

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ до самостійної роботи студентів, щодо підготовки до лабораторних занять

Структура лабораторного заняття включає чотири послідовно виконуваних етапи:

1. Ознайомлення з теоретичними відомостями.
2. Ознайомлення з технікою та оволодіння прийомами виконання завдання основного змісту заняття.
3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування.
4. Підведення підсумків заняття, оголошення поточних оцінок, видача завдань на наступне заняття.

1-й етап - передбачає встановлення ступеню підготованості студента до практичного заняття в результаті самостійної роботи. За темою заняття необхідно опрацювати конспект відповідної лекції, рекомендовану основну та додаткову літературу. Шляхом опитування викладач виявляє ступінь підготовленості студентів до заняття.

2-й етап – основний зміст заняття – передбачає виконання практичної роботи. В процесі заняття студенти виконують вправи, спрямовані на формування вмінь та навичок. Навички, сформовані на попередніх заняттях, використовуються на подальших, тому обов'язкове закріплення їх в процесі самостійної підготовки.

3-й етап – включає ознайомлення з технікою та оволодіти прийомами організації страхування. Ця робота не можлива без опанування ”Правил змагань зі спортивного туризму”.

4-й етап – оглошення результатів опитування та підведення підсумків щодо вивченого матеріалу. Завершується цей етап видачею завдання на наступне практичне заняття, яке представлено у формі самостійної роботи студента, рекомендації щодо літератури, яка забезпечить належний рівень самостійної роботи студента.

Для успішної підготовки до семестрового контролю необхідно виконати наступні умови:

- не пропускати навчальні заняття (лекції, практичні), регулярно готуватись до кожного практичного навчального заняття відповідно до контрольних питань методичних рекомендацій, вказівок);
- підібрати для особистого користування в бібліотеці (методичному кабінеті) рекомендовані джерела на паперових і електронних носіях;
- своєчасно ліквідувати пропуски навчальних занять, оцінки «незадовільно» з поточного контролю, якщо такі є;
- відвідувати консультації викладачів;
- готуватись до кожного заняття упродовж вивчення дисципліни.

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З КУРСУ "ТУРИЗМ" (І модуль)**

Теми занять	Зміст заняття	Форми та зміст контролю
1. Туристські вузли для зв'язування мотузок та вузли петель для закріплення мотузки на опорі та допоміжні вузли. Страховальна система .	1. В'язання вузлів: - прямий; - зустрічний; - грепвайн; - академічний; - брамшкотовий; - вісімка; - подвійний провідник; - булінь. - удавка; - карабінна удавка; - кренцеля; - схоплюючий; - стремено. 2. В'язання страховальної системи	Тестування швидкості в'язання вузлів та страховальної системи
2. Техніка подолання етапу підйом по схилу	1. Ознайомитися з теоретичними відомостями щодо подолання етапу підйом по схилу. 2. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами подолання етапу підйом по схилу: - організація страхування першого учасника; - підйом першого учасника з закріпленням мотузки в пунктах проміжної страховки; - закріплення мотузки; - підйом всієї команди на само страховці та зняття мотузки; - зняття мотузки. 3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування.	Тестування швидкості та правильності організації підйому по схилу.
3. Техніка подолання етапу спуск по схилу	1. Ознайомитися з теоретичними відомостями щодо подолання етапу спуск по схилу. 2. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами подолання етапу етапу спуск по схилу: - організація страховки першого учасника; - організація самостраховки та командної страховки; - організація спуску способом "дюльфер". 3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування.	Тестування швидкості та правильності організації спуску по схилу.

4. Техніка подолання етапу навісна переправа через яр.	1. Ознайомитися з теоретичними відомостями техніки подолання етапу крутопохила переправа. 2. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами подолання етапу крутопохила переправа: - організація страхування першого учасника; - закріплення мотузки; - організація системи полістпас і натягування мотузки; - переправа всієї команди; - зняття мотузки. 3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування.	Тестування швидкості та правильності організації подолання яру за допомогою навісної переправи.
5. Техніка подолання етапів траверс схилу та переправа по вірьовці з перилами	1. Ознайомитися з теоретичними відомостями щодо подолання етапу переправа по вірьовці з перилами. 2. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами подолання етапу траверс схилу та етапу переправа по вірьовці з перилами: - організація страховки першого учасника; - проходження першого учасника з навішуванням мотузки; - переправа по вірьовці з перилами всією командою на командній та само страховці; - зняття мотузки. 3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування.	Тестування швидкості та правильності організації траверсу.
6. Техніка подолання етапу навісна переправа через річку.	1. Ознайомитися з теоретичними відомостями техніки подолання річки за допомогою навісної переправи та техніки подолання річки вбхід для наведення навісної переправи. 2. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами подолання річки вбхід: - організація страхування першого учасника; - закріплення мотузки; - організація системи полістпас і натягування мотузки; - переправа всієї команди; - зняття мотузки. 3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування особи, що переправляється по навісній переправі.	Тестування правильності організації подолання річки за допомогою навісної переправи.

7. Техніка подолання етапу переправа через річку по колоді	1. Ознайомитися з теоретичними відомостями щодо подолання річки по колоді. 2. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами укладання колоди: – техніка укладання колоди на ”вусах”; – переправа першого учасника на командній страховці; – наведення перил; – переправа команди на цільовий берег; – зняття мотузки. 3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування особи, що переправляється по колоді..	Тестування швидкості та правильності організації подолання річки з по колоді використанням перил.
8. Техніка подолання дистанції ”смуга перешкод”	1. Ознайомитися з теоретичними відомостями щодо подолання дистанції ”смуга перешкод” 2. Ознайомитись з прийомами та технікою подолання дистанції ”смуга перешкод” . 3. Визначити	

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НА ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З
ДИСЦИПЛІНИ ТУРИЗМ**

Оцінка в національній системі	Оцінка ECTS	Визначення ECTS	Кількість балів з дисципліни
1	2	3	4
Відмінно	A	Студент має глибокі знання з теми лабораторного заняття. В ході підготовки до заняття на основі додаткових літературних джерел розробив розгорнутий конспект з урахуванням всіх вимог. Вміє на високому методичному рівні провести будь-яку частину заняття, застосовує термінологію з даного виду спорту. На власному досвіді може роз'яснити та показати всі елементи техніки подолання природних перешкод. В ході проведення заняття активно втручається в якість виконання вправ іншими студентами. Вміє якісно та без помилок виконати всі комплекси залікових вправ. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни. На основі аналізу навчального матеріалу виокремлює основні та другорядні складові підготовки походу. Здатен у повному обсязі виконати підготовчу роботу до походу за різними аспектами.	90-100
Добре	B	Студент має міцні ґрунтовні знання. Підготовка до заняття відбувається своєчасно, результатом якої є розроблений розгорнутий конспект. Вміє провести будь-яку частину заняття та з незначними помилками застосовує термінологію з даного виду спорту. На прикладі інших студентів може показати деякі елементи техніки подолання природних перешкод. Вміє якісно з незначними помилками виконати всі комплекси залікових вправ. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни. При виконанні роботи щодо підготовки походу може допускати деякі неточності.	82-89
	C	Студент знає програмний матеріал повністю. Конспект заняття розроблений з незначними помилками, які виключно стосуються оформлення. Під час проведення окремих частин заняття існують незначні помилки в термінології, організації діяльності учнів, відбувають певні порушення дисципліни в групі. Показ елементів техніки подолання природних перешкод відбувається з певними помилками, які суттєво не впливають на уявленні структури руху. При складанні контрольних тестових вправ у студента існують незначні помилки та якість виконання не відповідає змагальній діяльності. При підготовці до багатоденного походу може допускати незначні помилки	75-81
Задовільно	D	Студент знає тему заняття, має уявлення про навчальний матеріал, але його знання мають загальний характер. План-конспект заняття розроблений з помилками, які стосуються змісту основної частини заняття. Студент може провести лише деякі частини заняття під час проведення яких існують незначні помилки в термінології, організації діяльності учнів, відбувають певні порушення дисципліни в групі, не дотримуються правила техніки безпеки. Показ технічних елементів та пояснення щодо їх виконання практично відсутні. При складанні контрольних тестових вправ у студента маються певні помилки, що знаходять відображення в якості виконання вправи. Роботи, пов'язані з підготовкою до багатоденних походів, мають суттєві помилки, які після зауважень може частково самостійно виправити.	66-74
	E	Студент знає основну тему заняття. , має уявлення про	60-65

		поставлене питання, але його знання мають загальний характер. Конспект заняття розроблений грубими помилками, як за змістом так за оформленням. Студент з великими ускладненнями може провести лише окремі частини заняття з грубими помилками в термінології та організації діяльності учнів, відбувають грубі порушення дисципліни в групі, не дотримуються правила техніки безпеки. Показ технічних елементів відсутній. Більшість контрольних тестових вправ студент не може виконати. Частково може виконати підготовчу роботу до походу за деякими аспектами.	
Незадовільно	FX	Студент не готовий до заняття, не має плану-конспекту і не може провести жодної з частини заняття. Виконання залікових вправ відбувається з значними грубими помилками і не відповідає встановленим вимогам. Не володіє знаннями та навичками подолання природних перешкод та підготовки до багатоденного походу.	35-59
	F	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює на занятті, не може виконати жодного елементу техніки подолання природних перешкод, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми лабораторного заняття.	<35

КОМПЛЕКСИ ЗАЛІКОВИХ НОРМАТИВІВ З КУРСУ "ТУРИЗМ"

Вправа, завдання	Нормативи						
	А відмін.	В добре	С добре	Д ” задов.	Е задов.	Х незад.	Ф незад.
В'язання вузлів: правильне зав'язування п'яти вузлів за жеребом. (хв.,сек.) Примітка: за кожен помилку + 30сек.	<2.30	2.31-3.00	3.01-3.20	3.21-3.40	3.41-4.00	4.01-5,00	>5.01
Облаштування страхувальної системи: надівання грудної та нижньої обв'язки, блокування їх основною мотузкою та навішування карабінів (хв.,сек.) Примітка: за кожен помилку + 30сек.	<2.30	2.31-3.00	3.01-3.20	3.21-3.40	3.41-4.00	4.01-5,00	>5.01
Наведення та подолання навісної переправи: команда 4/6 особи, відстань між опорами до 20 метрів (хв.,сек.) Примітка: за помилки та неправильні дії надаються штрафи згідно ”Правил змагань з туризму”	<8.00 / <10.0 0	8.01-8.20 / 10.01 - 10.20	8.21-8.40 / 10.21 - 10.40	8.41-9.00 / 10.41 - 11.00	9.01-10,00 / 11.01 - 12.00	10.01 - 11.00 / 12.01 - 13.00	>11.0 1 / >13.0 1
Наведення та подолання переправи по колоді: команда 6 осіб, довжина колоди 6 метрів (хв.,сек.) Примітка: за помилки та неправильні дії надаються штрафи згідно ”Правил змагань з туризму”	<10.0 0	10.01 - 10.20	10.21 - 10.40	10.41 - 11.00	11.01 - 12.00	12.01 - 13.00	>13.0 1
Рух на етапі ”Підйом – траверс - спуск по скельній ділянці”: висота підйому 9 метрів, робота у зв'язці 2 особи Примітка: за помилки та неправильні дії надаються штрафи згідно ”Правил змагань з туризму”	<8.00	8.01-8.20	8.21-8.40	8.41-9.00	9.01-9.20	9.21-9.40	>9.41