

Робоча програма дисципліни «Основи спортивно- оздоровчого туризму»

ОП: ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ · ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

БАКАЛАВР

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЕКТС

Відповідно до стандарту

4

Модулі

Змістовних блоки курсу



Загальна інформація про дисципліну

Ідентифікація

Назва: Основи спортивно-оздоровчого туризму

ОП: Фізична терапія, ерготерапія; Фізична реабілітація

Ступінь: Бакалавр

Обсяг: 120 годин / 4 кредити ЄКТС

Модулів: 4 змістовних блоки

Призначення дисципліни

Дисципліна «Основи спортивно-оздоровчого туризму» формує у студентів системне розуміння теорії та практики спортивно-оздоровчого туризму як засобу фізичної реабілітації та оздоровлення. Курс охоплює ключові поняття, класифікацію видів туризму, організацію походів та безпеку в туристичній діяльності, методики використання туризму у фізичній терапії та ерготерапії.

Дисципліна є обов'язковою для підготовки бакалаврів з освітніх програм «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація» і забезпечує формування фахових компетентностей, передбачених освітньо-професійними програмами.

Загальні компетентності

Аналітичне мислення

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання інформації у сфері спортивно-оздоровчого туризму: виявлення причинно-наслідкових зв'язків між фізичною активністю, туризмом та здоров'ям людини, формування обґрунтованих висновків.

Комунікація

Здатність до усної та письмової комунікації: чітко пояснювати принципи організації туристичної діяльності, аргументовано відповідати на запитання, оформлювати звіти, реферати та маршрутну документацію.

Самоорганізація

Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання завдань у визначені строки, зокрема під час підготовки маршрутів, презентацій і дослідницьких проектів у галузі оздоровчого туризму.

Командна робота

Відповідальність, ініціативність та готовність працювати в команді під час планування туристичних заходів, розробки реабілітаційних програм з елементами туризму та спільного прийняття рішень у польових умовах.

Студент повинен вміти: аналізувати навчальну та наукову інформацію у сфері оздоровчого туризму; виділяти головне та узагальнювати результати; планувати власну діяльність і дотримуватися дедлайнів; коректно спілкуватися з викладачами та одногрупниками; брати участь у командній роботі та розподіляти обов'язки під час організації туристичних заходів.

Фахові компетентності

Основи спортивно-оздоровчого туризму

Розуміння сутності та закономірностей спортивно-оздоровчого туризму, його видів і форм, місця в системі фізичної реабілітації та ерготерапії. Знання ключових понять, класифікацій та принципів організації туристичної діяльності з оздоровчою метою.

Організація та безпека туристичних походів

Здатність планувати та організовувати туристичні маршрути з урахуванням фізичного стану учасників, вимог безпеки, медичного контролю. Оцінювання ризиків, надання домедичної допомоги, вибір спорядження та харчування в поході.

Туризм у системі реабілітації

Знання основ застосування спортивно-оздоровчого туризму у фізичній терапії, ерготерапії та фізичній реабілітації. Розуміння лікувально-оздоровчого потенціалу різних видів туризму для відновлення функцій організму та покращення якості життя пацієнтів.

Нормативно-правова база

Орієнтування в нормативно-правовій базі у сфері туристичної діяльності та оздоровлення в Україні; використання наукових та інформаційних джерел для розробки туристичних оздоровчих програм та обґрунтування рекомендацій.

Результати навчання

01

Пояснення ключових понять

Пояснювати сутність ключових понять і явищ: спортивно-оздоровчий туризм, рекреація, реабілітаційний туризм, туристський маршрут, категорія складності, спортивне орієнтування, лікувально-оздоровчий ефект.

03

Організація та планування

Аналізувати умови організації туристичних походів, розробляти маршрутну документацію, планувати харчування та підбирати спорядження з урахуванням функціональних можливостей учасників реабілітаційних груп.

02

Характеристика видів і форм туризму

Характеризувати основні види та форми спортивно-оздоровчого туризму, застосовувати методи порівняльного аналізу при виборі засобів туризму для реабілітаційних програм, визначати тенденції та робити висновки.

04

Застосування в реабілітації

Орієнтуватися в науковій базі із спортивно-оздоровчого туризму та фізичної реабілітації; розробляти та обґрунтовувати оздоровчі туристичні програми для різних категорій пацієнтів.

Теоретичні основи спортивно-оздоровчого туризму

1

Тема 1.1

Поняття, класифікація та функції спортивно-оздоровчого туризму. Місце в системі фізичної культури та реабілітації

2

Тема 1.2

Історія розвитку туризму в Україні та світі. Сучасний стан спортивно-оздоровчого туризму

3

Тема 1.3

Нормативно-правова база туристичної діяльності в Україні. Федерація спортивного туризму України

4

Тема 1.4

Медико-біологічні основи туризму. Оздоровчий вплив природних чинників на організм людини

Поняття, класифікація та функції спортивно-оздоровчого туризму

Лекційний матеріал (2 год.)

Лекція 1: Поняття «туризм», «спортивно-оздоровчий туризм», «рекреація». Відмінність спортивного та оздоровчого туризму. Класифікація туризму за метою, формою організації, видами пересування, категорією складності. Функції туризму: оздоровча, рекреаційна, реабілітаційна, пізнавальна, соціальна.

Місце в системі реабілітації: Спортивно-оздоровчий туризм як засіб фізичної терапії та ерготерапії. Реабілітаційний та лікувально-оздоровчий туризм. Показання та протипоказання до туристичних навантажень.

Ключові питання лекції

- Визначення та сутність спортивно-оздоровчого туризму
- Класифікація видів туризму та їх оздоровчий потенціал
- Функції туризму у фізичній реабілітації
- Показання та протипоказання до туристичних навантажень
- Реабілітаційний туризм: поняття та основні форми

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Складання класифікаційної таблиці видів туризму: заповнення за критеріями (мета, форма організації, вид пересування, оздоровчий ефект).

Завдання 2. Кейс: аналіз значення спортивно-оздоровчого туризму як засобу реабілітації. Обговорення прикладів з практики фізичної терапії.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання літератури: Матвійчук Л.Ю. та ін. «Туризм» — розділ «Теоретичні засади туризму» (2023)
- Підготовка реферату: «Реабілітаційний туризм: сучасні підходи та досвід»
- Складання схеми «Класифікація видів туризму» з порівняльним аналізом оздоровчого ефекту



Очікуваний результат: студент вміє характеризувати поняття та класифікацію туризму, пояснювати його функції у системі фізичної реабілітації.

Історія розвитку туризму в Україні та світі

1

Зародження туризму

XIX ст. — перші туристичні клуби та товариства.
Гірський клуб в Одесі (1890). Кримський гірський клуб.

2

Радянський період

1924–1991 рр. — організований масовий туризм.
Туристичні бази, маршрутна мережа, нормативи спортивних розрядів.

3

Незалежна Україна

1991–2000 рр. — становлення нормативної бази. 1995 р. — Закон «Про туризм». 2000 р. — заснування ФСТУ.

4

Сучасний етап

2001 — до сьогодні — розвиток спортивно-оздоровчого та реабілітаційного туризму, адаптивний туризм.

Лекційний матеріал (2 год.)

Виникнення організованого туризму в Україні.
Туристичний рух кінця XIX — початку XX ст. Розвиток туризму в радянський період. Сучасний стан спортивно-оздоровчого туризму в Україні. Федерація спортивного туризму України (ФСТУ): структура, завдання. Тенденції розвитку оздоровчого туризму у світі. Адаптивний та інклюзивний туризм.

Практичне заняття (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Аналіз сучасного стану спортивно-оздоровчого туризму в Україні; порівняльна характеристика туристичної інфраструктури регіонів України; дискусія «Адаптивний туризм для людей з інвалідністю: можливості та бар'єри».

СРС: Опрацювання: Матвійчук Л.Ю. та ін. «Туризм» (2023); підготовка аналітичної записки про сучасний стан спортивно-оздоровчого туризму як засобу реабілітації в Україні.

Нормативна база та медико–біологічні основи туризму

Тема 1.3 — Нормативно–правова база (Лекція 3, 2 год.)

Закон України «Про туризм» (1995, зі змінами). Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Правила організації та проведення туристичних походів з молоддю. Класифікаційні вимоги до туристичних маршрутів. Страхування туристів. Відповідальність організаторів туристичних заходів.

Практика (2 год.): Аналіз нормативно-правової документації; складання маршрутної книжки та відповідної документації походу; кейс «Відповідальність організатора при нещасному випадку в поході».

СРС (7 год.): Опрацювання нормативно-правових актів у сфері туризму; підготовка реферату «Правові засади безпеки туристичної діяльності в Україні».

Тема 1.4 — Медико–біологічні основи туризму (Лекція 4, 2 год.)

Оздоровчий вплив природних чинників: кліматотерапія, аеротерапія, геліотерапія, таласотерапія, ландшафтотерапія. Фізіологічні механізми оздоровчого ефекту туристичних навантажень. Акліматизація та адаптація організму. Медичний контроль у туризмі. Особливості туристичних навантажень при різних захворюваннях.

Практика (2 год.): Аналіз оздоровчих чинників різних туристичних середовищ; розробка медичних критеріїв допуску до туристичних маршрутів; дискусія «Природні чинники в комплексній реабілітації».

СРС (7 год.): Опрацювання: Дац Д.І. та ін. «Фізична терапія та курортологія» (2023); підготовка таблиці «Оздоровчий вплив природних чинників при різних нозологіях».

Техніка та тактика туристичних походів

Тема 2.1

Пішохідний туризм: техніка руху, подолання природних перешкод. Організація та безпека пішого походу.

Тема 2.2

Водний та гірський туризм: особливості техніки, спорядження, безпека. Велотуризм та лижний туризм.

Тема 2.3

Спортивне орієнтування: карти, компас, способи орієнтування на місцевості. Топографічна підготовка туриста.

Тема 2.4

Туристичне спорядження та харчування. Організація бівуаку. Гігієна в туристичному поході.

Пішохідний туризм: техніка та організація

Лекційний матеріал (2 год.)

Пішохідний туризм як найдоступніший вид активного відпочинку. Техніка руху в пішохідному туризмі: рівнинна місцевість, лісовий масив, заболочена місцевість. Подолання водних перешкод. Категорії складності пішохідних маршрутів. Оздоровчий ефект пішохідного туризму. Роль у фізичній реабілітації та ерготерапії.

Ключові питання

- Техніка безпечного руху на різних типах місцевості
- Категорії складності пішохідних маршрутів
- Фізіологічний оздоровчий ефект пішохідного туризму
- Застосування в програмах фізичної реабілітації
- Особливості організації походів для реабілітаційних груп

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Відпрацювання техніки руху та подолання умовних перешкод: практичні навички безпечного пересування на різній місцевості.

Завдання 2. Кейс: «Розробка пішохідного маршруту для групи пацієнтів кардіологічного профілю» — планування навантаження, вибір маршруту, медичний контроль.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Матвійчук Л.Ю. та ін. «Туризм» — розділ «Пішохідний туризм» (2023)
- Підготовка реферату: «Пішохідний туризм як засіб реабілітації хворих із захворюваннями серцево-судинної системи»
- Складання схеми маршруту пішохідного походу вихідного дня



Очікуваний результат: студент вміє описувати техніку пішохідного туризму, планувати маршрути з урахуванням реабілітаційних завдань.

Водний, гірський, велосипедний та лижний туризм



Лекційний матеріал (2 год.)

Водний туризм: класифікація, техніка, оздоровчий вплив. Гірський туризм: особливості, спорядження, акліматизація. Велотуризм: ергономіка, профілактика травм, реабілітаційне застосування. Лижний туризм: зимове загартовування. Адаптивний туризм для осіб з інвалідністю: можливості та обмеження.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Порівняльна характеристика видів туризму за реабілітаційним потенціалом; аналіз показань та протипоказань для різних видів туристичних навантажень; дискусія «Адаптивний туризм — сучасні можливості та бар'єри в Україні».

СРС: Опрацювання: Попович Д.В. та ін. «Фізична терапія при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату» (2024) — адаптивна рухова активність; підготовка аналітичної записки «Велотуризм у реабілітації пацієнтів з ортопедичною патологією».

Спортивне орієнтування та туристичне спорядження

Тема 2.3 — Спортивне орієнтування (Лекція 7, 2 год.)

Спортивне орієнтування як вид туристичної діяльності.

Топографічна карта: умовні знаки, масштаб, рельєф. Компас: будова, принцип дії, практичне застосування. Способи орієнтування на місцевості: за картою, компасом, місцевими ознаками. Правила проведення змагань зі спортивного орієнтування. Роль орієнтування в когнітивній реабілітації.

Практика (2 год.): Практичне заняття з читання топографічних карт; орієнтування на місцевості за компасом; кейс «Спортивне орієнтування як засіб когнітивної реабілітації».

СРС (7 год.): Підготовка реферату «Спортивне орієнтування: техніка, методика навчання, реабілітаційне значення»; складання топографічної схеми місцевості для учбового маршруту.

Тема 2.4 — Спорядження та харчування (Лекція 8, 2 год.)

Класифікація туристичного спорядження: особисте та групове. Підбір рюкзака, взуття, одягу для походу. Намет, спальний мішок, приготування їжі. Харчування в поході: норми, набір продуктів, добовий раціон. Гігієна в туристичному поході. Організація біваку. Особливості підбору спорядження для людей з функціональними обмеженнями.

Практика (2 год.): Практичне укладання рюкзака; аналіз харчового раціону для різних категорій туристів; визначення оптимального навантаження для реабілітаційної групи.

СРС (7 год.): Підготовка аналітичної записки «Вимоги до туристичного спорядження та харчування при проведенні реабілітаційних туристичних заходів».

Безпека та домедична допомога в туризмі

Тема 3.1

Безпека в туристичному поході: класифікація небезпек, профілактика нещасних випадків, тактичні рішення.

Тема 3.2

Домедична допомога в поході: травми опорно-рухового апарату, опіки, обмороження, утоплення, гірська хвороба.

Тема 3.3

Медичний супровід туристичних груп реабілітаційного профілю. Контроль стану здоров'я учасників під час походу.

Тема 3.4

Транспортування постраждалих. Аварійна сигналізація. Взаємодія з рятувальними службами. Психологічна допомога.

Безпека в туристичному поході

Лекційний матеріал (2 год.)

Класифікація небезпек у туризмі: об'єктивні (природні) та суб'єктивні (людський фактор). Профілактика нещасних випадків. Планування маршруту з урахуванням ризиків. Тактичні рішення в нестандартних ситуаціях. Вимоги до фізичної підготовленості учасників. Медичне забезпечення туристичної групи.

Ключові питання

- Класифікація небезпечних ситуацій у туризмі
- Методи оцінки ризиків при плануванні маршруту
- Вимоги до фізичної та медичної готовності учасників
- Тактичне планування складного туристичного маршруту
- Превентивні заходи безпеки в реабілітаційних групах

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз нещасних випадків у туризмі: причини, наслідки, профілактика. Обговорення конкретних ситуацій.

Завдання 2. Кейс: «Розробка заходів безпеки для туристичного походу реабілітаційної групи з пацієнтами після інсульту». Групова робота та презентація висновків.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Бакалюк Т. та ін. «Практичні навички фізичного терапевта» (2022) — розділ «Безпека та контроль навантажень»
- Підготовка реферату: «Система забезпечення безпеки в оздоровчому туризмі»
- Складання пам'ятки «Правила безпечної поведінки в туристичному поході»



Очікуваний результат: студент вміє аналізувати небезпечні ситуації, розробляти превентивні заходи безпеки, оцінювати ризики для учасників походу.

Домедична допомога в туристичному поході



Травми опорно-рухового апарату

Вивихи, переломи, розтягнення зв'язок: розпізнавання, іммобілізація, транспортування. Принципи RICE.



Термічні ушкодження

Опіки та обмороження: ступені, перша допомога, протипоказання. Тепловий та сонячний удар: симптоми, алгоритм допомоги.



Специфічні стани в туризмі

Гірська хвороба: профілактика, симптоми, евакуація. Утоплення. Укуси тварин та комах. Харчові отруєння.

Лекційний матеріал (2 год.)

Аптечка туриста: склад та призначення. Алгоритми надання домедичної допомоги при типових невідкладних станах в поході: травми ОРА, термічні ушкодження, утоплення, гірська хвороба, харчові отруєння, укуси. Особливості допомоги при загостренні хронічних захворювань у пацієнтів реабілітаційних груп.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Практичне відпрацювання алгоритмів домедичної допомоги при травмах; іммобілізація засобами підручних матеріалів; відпрацювання транспортування постраждалого.

СРС: Опрацювання Наказу МОЗ України від 09.03.2022 № 441 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги при невідкладних станах»; підготовка схеми аптечки туриста для реабілітаційного походу.

Медицинний супровід та транспортування постраждалих

Тема 3.3 — Медицинний супровід (Лекція 11, 2 год.)

Особливості медичного супроводу туристичних груп реабілітаційного профілю. Моніторинг стану здоров'я учасників: пульсоксиметрія, контроль ЧСС та АТ. Індивідуальна медична карта учасника. Визначення критеріїв припинення походу. Адаптація навантажень для пацієнтів з різними нозологіями: кардіологічні, неврологічні, ортопедичні.

Практика (2 год.): Проведення медичного огляду учасника туристичного походу; визначення допустимого рівня навантажень; розробка індивідуального плану для пацієнта реабілітаційної групи.

СРС (7 год.): Опрацювання: Сокрут В.М. та ін. «Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: Нейрореабілітація» (2023); підготовка протоколу медичного супроводу для туристичного походу реабілітаційної групи.

Тема 3.4 — Транспортування та евакуація (Лекція 12, 2 год.)

Способи транспортування постраждалих: на руках, за допомогою імпровізованих засобів, носилок. Виготовлення нош із підручних матеріалів. Аварійна сигналізація та зв'язок: сигнальні засоби, рації, GPS. Взаємодія з рятувальними службами (ДСНС України). Психологічна підтримка постраждалих та учасників групи при надзвичайних ситуаціях.

Практика (2 год.): Практичне виготовлення нош; відпрацювання командних дій при евакуації постраждалого; алгоритм виклику рятувальних служб.

СРС (7 год.): Підготовка аналітичної записки «Організація рятувальних операцій в гірських умовах: алгоритм дій туристичної групи».

Спортивно-оздоровчий туризм у фізичній терапії та ерготерапії

Тема 4.1

Туризм як засіб фізичної терапії. Реабілітаційний туризм: поняття, принципи, класифікація. Доказова база.

Тема 4.2

Організація туристичних заходів для різних нозологічних груп: кардіологія, неврологія, ортопедія, психічне здоров'я.

Тема 4.3

Лікувально-оздоровчий туризм: санаторно-курортне лікування, СПА-туризм, природні лікувальні ресурси України.

Тема 4.4

Планування та розробка оздоровчих туристичних програм. Оцінювання ефективності. Сучасні тенденції.

Туризм як засіб фізичної терапії та реабілітації

Лекційний матеріал (2 год.)

Поняття реабілітаційного туризму. Принципи включення туризму в реабілітаційні програми: поступовість, відповідність нозології, індивідуалізація. Доказова база застосування туристичних навантажень у фізичній терапії. Міжнародний досвід реабілітаційного туризму. Адаптивний туризм як напрям ерготерапії: незалежність, якість життя, соціальна інтеграція.

Ключові питання

- Принципи реабілітаційного туризму
- Доказова база туристичних навантажень при різних нозологіях
- Адаптивний туризм у системі ерготерапії
- Міжнародний досвід та стандарти реабілітаційного туризму

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз наукових досліджень щодо ефективності туристичних навантажень у реабілітації: систематичний огляд літератури.

Завдання 2. Дискусія: «Адаптивний туризм — право чи привілей? Шляхи розвитку в Україні».

Завдання 3. Розробка критеріїв оцінювання ефективності реабілітаційного туристичного походу.

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Гладкий О.В. та ін. «Особливості розвитку медичного туризму в Україні» (2022)
- Підготовка аналітичної записки «Реабілітаційний туризм: доказова база та практичне застосування»
- Складання таблиці «Показання та протипоказання до туристичних навантажень при різних нозологіях»



Очікуваний результат: студент вміє обґрунтовувати застосування туристичних навантажень у реабілітаційних програмах, спираючись на доказову базу.

Туризм для різних нозологічних груп



Лекційний матеріал (2 год.)

Особливості застосування туризму в реабілітації пацієнтів з різними нозологіями: кардіологічний профіль (дозоване ходіння, скандинавська ходьба), неврологічний профіль (сенсорне середовище, когнітивна стимуляція), ортопедичний профіль (адаптивний туризм, водні процедури), психіатричний та ПТСР-профіль (природотерапія, екотерапія). Сучасні підходи до реабілітації учасників бойових дій засобами туризму.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Розробка індивідуальних програм туристично-реабілітаційних заходів для представників різних нозологічних груп; кейс «Реабілітація ветерана з ПТСР засобами туризму»; презентація та обговорення розроблених програм.

СРС: Опрацювання: Реабілітація військовослужбовців в умовах санаторно-курортних та реабілітаційних закладів (за ред. Бабова К.Д., 2023); підготовка аналітичної записки «Природотерапія як метод реабілітації при ПТСР».

Лікувально-оздоровчий туризм та курортологія

Лекційний матеріал (2 год.)

Лікувально-оздоровчий туризм: поняття, різновиди (лікувальний, веллнес, СПА-туризм). Санаторно-курортні заклади України: класифікація, природні лікувальні ресурси (мінеральні води, грязі, клімат). Курортні регіони України: Карпати, Крим (до окупації), Одещина, Полтавщина. Природні лікувальні фактори та їх застосування у фізичній терапії. Сучасний стан санаторно-курортної реабілітації в умовах воєнного стану.

Ключові питання

- Класифікація лікувально-оздоровчого туризму
- Природні лікувальні ресурси України та їх терапевтичний потенціал
- Санаторно-курортна реабілітація: принципи та методи
- Сучасний стан санаторно-курортної галузі в Україні
- Веллнес та СПА-програми у фізичній терапії

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз природних лікувальних ресурсів курортних регіонів України: складання характеристики для використання у фізичній терапії.

Завдання 2. Кейс: «Розробка санаторно-курортної реабілітаційної програми для конкретного пацієнта». Захист програми.

Завдання 3. Дискусія: «Перспективи розвитку санаторно-курортної реабілітації в повоєнній Україні».

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Дац Д.І. та ін. «Фізична терапія та курортологія» (2023) — розділ «Санаторно-курортне лікування»
- Підготовка реферату «Природні лікувальні ресурси України для санаторно-курортної реабілітації»
- Складання таблиці «Курортні регіони України: ресурсний потенціал та реабілітаційне застосування»



Очікуваний результат: студент вміє характеризувати природні лікувальні ресурси, розробляти програми санаторно-курортної реабілітації.

Планування та оцінювання оздоровчих туристичних програм

Лекційний матеріал (2 год.)

Алгоритм розробки оздоровчої туристичної програми: аналіз потреб, постановка цілей, вибір виду туризму та маршруту, медичний відбір учасників, забезпечення безпеки, оцінювання результатів. Методи оцінювання ефективності: функціональні тести, опитувальники якості життя, антропометрія. Документація та звітність. Сучасні тенденції: діджиталізація туризму, застосунки для моніторингу стану здоров'я під час походів.

Ключові питання

- Алгоритм розробки реабілітаційної туристичної програми
- Критерії відбору учасників для реабілітаційного туризму
- Методи оцінювання ефективності оздоровчих турпрограм
- Документування та звітність у реабілітаційному туризмі
- Цифрові технології в оздоровчому туризмі

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Розробка та презентація оздоровчої туристичної програми для конкретної нозологічної групи: обґрунтування вибору маршруту, навантажень, заходів безпеки.

Завдання 2. Дискусія: «Цифрові технології та застосунки для моніторингу стану здоров'я туристів — можливості та обмеження».

Завдання 3. Підготовка та захист міні-проекту: «Програма реабілітаційного туристичного табору для ветеранів».

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Галасюк С. «Концептуальні підходи до визначення терміну «лікувально-оздоровчий туризм»» (2023)
- Підготовка аналітичної записки «Сучасні тенденції розвитку реабілітаційного туризму в Україні та світі»
- Аналіз прикладів успішних оздоровчих туристичних програм для реабілітаційних груп



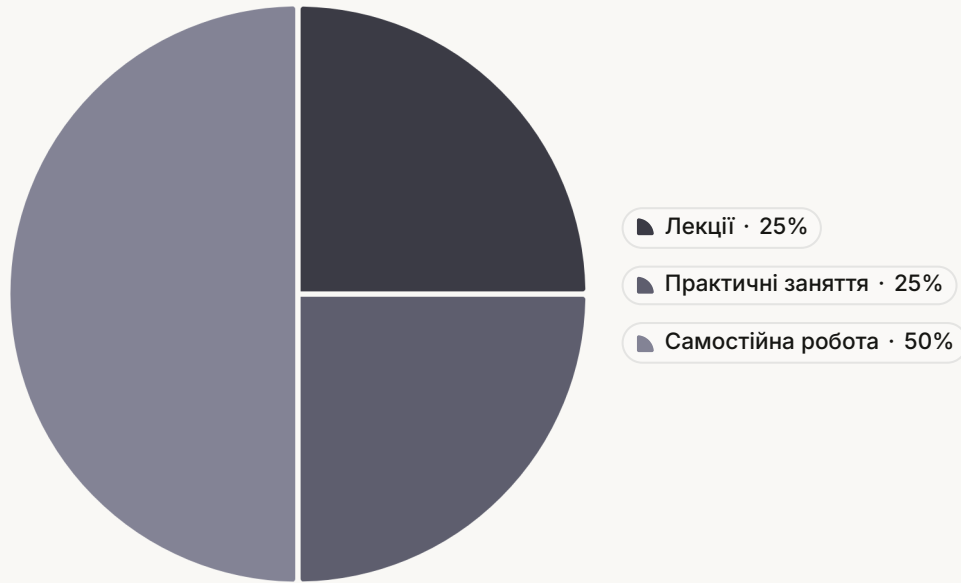
Очікуваний результат: студент вміє розробляти та оцінювати оздоровчі туристичні програми для реабілітаційних груп різних нозологій.

Розподіл навчального часу — 120 годин

Модуль	Тема	Лекції (год.)	Практичні (год.)	СРС (год.)
Модуль 1	Тема 1.1 — Поняття та класифікація туризму	2	2	7
	Тема 1.2 — Історія розвитку туризму	2	2	7
	Тема 1.3 — Нормативно-правова база	2	2	7
	Тема 1.4 — Медико-біологічні основи туризму	2	2	7
Модуль 2	Тема 2.1 — Пішохідний туризм	2	2	7
	Тема 2.2 — Водний, гірський, велосипедний туризм	2	2	7
	Тема 2.3 — Спортивне орієнтування	2	2	7
	Тема 2.4 — Спорядження та харчування	2	2	7
Модуль 3	Тема 3.1 — Безпека в туристичному поході	2	2	7
	Тема 3.2 — Домедична допомога в поході	2	2	7
	Тема 3.3 — Медичний супровід реабілітаційних груп	2	2	7
	Тема 3.4 — Транспортування та евакуація	2	2	7
Модуль 4	Тема 4.1 — Туризм у системі реабілітації	2	2	7
	Тема 4.2 — Туризм для різних нозологічних груп	2	2	7
	Тема 4.3 — Лікувально-оздоровчий туризм	2	2	7
	Тема 4.4 — Планування та оцінювання програм	2	2	7
Разом	16 тем	30	30	60

 **Загальний обсяг: 120 годин = 4 кредити ЄКТС.** Розподіл є орієнтовним і може коригуватися відповідно до специфіки навчального процесу.

Структура навчального часу



Коментар до розподілу

Загальний обсяг — **120 годин (4 кредити ЄКТС)** — розподілено між трьома формами роботи для забезпечення балансу між теорією та практикою.

Лекції — 30 год. (25%)

Системне подання ключового теоретичного матеріалу з використанням наочних схем, таблиць і прикладів із практики фізичної терапії, ерготерапії та спортивно-оздоровчого туризму.

Практичні — 30 год. (25%)

Відпрацювання практичних навичок, аналіз кейсів, розробка маршрутів та реабілітаційних програм, захист міні-проектів. Рівна частка з лекціями підкреслює практичну спрямованість курсу.

Самостійна робота — 60 год. (50%)

Поглиблене вивчення, підготовка завдань, робота з літературою та нормативними документами. Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни**.

Самостійна робота студентів — Детальний опис



Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за підручниками та посібниками зі спортивно-оздоровчого туризму та фізичної реабілітації (Матвійчук, Дац, Сокрут, Попович та ін.), нормативно-правовими актами, науковими статтями. Студент конспектує ключові положення та порівнює підходи різних авторів.



Індивідуальні завдання

Виконання аналітичних завдань (розробка маршрутів, характеристика реабілітаційного потенціалу, аналіз нозологічних груп); творчих завдань — есе, аналітичні записки, програми туристично-реабілітаційних заходів.



Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання офіційних сайтів: Федерації спортивного туризму України (fstu.org.ua), МОЗ України (moz.gov.ua), Національної бібліотеки (nbuv.gov.ua), ДСНС України (dsns.gov.ua). Аналіз наукових статей з баз даних.



Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять (опрацювання джерел, повторення теорії); підготовка до тестувань (ключові терміни, класифікації, алгоритми); підготовка до контрольних робіт за кожним модулем (систематизація знань).

Форми контролю знань

1

Поточний контроль

Завдання: аналітичні та тестові вправи за темами змістовного модуля.

Оцінюються регулярність виконання завдань, якість відповідей і рівень засвоєння матеріалу. Поточний контроль формує накопичувальну оцінку протягом семестру.

Проводиться після кожної теми у формі тестування (10–15 питань) або усного опитування.

2

Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне практичне завдання або реферат, які охоплюють теми змістовних модулів (розробка маршруту, аналіз нозологічної групи, характеристика природних лікувальних факторів). Оцінюються повнота відповіді, аргументованість та обґрунтованість висновків. Проводиться після кожного модуля.

3

Підсумковий контроль

Іспит відповідно до навчального плану. Форма проведення — тестування та письмові відповіді на питання / практичне завдання. Підсумкова оцінка враховує результати поточного, проміжного та підсумкового контролю відповідно до встановленої шкали: **100-бальна система** з переведенням у національну шкалу та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F).

Методи викладання

Викладання дисципліни «Основи спортивно-оздоровчого туризму» поєднує класичні академічні та інтерактивні методи, що забезпечує формування не лише теоретичної бази, а й практичних навичок організації туристичних оздоровчих заходів, необхідних для майбутньої діяльності фізичного терапевта та ерготерапевта.



Лекції

Системне подання теоретичного матеріалу з використанням наочних схем, карт, таблиць і прикладів із практики фізичної терапії та оздоровчого туризму.



Робота з документами

Опрацювання нормативно-правової документації, маршрутних книжок, медичних протоколів; формування навичок критичного аналізу та оцінки інформації.



Кейс-стаді

Аналіз реальних ситуацій у реабілітаційному туризмі; студенти розробляють індивідуальні програми для конкретних нозологічних груп та обґрунтовують рішення.



Дискусії

Обговорення актуальних питань спортивно-оздоровчого туризму та реабілітаційної практики; розвиток критичного мислення та аргументації.



Практичні тренування

Відпрацювання практичних навичок: техніка руху, домедична допомога, орієнтування, укладання рюкзака, виготовлення нош тощо; формування фахових умінь.



Картографічний аналіз

Робота з топографічними та туристичними картами; аналіз маршрутів, природних умов, ресурсного потенціалу туристичних регіонів України.



Усі методи спрямовані на формування компетентностей, передбачених освітньо-професійними програмами «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація».

Рекомендована література — Підручники та посібники (2022–2024 рр.)

1. Матвійчук Л.Ю. та ін.

Туризм : навчальний посібник для студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти / Матвійчук Л.Ю., Лепкий М.І., Сидорук С.В. та ін. — Луцьк : РВВ Луцького НТУ, 2023. — 264 с.

2. Дац Д.І. та ін.

Фізична терапія та курортологія : навчальний посібник для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Дац Д.І., Канигіна С.М., Черепок О.О., Волох Н.Г. — Запоріжжя : ЗДМУ, 2023. — 161 с.

3. Попович Д.В. та ін.

Фізична терапія при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату / Попович Д.В., Гавриленко А.В., Бондарчук В.І., Гевко У.П. : навчальний посібник. — Тернопіль : ТНМУ, 2024. — 222 с.

4. Бакалюк Т. та ін.

Практичні навички фізичного терапевта : дидактичні матеріали / Бакалюк Т., Барабаш С., Бондарчук В. та ін. — Київ, 2022. — 164 с.

5. Сокрут В.М. та ін.

Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: Нейрореабілітація : підручник для студентів і лікарів / за заг. ред. В.М. Сокрута. — Львів : Видавець ФОП Марченко Т.В., 2023.

6. Бабов К.Д. (ред.)

Реабілітація військовослужбовців в умовах санаторно-курортних та реабілітаційних закладів : монографія / за заг. ред. Бабова К.Д. — Одеса : «Поліграф», 2023.

7. Закаляк Н.Р. та ін.

Фізична терапія та ерготерапія при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату : методичні матеріали / Закаляк Н.Р., Герасименко О.С., Рogaля Ю.Л., Масний О.О. — Дрогобич : ДДПУ, 2022. — 140 с.

8. Попович Д.В., Бондарчук В.І., Владимірова Н.І.

Термінологічний словник з фізичної терапії. — Тернопіль : ТНМУ, 2024. — 76 с.

Додаткова література та наукові статті

9. Галасюк С.С.

Концептуальні підходи до визначення терміну «лікувально-оздоровчий туризм». Економіка та суспільство. — 2023. — № 47. — DOI: 10.32782/2524-0072/2023-47-8. *Рекомендується для тем 4.3–4.4.*

11. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя

Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 18–19 квітня 2024 р. — Львів–Торунь : Liha-Pres, 2024. — 460 с. *Рекомендується для всіх модулів.*

10. Гладкий О.В., Килівник В.С., Рудий Ю.Й., Руда І.В., Марчук О.В.

Особливості розвитку медичного туризму в західних регіонах України. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. — 2022. — № 11. — С. 90–95. *Рекомендується для тем 4.1–4.2.*

12. Наказ МОЗ України від 09.03.2022 № 441

«Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах». — МОЗ України, 2022. *Обов'язковий нормативний документ для теми 3.2.*

Нормативно-правова база

- Закон України «Про туризм» від 15.09.1995 № 324/95-ВР (зі змінами)
Основний нормативний акт у сфері туристичної діяльності. zakon.rada.gov.ua
- Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII (зі змінами)
Визначає засади фізкультурно-спортивної діяльності, у т. ч. спортивно-оздоровчого туризму. zakon.rada.gov.ua
- Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 03.12.2020 № 1053-IX
Регулює систему реабілітації, у т. ч. застосування фізичної активності та туризму. zakon.rada.gov.ua
- Наказ МОЗ України від 09.03.2022 № 441
Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах. zakon.rada.gov.ua
- Правила організації та проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю
Затверджені МОН України. Визначають вимоги до безпеки, документації, медичного забезпечення походів.

Офіційні ресурси та фахові видання

Федерація спортивного туризму України

fstu.org.ua — офіційні правила, класифікації маршрутів, нормативи спортивних розрядів, методичні матеріали.

Міністерство охорони здоров'я України

moz.gov.ua — нормативно-правова база, клінічні протоколи, стандарти реабілітаційної допомоги.

Національна бібліотека України ім. В.І.
Вернадського

nbuv.gov.ua — електронні ресурси, наукові статті, монографії з туризму та фізичної реабілітації.

ДСНС України

dsns.gov.ua — інформація про безпеку в природному середовищі, алгоритми взаємодії з рятувальними службами.

Журнал «Реабілітаційні та фізкультурно-
рекреаційні аспекти розвитку людини»

Фахове видання з питань фізичної реабілітації, рекреації та оздоровчого туризму. Провідне українське наукове видання галузі.

Журнал «Фізична терапія та ерготерапія»

Фахове видання для фізичних терапевтів та ерготерапевтів. Публікує результати досліджень у галузі реабілітаційних технологій, у т. ч. туризму.

Міністерство освіти і науки України

mon.gov.ua — освітні стандарти, навчальні програми, методичні матеріали для підготовки фахівців зі спеціальності 227.

Міністерство молоді та спорту України

mms.gov.ua — програми розвитку спортивного туризму, фізичної культури та здоров'язберігаючих технологій.

Зв'язок дисципліни з ОП Фізична терапія, ерготерапія та Фізична реабілітація

Чому «Основи спортивно-оздоровчого туризму» для фізичних терапевтів?

Дисципліна «Основи спортивно-оздоровчого туризму» є важливою складовою підготовки фахівців з фізичної терапії, ерготерапії та фізичної реабілітації. Туризм є потужним немедикаментозним засобом відновлення функцій організму, підвищення якості життя та соціальної реінтеграції пацієнтів.

Сучасний фізичний терапевт та ерготерапевт працює в мультидисциплінарній команді, де вміння організовувати та застосовувати туристичну діяльність у реабілітаційному процесі є конкурентною перевагою та відповідає запитам ринку праці.

Практичне значення для майбутньої кар'єри

- Організація туристично-реабілітаційних таборів та заходів для різних нозологічних груп
- Медичний супровід туристичних груп реабілітаційного профілю
- Розробка оздоровчих туристичних програм для санаторно-курортних закладів
- Застосування природних лікувальних чинників у фізичній терапії та ерготерапії
- Реабілітація ветеранів та учасників бойових дій засобами туризму та природотерапії
- Навички домедичної допомоги та забезпечення безпеки в польових умовах

Ключові компетентності курсу — Підсумок

Курс охоплює теоретичні основи, практичні навички та реабілітаційне застосування спортивно-оздоровчого туризму — і формує у студентів цілісну компетентність для організації туристичних оздоровчих заходів у системі фізичної терапії, ерготерапії та фізичної реабілітації.

Бажаємо успіхів у вивченні курсу!

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС

Відповідно до стандарту

16

Тем

У 4 змістовних модулях

12

Джерел

Рекомендованої літератури 2022–2024 рр.

«Туризм — це найбільш сучасна технологія виховання та оздоровлення, що поєднує фізичне і духовне відновлення людини в єдності з природою.» — Міжнародна хартія спортивного туризму

ОП Фізична терапія, ерготерапія · Фізична реабілітація · Бакалавр · 4 кредити ЄКТС