На консультаціях студент може відпрацювати пропущені практичні заняття, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у *неформальній* та *інформальній* освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському

національному університеті імені Лесі Українки від 29.08.2024 р., зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю), дозволяє набрати студенту **10 балів**;
- підготовка конкурсної наукової роботи – не більше 10 балів;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт: на I-у етапі – **15 балів**, на II-у етапі – **20 балів**;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді з теорії та методики фізичного виховання – **30 балів**;
- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах – **15 балів**.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації: статті – **8 балів**; тез – **4 балів**;
- волонтерська діяльність: за один захід – **3-5 бали (максимум 15 балів)**;
- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня – **15 балів**;
- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу – **40 балів**, Європи – **30 балів**, України – **25 балів**, діючий МСМК – **30 балів**, діючий МС – **25 балів**, діючий КМС – **20 балів**, діючий I розряд – **10 балів**).

Підсумкова оцінка за вивчення предмета виставляється за 100-бальною шкалою і складається із сумарної кількості балів за: 1) поточне оцінювання з відповідних тем (максимум 70 балів); 2) модульні контрольні роботи (максимум 30 балів) і фіксується у відомості та заліковій книжці студента.

**Академічна доброчесність:** очікується, що роботи здобувачів освіти будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Кожен студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це плагіат. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів освіти становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

На заняттях обов'язковим є дотримання правил роботи у групі, шанобливе ставлення до поглядів одногрупників, налаштованість на дружню співпрацю та взаємодопомогу, роботу в команді. На заняттях вітаються прояви творчості, креативності та індивідуальний підхід.

Практичні завдання необхідно виконувати згідно встановленого дедлайну. Порушення правил тягне за собою зниження оцінки, або повне її анулювання. Порушення правил тягне за собою зниження оцінки, або повне її анулювання

## **V. Підсумковий контроль**

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які заплановані протягом семестру: аудиторної роботи під час практичних занять, самостійної роботи.

Залік виставляється за результатами поточної роботи за умови, що здобувач освіти виконав ті види навчальної роботи, які визначено цим силабусом. У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на

пропущені теми. У дату складання заліку у відомість записується сума поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 100 балів).

У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

### Питання до заліку

1. Нормативно-правова база туризму в Україні.
2. Види та форми туризму.
3. Організація та проведення заходів з туризму з різними категоріями населення.
4. Виникнення та еволюція туризму, його роль у системі фізичного виховання.
5. Умовні позначення та масштаби карт.
6. Основи спортивного орієнтування.
7. Класифікація змагань зі спортивного орієнтування.
8. Особливості спортивної карти, її характерні особливості.
9. Які головні вимоги висуваються до туристського спорядження?
10. Які види спорядження використовуються в туризмі та орієнтуванні?
11. Вимоги до спорядження спортсмена-орієнтувальника.
12. Які картографічні матеріали використовуються при проходженні маршрутів?
13. В чому полягає зміст роботи з картою?
14. Класифікація умовних знаків.
15. Які основні завдання орієнтування на місцевості?
16. Види та форми туризму.
17. Основні вимоги до організації туристських походів.
18. Особливості проведення заходів з туризму зі школярами.
19. Проведення змагань з орієнтування.
20. Суддівство змагань з туризму та орієнтування.
21. Теоретичні, законодавчі основи туризму та орієнтування.
22. Знаки та умовні позначення спортивних та топографічних карт.
23. Основні види змагань зі спортивного орієнтування.
24. Особливості організації та проведення змагань зі спортивного орієнтування.
25. Особливості організації та проведення змагань з туризму.
26. Дотримання техніки безпеки при проходженні дистанцій.
27. Особливості помилок на дистанції, шляхи їх усунення.
28. Особливості фізичної підготовки спортсменів, її основні принципи.
29. Особливості організації та проведення туристських походів з учнівською і студентською молоддю.
30. Соціальна сутність туризму та його роль в сучасному суспільстві.

### Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано

82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
0–59	Незараховано (необхідне перескладання)

**Шкала оцінювання знань здобувачів освіти спеціальностей «Медицина»,  
«Стоматологія», «Фармація», «Терапія і реабілітація»  
з освітніх компонентів, де формою контролю є залік**

<b>Оцінка в балах</b>	<b>Лінгвістична оцінка</b>
170–200	<b>Зараховано</b>
150–169	
140–149	
130–139	
120–129	
0–119	<b>Незараховано</b> (необхідне перескладання)

**VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси**  
**Основна література**

1. Астапова Т.М., Наточій М.С. Розробки занять зі спортивного орієнтування. Заг. ред. В.А. Редіна, Харків, 2024. 59 с. <https://st.kharkov.ua/wp-content/uploads/2025/01/ROZROBKY-ZANYAT-1.pdf>
2. Данелюк А.К. Організація і проведення туристичних змагань з техніки пішогохідного туризму: Методичні вказівки. - Чернівці: Рута, 2000. – 22с.
3. Основи спортивного орієнтування : [навчальний посібник] / уклад. А.А. Слобожанінов, С.В. Мединський, Я.П. Галан, П.А. Слобожанінов. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2016. – 128 с.
4. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю. – Дрогобич: Коло, 2010. – 344 с. [https://tourlib.net/books\\_ukr/filipov.htm](https://tourlib.net/books_ukr/filipov.htm)

**Інтернет-ресурси**

1. Тарас Маланюк. Спортивний туризм. Комплекс методичного забезпечення з курсів дистанційного навчання. Режим доступу: <https://hovufks.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/T.-Маланюк-Спортивний-туризм.-Підручник.pdf>
2. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування (23.04.2021р.) <https://cloud.orientering.org.ua/s/kYHNrYDzXd2zMzF>
3. Сайт «Все про туризм – туристська бібліотека» (література з туризму – більше 100 джерел + методичні розробки). <https://tourlib.net/>
4. Сніговець І.В. Основи орієнтування і туризму: методичні вказівки до самостійної роботи. Чернівці: НУ «Чернігівська політехніка», 2025. 63 с. <https://ir.stu.cn.ua/server/api/core/bitstreams/8cd0ad50-7c4c-47af-ad0d-a6d48d6332fd/content>

### Додаткова література

1. Ірина Войтович, Олена Дем'янчук, Ніна Деделюк. «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги» як дієвий засіб залучення дітей до занять спортивним орієнтуванням. (2024). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(68), 40-45. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-40-45>
2. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. Наказ МОіНУ №1124 від 02.10.2014. Електронний ресурс] Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14>
3. Пастух М. В., Лантух В. В. Інновації розвитку сфери спортивного туризму України. *Світовий та вітчизняний досвід функціонування туристичних дестинацій*. Зб. мат. Всеукраїнської наук.-практ. інтернет-конф. Харківський торговельно-економічний інститут КНТЕУ, 30 жовтня 2020 р. Харків: Видавець О. А. Мірошніченко, 2020. С. 46-48.
4. Правила змагань зі спортивного туризму. Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. Федерація спортивного туризму України. К.: 2021. 148 с.