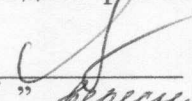


Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри теорії та
методики фізичного виховання


“ 09 ” вересня 2019 року І.В. Маляренко

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОК 26 ТУРИЗМ ТА СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Ступінь вищої освіти «бакалавр»

факультет фізичного виховання та спорту

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма ОК 26 Туризм та спортивне орієнтування для студентів
(назва навчальної дисципліни)
галузі знань 01 Освіта /Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробник: Грабовський Ю.А., доцент, кандидат педагогічних наук.
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного
виховання

Протокол від "09" вересня 2019 року № 1

Завідувач кафедри теорії та методики фізичного
виховання

(підпис)

(Маляренко І.В.)

(прізвище та ініціали)

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Обов'язковий компонент освітньої програми	
Змістових модулів – 2	Спеціальність 017. Фізична культура і спорт	Рік підготовки	
Загальна кількість годин – 150		2-й	-
		Семестр	
		3-й	-
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 5 самостійної роботи студента – 5	Ступінь вищої освіти: бакалавр	Лекції	
		26 год.	8
		Практичні, семінарські	
		24 год.	6
		Лабораторні	
		28 год.	-
		Самостійна робота	
		72 год.	136
		Вид контролю:	
		залік	залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить (%):

для денної форми навчання – 52 % / 48 %

для заочної форми навчання – 9,3 % / 90, 7%

1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Дисципліна "Туризм та спортивне орієнтування" дає змогу майбутнім тренерам оволодіти дієвим виховним засобом; залучати дітей до пізнання навколишнього середовища і самих себе в процесі походів та туристських змагань.

Мета курсу: Програма курсу "Туризм та спортивне орієнтування" є складовою частиною педагогічного процесу спрямованого на підготовку тренерів. Основна мета курсу полягає у формуванні компетентностей студентів організації та проведення виховної роботи серед учнівської молоді засобами спортивного туризму та орієнтування.

- **Завдання курсу:**
- **теоретичні:** оволодіння педагогічною технологією спортивного туризму та орієнтування; опанування методикою навчання та тренування школярів; ознайомлення студентів з загальним станом теорії і практики спортивного туризму і орієнтування та методики виконання наукових досліджень проблем спортивного туризму та орієнтування;
- **практичні:** формування вміння та навичок організації і проведення туристських походів, змагань, зльотів тощо; удосконалення техніки і тактики спортивного туризму та орієнтування, сприяння розвитку фізичних якостей у студентів.

Загальні компетентності:

- Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар

Програмні результати навчання:

- спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- доцільно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;

Міждисциплінарні зв'язки

При вивченні курсу "Туризм та спортивне орієнтування" використовуються знання, вміння та навички студентів, отримані при вивченні дисциплін: "Гімнастика і методика викладання", "Легка атлетика і методика викладання", "Спортивні ігри і методика викладання" (планування і проведення тренування, спрямованого на розвиток витривалості, координації, сили нижніх кінцівок; порядок проведення розминки та заминки; використання обладнання в процесі тренувань); "Психологія" (особливості психології спілкування, емоційно-вольова сфера людини, психологічна сумісність у малих групах); "Педагогіка" (методи та форми навчання, методи здійснення виховного впливу, формування колективу)

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Туризм												
Тема 1. Туризм як явище громадського життя. Класифікація спортивного туризму.	6	2	-			4	6					6
Тема 2. Техніка подолання водних перешкод	12	2	4			6	12		2			10
Тема 3 Техніка подолання гірських перешкод	12	2	4			6	12					12
Тема 4 Організація та проведення змагань зі спортивного туризму.	6	2				4	6	2				4
Тема 5. Підготовка спортивних походів. Самоврядування туристської групи.	8	2	2			4	8	2				6
Тема 6. Планування походу. Основи топографії й орієнтування на місцевості.	10	2	2			6	10					10
Тема 7. Організація харчування туристів. Матеріально-технічне забезпечення спортивного походу.	10	2	2			6	10					10
Тема 8 Фізична підготовка туристів. Техніка безпеки в процесі проведення туристських заходів.	8	2	2			4	8					8
Разом за змістовим модулем 1	72	16	16	0	0	40	72	4	2	0	0	66
Змістовий модуль 2. Спортивне орієнтування												
Тема1. Загальні відомості про спортивне орієнтування	10	2	2			6	10					10
Тема 2. Топографічна підготовка	20	2	2	10		6	20	2	2			16
Тема 3. Технічна підготовка	22	2	2	10		8	22	2	2			18
Тема 4. Тактична, фізична та морально-вольова підготовка.	12	2		4		6	12					12
Тема 5. Правила змагань зі спортивного орієнтування.	14	2	2	4		6	14					14
Разом за змістовим модулем 2	78	10	8	28	0	32	78	4	4	0	0	70
Усього годин	150	26	24	28		72	150	8	6			136

Зміст дисципліни

Програма базується на пішохідному туризмі, як найбільше поширеному виді туризму. Програма складається з двох модулів: "Туризм" та "Спортивне орієнтування". В першому модулі розглядаються питання техніки і тактики подолання природних перешкод, організація та проведення туристських змагань, методика проведення навчально-тренувального процесу; підготовка, проведення та підведення підсумків походів різної складності. У другому модулі розглядаються питання: особливості орієнтування на місцевості;. Знання, які студенти отримують на теоретичних заняттях, закріплюються на практичних заняттях.

Дисципліна вивчається на другому курсі протягом одного семестру. Загальна кількість годин – 150, серед них 26 годин лекцій, 28 – лабораторні, 24 -практичні заняття, 72 годин відводиться на самостійну роботу студентів. Робочим планом передбачена форма контролю - диференційний залік.

Програма передбачає вивчення курсу „Туризм та спортивне орієнтування” за наступними **змістовними модулями**:

1. Спортивний туризм.
2. Спортивне орієнтування.

Програма навчальної дисципліни.

Модуль «Спортивний туризм»

Тема 1. Туризм як явище громадського життя. Класифікація спортивного туризму.

Поняття “туризм”. Структура та класифікація туризму. Особливості дитячо-юнацького туризму, туристсько-краєзнавчої діяльності учнівської та студентської молоді.

Класифікація спортивного туризму. Види туризму. Характеристика різних форм спортивного туризму.

Взаємозв'язок спортивного туризму та спортивного орієнтування.

Тема 2. Техніка подолання водних перешкод та гірських перешкод.

Навісна переправа через річку. Переправа через річку по колоді. Переправа через яр по колоді. Переправа через річку вброд з використанням перил. Переправа через річку вброд. Приправа на плавзасобах. Подолання канави, струмка, рову, скельного прижиму з використанням підвішеної вірвовки (маятником). Рух по жердинах. Рух по купинах.

Особливості подолання водних перешкод. Безпека при подоланні водних перешкод.

Навісна переправа через яр (скельна). Крутопохила переправа. Підйом по скельній ділянці або схилу. Траверс скельної ділянки або схилу. Траверс схилу з альпенштоком. Спуск по вертикальних перилах. Спуск по схилу (в т.ч. спортивним способом). Переправа через яр по колоді. Переправа по вірвовці з перилами.

Транспортування “потерпілого” на різних технічних етапах. Безпека при подоланні гірських перешкод.

Практичні заняття: Техніка в'язання туристських вузлів. Техніка подолання водних перешкод. Техніка подолання гірських перешкод.

Тема 4. Організація та проведення змагань зі спортивного туризму

Правила змагань зі спортивного туризму. Основні терміни та поняття. Організація змагань

Змагання з видів спортивного туризму. Загальні положення. Класифікація змагань. Учасники змагань. Дистанції змагань з пішохідного туризму: "Смуга перешкод", "Крос-похід", "Рятувальні роботи".

Поняття про клас дистанції. Технічні етапи та спеціальні завдання.

Практичні заняття: Техніка подолання дистанції «Смуга перешкод».

Тема 5. Підготовка спортивних походів. Самоврядування туристської групи.

“Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю” Класифікація походів.

Адміністративно-господарське інструментування туристської групи. Зміст і педагогічна сутність роботи туристів по постійним та черговим посадам у поході. Стимулювання роботи учнів по постійним і черговим посадам. Оцінювання роботи учнів.

Краєзнавча діяльність юних туристів, краєзнавче посадове інструментування туристської групи. Послідовність вивчення учнями рідного краю і Батьківщини. Вибір структури краєзнавчого посадового інструментування туристської групи відповідно до цілей педагогічного процесу. Комплексний підхід до вивчення соціального і природного середовищ учнями.

Практичні заняття: Аналіз “Інструкції щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю”.

Тема 6. Планування походу. Основи топографії й орієнтування на місцевості.

Планування спортивного пішохідного походу: комплектування групи, вибір району і маршруту, розробка плану-графіка походу. Урахування вікових особливостей і рівня підготовленості туристів при плануванні маршруту.

Лінійна, кільцева і радіальна схеми побудови маршруту. Запасні й аварійні варіанти.

Орієнтування на місцевості - основа безпечного проведення походу.

Топографічна карта. Масштаб. Умовні позначення на картах, топографічні знаки. Види орієнтирів. Туристські карти, плани, схеми, кроки місцевості. Карти для спортивного орієнтування. Визначення сторін горизонту за допомогою компаса, природних ознак, сонцю, зірок. Визначення місця положення на карті і на місцевості. Вимір шляху на карті і на місцевості. Види та організація розвідок у поході. Дії у випадку втрати орієнтації.

Практичні заняття: Планування маршруту походу..

Тема 7. Організація харчування туристів. Матеріально-технічне забезпечення спортивного походу.

Особливості організації харчування в пішохідних походах. Вимоги до упорядкування меню. Розрахунки харчування: по калорійності, збалансованості, масі сухих продуктів. Залежність меню від складності походу. Водно-сольової режим. Шляхи зменшення маси продуктів харчування для походу. Упаковування і транспортування продуктів.

Типи багать. Примуси і газові горілки. Особливості готування страв на багатті і примусі. Кишенькове харчування. Поповнення харчових запасів у поході. Рецепти найбільше поширених страв у походах.

Характеристика групового спорядження для пішохідних походів. Намети, їхні конструктивні особливості. Пристосування для багаття. Груповий посуд. Медична аптечка. Ремонтний набір. Спеціальне групове спорядження.

Індивідуальне спорядження для пішохідного походу. Конструктивні особливості рюкзаків різноманітних систем. Спальні мішки, теплоізолюючі килимки. Вимоги до одягу. Комплектація і використання індивідуальної медичної аптечки. Індивідуальне спеціальне спорядження.

Особливості добору спорядження для походів у міжсезоння. Саморобне спорядження.

Практичні заняття: Харчування туристів у поході.

Тема 8. Фізична підготовка юних туристів. Техніка безпеки в процесі проведення туристських заходів.

Організація фізичної підготовки туристів. Загальна фізична підготовка. Засоби загальної фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток фізичних здібностей туристів: витривалості, сили, спритності, гнучкості, швидкості. Планування навчально-тренувального процесу підготовки туристів. Поняття про макро-, мезо- та мікроцикл. Періоди макроциклу: підготовчий, основний (змагальний), перехідний. Характеристика етапів підготовчого періоду макроциклу.

Роль суб'єктивних і об'єктивних чинників у виникненні аварійних ситуацій. Небезпеки, пов'язані зі здоров'ям і підготовкою учасників. Небезпеки, що виникають у залежності від природних і кліматичних умов. Харчування туристів як потенційне джерело небезпеки.

Небезпеки, пов'язані з помилками в тактиці. Приклади аварійних ситуацій з аналізом дій керівників і групи.

Правила організації і проведення походів із учнівською молоддю.

Практичні заняття: Фізична підготовка туристів.

Модуль «Спортивне орієнтування»

Тема 1. Загальні відомості про спортивне орієнтування

Історія розвитку спортивного орієнтування як виду спорту. Спортивне орієнтування в Україні.

Види змагань (заданий напрямок, розмічена дистанція, за вибором, орієнтування вздовж стежок або трейлоорієнтування), довжина дистанцій (суперспринт, надкороткі паркові, спринт, короткі спринти, середні – скорочені, довгі - класичні, марафонські). Змагання індивідуальні, естафетні, командні, денні, нічні.

Спорядження орієнтувальника. Особиста гігієна. Одяг, взуття, компас.

Режим дня та харчування. Основні правила гігієни на заняттях у кімнаті, спортзалі, на стадіоні.

Правила поведінки під час тренувань і змагань. Загартування організму.

Практичні заняття. Види змагань зі спортивного орієнтування

Тема 2. Топографічна підготовка

Фізико-географічна характеристика рідного краю (рельєф, гідрографія, ґрунти, клімат, рослинний та тваринний світ). Охорона природи. Екологічний стан рідної природи. Пам'ятники природи. Історія краю і пам'ятні історичні місця.

Карта, як спосіб відображення місцевості. Короткі відомості з історії картографії. Абетка карти – умовні знаки. Групи умовних знаків (рельєф, скелі, гідрографія і болота, рослинність, штучні споруди, знаки дистанцій). Площинні, лінійні, крапкові орієнтири. Карта та її оформлення. Масштаб. Карта – схема класу, квартири, спортмайданчику, парку.

Практичні заняття. Вивчення умовних знаків на місцевості. Визначення орієнтирів. . Вправи на місцевості, які сприяють вмінню чітко сприймати місцевість по її зображенню умовними знаками. Визначення півночі за допомогою компаса. Орієнтування карти за напрямком на північ. Проходження маркірованих дистанцій, що прокладені по лінійних орієнтирах, з постановкою КП безпосередньо на них.

Рельєф. Форми земної поверхності. Зображення рельєфу за допомогою горизонталей.

Практичні заняття. Визначення форм рельєфу на місцевості. Визначення форм рельєфу по горизонталях на картах.

Тема 3. Технічна підготовка

Читання карти на місцевості (позначення на карті, читання ситуації вздовж лінії, читання рельєфу). Способи орієнтування карти. Контрольний пункт (КП) – обладнання та засоби відмітки. Контрольна картка спортсмена, заповнення і способи відмітки.

Вимір відстаней (на карті, на місцевості кроками, за часом, окомірно).

Вибір шляху руху (легенда та номер КП, "прив'язка", напрямок на КП, проміжні та опорні орієнтири, азимут та напрямок, вибір кращого варіанту).

Пам'ять карти (уявлення місцевості через карту, знання умовних знаків і читання їх на місцевості, концентрація уваги на елемент карти для запам'ятовування, розвиток спостережливості). Пошук КП.

Практичні заняття. Читання карти на місцевості, читання рельєфу, площинних та лінійних орієнтирів. Рух вздовж орієнтирів. Орієнтування карти за напрямком на північ. Утримання зорієнтованої карти при поворотах. Орієнтування карти за допомогою компасу і без нього.

Виконання правила "великого пальця".

Вимірювання відстані на карті, кроками та окомірно на місцевості.

Визначення місцезнаходження КП (легенди), пошук КП. Вибір шляху використовуючи площинні та лінійні орієнтири. Вправи з картою на місцевості, що сприяють розвитку уваги, пам'яті, спостережливості.

Тема 4. Тактична, фізична та морально-вольова підготовка.

Вибір варіантів руху на КП. Фактори впливу на результат змагання: випадковість, знання інформації про дистанції, рівень технічної, фізичної, тактичної та психологічної підготовки. Розминка та приготування до старту (ознайомлення з місцем старту та фінішу, вправи з ОФП, пробіжка, читання місцевості, тактичний план-завдання на дистанцію, перевірка спорядження, вихід на старт).

Класифікація помилок орієнтувальника (тактичні та технічні). Неточне читання карти або місцевості. Нечітко зорієнтована карта за компасом, орієнтирами. Невірно виміряна відстань. Змінення запланованого шляху руху. Вломлення. Запізнення на старт. Порушення правил змагань. Непідготовлене спорядження.

Психологічні та морально-вольові помилки. Незібраність перед стартом, хвилювання. Фактори, які впливають на пам'ять карти (неуважність, незібраність, розсіяність). Поспішність у прийнятті рішень та діях перед стартом, під час походження дистанцій, незакінченість у виконанні прийомів. Неуважність перед стартом та під час подолання дистанції. Помилки з фізичної підготовки.

Практичні заняття. Відпрацювання тактичних дій вибору варіанту руху, вибору опорних орієнтирів, знаходження прив'язок до виходу на КП. Помилки на дистанції, їх аналіз. Вправи, які сприяють закріпленню тактико-технічних засобів орієнтування.

Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Спеціальна фізична підготовка (СФП).

Морально-вольова та психологічна підготовка

Розвиток вольових якостей, пам'яті, мислення, спостережливості і уваги. Розвиток психологічних якостей. Емоції позитивні і негативні, форми переживання. Взаємини між товаришами по команді з суддями та суперниками.

Практичні заняття. Вправи на розвиток вольових якостей, розвиток пам'яті, уваги, мислення та інших якостей. Вправи, що сприяють розвитку психічних якостей.

Тема 5. Правила змагань зі спортивного орієнтування.

Положення про змагання. Інформація про змагання. Учасники змагань. Спортивна етика. Легенди КП. Обладнання дистанції. Старт. Контрольна картка. Фініш. Контрольний час.

Практичні заняття. Аналіз правил змагань.

5. ЗМІСТОВІ МОДУЛІ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

I семестр

Змістовий модуль 1. Туризм

Лекційний модуль

1. Туризм як явище громадського життя. Класифікація спортивного туризму. 2 год.
2. Техніка подолання водних перешкод. 2 год.
3. Техніка подолання гірських перешкод. 2 год.
4. Організація та проведення змагань зі спортивного туризму 2 год.
5. Підготовка спортивних походів. Посадове інструментування туристської групи. 2 год.
6. Планування маршруту походу. Основи топографії й орієнтування на місцевості 2 год.
7. Організація харчування туристів. Матеріально-технічне забезпечення спортивного походу 2 год.
8. Фізична підготовка туристів. Техніка безпеки в процесі проведення туристських заходів 2 год.

Семінарський модуль (практичний, лабораторний).

1. Техніка в'язання туристських вузлів 2 год.
2. Техніка подолання водних перешкод (навісна переправа через річку)..... 2 год.
3. Техніка подолання гірських перешкод (підйом по схилу)..... 2 год.
4. Техніка подолання гірських перешкод (спуск по схилу) 2 год.
5. Аналіз “Інструкції щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю” 2 год.
6. Планування маршруту походу 2 год.
7. Харчування туристів у поході 2 год.
8. Фізична підготовка туриста..... 2 год.

Модуль самостійної роботи

1. Термінологія спортивного туризму.
2. Матеріально-технічне оснащення туристів при подоланні природних перешкод.
3. Застосування вузлів.
4. Аналіз особливостей техніки подолання та страховки при подоланні водних та гірських перешкод.
5. Штрафи за помилки при подолання природних або штучних перешкод.
6. Обладнання етапів при подоланні природних перешкод.
7. Складання тактичного опису подолання етапів.
8. Термінологія гірського рельєфу.
9. Опанування навичками роботи з різним картографічним матеріалом: топографічними картами, схемами, кроками маршруту, картами спортивного орієнтування при плануванні маршруту походу.
10. Опанування вміннями користуватися довідковою літературою при плануванні харчування.
11. Вимоги та практичні навички улаштувати бівуак.
12. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної складності.
13. Медичне забезпечення походу.

Підсумкова тека:

1. Практичний контроль вмінь та навичок техніки подолання природних перешкод.
2. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок щодо планування маршруту походу.
3. Тестування.

Змістовий модуль 2. Спортивне орієнтування.

Лекційний модуль

1. Загальні відомості про спортивне орієнтування..... 2 год.
2. Топографічна підготовка..... 2 год.
3. Технічна підготовка..... 2 год.
4. Тактична, фізична та морально-вольова підготовка. 2 год.
5. Правила змагань зі спортивного орієнтування..... 2 год.

Практичний модуль.

1. Види змагань зі спортивного орієнтування..... 2 год.
2. Вивчення умовних знаків на місцевості. Визначення орієнтирів. Вправи на місцевості, які сприяють вміню чітко сприймати місцевість по її зображенню умовними знаками..... 2 год.
3. Читання карти на місцевості, читання рельєфу, площинних та лінійних орієнтирів. Орієнтування карти за допомогою компасу і без нього..... 2 год.
4. Аналіз правил змагань..... 2 год.

Лабораторний модуль.

1. Визначення півночі за допомогою компаса. Орієнтування карти за напрямком на північ. Проходження маркованих дистанцій, що прокладені по лінійних орієнтирах, з постановкою КП безпосередньо на них..... 4 год.
2. Визначення форм рельєфу на місцевості. Визначення форм рельєфу по горизонталях на картах. 4 год.
3. Читання карти на місцевості, читання рельєфу, площинних та лінійних орієнтирів. Рух вздовж орієнтирів. Орієнтування карти за напрямком на північ. Утримання зорієнтованої карти при поворотах. Орієнтування карти за допомогою компасу і без нього..... 4 год.
4. Виконання правила "великого пальця". Вимірювання відстані на карті, кроками та окомірно на місцевості..... 4 год.
5. Визначення місцезнаходження КП (легенди), пошук КП. Вибір шляху використовуючи площинні та лінійні орієнтири. Вправи з картою на місцевості, що сприяють розвитку уваги, пам'яті, спостережливості. 6 год.
6. Відпрацювання тактичних дій вибору варіанту руху, вибору опорних орієнтирів, знаходження прив'язок до виходу на КП. Помилки на дистанції, їх аналіз. Вправи, які сприяють закріпленню тактико-технічних засобів орієнтування..... 4 год.
7. Вправи на розвиток вольових якостей, розвиток пам'яті, уваги, мислення та інших якостей. Вправи, що сприяють розвитку психічних якостей 2 год.

Модуль самостійної роботи

1. Термінологія спортивного орієнтування.
2. Опанування навичками роботи з картами спортивного орієнтування різного масштабу.
3. Опанування вміннями користуватися довідковою літературою при плануванні дистанції.
4. Вимоги та практичні навички проходження дистанцій з різних видів орієнтування.
5. Індивідуальне спорядження орієнтувальника.
6. особливості планування та оснащення старту, фінішу, контрольних пунктів.

Підсумкова тека

2.4.1. Тестування знань.

2.4.2. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок вибору напрямку та виходу на КП.

ЗМІСТОВІ МОДУЛІ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

(для заочної форми навчання)

Змістовий модуль 1. Туризм.

Лекційний модуль

1. Організація та проведення змагань зі спортивного туризму 2 год.
2. Підготовка спортивних походів. Самоврядування туристської групи 2 год

Практичний модуль.

- 1.. Техніка подолання водних перешкод 2 год

Змістовий модуль 2. Спортивне орієнтування.

Лекційний модуль

1. Топографічна підготовка 2 год
2. Технічна підготовка 2 год.

Практичний модуль.

1. Топографічна підготовка 2 год
2. Технічна підготовка 2 год.

6. Методи навчання

Під час вивчення дисципліни використовуються пояснювально-ілюстративні методи навчання: лекція; бесіда; пояснення, демонстрація наочності; практичні методи: вправи на формування теоретичних знань та оволодіння практичних вмінь; інтерактивні методи навчання: створення ситуації новизни, робота в малих групах, групові дискусії, пізнавальні ігри та методи навчання за рівнем самостійної розумової діяльності: проблемний виклад, частково-пошуковий метод.

7. Методи контролю

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються такі методи контролю: практичний контроль рухових вмінь та навичок; усний (індивідуальне опитування; фронтальна перевірка знань); письмовий (письмова контрольна робота), тестовий (завдання закритої форми з варіантами відповідей на вибір та співставлення).

8. Критерії оцінювання знань та вмінь студентів

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НА ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З ДИСЦИПЛІНИ ТУРИЗМ ТА СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

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. На власному досвіді може роз'яснити та показати всі елементи техніки орієнтування. В ході проведення заняття активно втручається в якість виконання вправ іншими студентами. Вміє якісно та без помилок виконати всі залікові вправи. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни. На основі аналізу навчального матеріалу виокремлює основні та другорядні орієнтири. Здатен у повному обсязі виконати технічні та тактичні дії.	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 орієнтування. На прикладі інших студентів може показати деякі елементи техніки подолання дистанції. Вміє якісно з незначними помилками виконати всі залікові вправи. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з орієнтування. При виконанні роботи щодо проходження дистанції 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, відбуваються певні порушення дисципліни в групі. Показ елементів техніки орієнтування 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 проходженні дистанції 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, відбуваються певні порушення дисципліни в групі, не дотримуються правила техніки безпеки. Показ технічних елементів та пояснення щодо їх виконання практично відсутні. При складанні тестових вправ у студента маються певні помилки, що знаходять відображення в якості виконання вправи. Роботи, пов'язані з проходженням дистанції, мають суттєві помилки, які після зауважень може частково самостійно виправити.	66-74
	E	Студент знає основну тему заняття. , має уявлення про 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, відбуваються грубі порушення дисципліни в групі, не дотримуються правила техніки безпеки.	60-65

		Показ технічних елементів відсутній. Більшість контрольних тестових вправ студент не може виконати. Частково може проходити елементи дистанції.	
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 проходження дистанції	35-59
	F	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює на занятті, не може виконати жодного елементу техніки орієнтування, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми лабораторного заняття.	<35

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ "ТУРИЗМ
ТА СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ "**

Оцінка в національній системі	Оцінка ECTS	Визначення ECTS	Кількість балів з дисципліни
1	2	3	4
Відмінно	A	Студент показує глибокі знання при виконання завдання. Вільно володіє різними джерелами інформації. Здатен самостійно виявити та опрацювати необхідну літературу та інтернет джерела. З урахуванням всіх вимог оформлює результати самостійної роботи (конспект, реферат, положення, протоколи, умови проведення змагань схеми окремих етапів та дистанції в цілому тощо). Досконало застосовує термінологію зі спортивного орієнтування. На власному досвіді може роз'яснити та показати всі елементи техніки орієнтування. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни. Ґрунтовно захищає розроблені завдання.	90-100
Добре	B	Студент має міцні ґрунтовні знання. Підготовка до заняття відбувається своєчасно, результатом якої є розроблений розгорнутий конспект, реферат, положення про змагання тощо. Володіє термінологією з туризму в повному обсязі. Використовує різні джерела інформації. Володіє достатнім досвідом щодо самостійного опанування практичними вміннями та навичками техніки орієнтування. Вільно захищає самостійні розробки	82-89
	C	Студент знає програмний матеріал повністю. Конспект, реферат та інші форми письмових завдань розроблені з незначними помилками, які виключно стосуються оформлення. Термінологія в основному використовується правильно, з незначними помилками, які не приводять до перекручування суті. При складанні контрольних тестових вправ у студента існують незначні помилки та якість виконання не відповідає змагальній діяльності.	75-81
Задовільно	D	Студент має уявлення про навчальний матеріал, але його знання мають загальний характер. Конспект, реферат тощо розроблені з помилками, які стосуються змісту. Студент допускає незначні помилки в термінології. При показу технічних елементів практично відсутні пояснення щодо їх виконання. Роботи, пов'язані з подоланням дистанції, мають суттєві помилки, які після зауважень може частково самостійно виправити.	66-74
	E	Студент знає основну тему заняття, має уявлення про поставлене завдання, але його знання мають загальний характер. Конспект, реферат тощо розроблені з грубими помилками, як за змістом так і за оформленням. Студент не відриваючись від конспекту може доповісти про суть виконаного завдання. Допускає грубі помилки в термінології.	60-65
Незадовільно	FX	Студент не готовий до заняття, не має конспекту, реферату Не володіє необхідними знаннями та навичками подолання дистанції.	35-59
	F	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював самостійно, не може виконати жодного елементу завдання, що виноситься на самостійну роботу.	<35

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ З
ДИСЦИПЛІНИ ”ТУРИЗМ ТА СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ”**

Тестовий бал	100-бальна шкала (від 100 до 200)	Семибальна шкала
50	200	А
49	198	
48	196	
47	194	
46	192	
45	190	
44	188	
43	186	В
42	184	
41	182	
40	180	
39	178	С
38	176	
37	174	
36	172	
35	170	D
34	168	
33	166	
32	164	
31	162	Е
30	160	
29	158	
28	156	
27	154	F _x
26	152	
25	150	

Тестовий бал	100-бальна шкала (від 100 до 200)	Семибальна шкала
24	148	F _x
23	146	
22	144	
21	142	
20	140	
19	138	
18	136	
17	134	
16	132	
15	130	
14	128	
13	126	
12	124	F
11	122	
10	120	
9	118	
8	116	
7	114	
6	112	
5	110	
4	108	
3	106	
2	104	
1	102	
0	100	

**КРИТЕРІЇ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ, ВМІНЬ ТА НАВИЧОК СТУДЕНТІВ З КУРСУ ”ТУРИЗМ ТА СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ”
(залік)**

Оцінка в національній системі	Визначення ECTS	Кількість балів з дисципліни
”Зараховано”	Студент знає основні теми курсу, має уявлення про техніку подолання природних перешкод. Володіє навичками подолання природних перешкод. Володіє знаннями та вміннями не в повному обсязі. Має уяву про основні компоненти організації та проведення змагань з туризму. Виконав більше половини аудиторних і самостійних завдань	60-100
”Незараховано”	Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Допускає грубі помилки при подолання природних перешкод, що може привести до порушення техніки безпеки. Практичні вміння та навички на примітивному рівні. Не має уяви про організацію та проведення туристських змагань.	0-60

9. Рекомендована література

Основна література.

1. Булашев А.Я. Спортивний туризм: Учебник /А.Я. Булашев. – Харків: ХГАСК, 2009. – 332с.
2. Ганопольський В.І. Уроки туризму. – К.: Ред. загальнопед. газ.,2004. – 128с.
3. Грабовський Ю.А. Організація та проведення спортивних туристських походів: Навчальний посібник. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 120с.
4. Грабовський Ю.А. Змагання зі спортивного туризму: Навчально-методичні рекомендації /Ю.А. Грабовський, Т.В. Селезньова. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2004. – 72с.
5. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: Навчальний посібник /Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304с. – Режим доступу: http://tourlib.net/books_ukr/grabovsky.htm
6. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. – К.: Науковий світ, 2003. – 203с.
7. Легенди контрольних пунктів. Міжнародна федерація спортивного орієнтування [Електронний ресурс]. – Федерація спортивного орієнтування України, 2018. – 28с. - Режим доступу: https://cloud.orienteing.org.ua/s/ISCD2018_ukr#pdfviewer
8. Міжнародні вимоги до спортивних карт (ISOM 2017-2) Міжнародна федерація спортивного орієнтування [Електронний ресурс]. – Федерація спортивного орієнтування України, 2016. – 40с. – Режим доступу: https://cloud.orienteing.org.ua/s/ISOM2017-2_ukr#pdfviewer
9. Міжнародні вимоги до спринтерських спортивних карт (ISSprOM 2019) Міжнародна федерація спортивного орієнтування [Електронний ресурс]. – Федерація спортивного орієнтування України,2016. – 30с. – Режим доступу: https://cloud.orienteing.org.ua/s/ISSprOM2019_ukr#pdfviewer
10. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краснавчих подорожей: Навчальний посібник. – Київ: Академ видав,2010. – 248с.
11. Пархоменко В.К. Види змагань зі спортивного орієнтування (бігом, на лижах, на велосипедах, рогейн, трейл-О та інші): Методичні матеріали для студентів /В.К. Пархоменко [Електронний ресурс]. – К.: Національний університет біоресурсів і природокористування України, 2018. – 28с. – Режим доступу: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/vidi_zmagan_zi_sportivnogo_orientuvannya_2018.pdf
12. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування (редакція 2016 року) [Електронний ресурс]. – Федерація спортивного орієнтування України,2016. – 97с. – Режим доступу: <https://cloud.orienteing.org.ua/s/pravyla#pdfviewer>
13. Спортивний туризм: правила змагань. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2008. – 137с.
14. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю [Електронний ресурс] /За загальною редакцією професора Миколи Лук'яненка – Дрогобич: Коло, 2010. – 344 с. – Режим доступу: http://tourlib.net/books_ukr/filipov.htm
15. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. – К.: Альтерпрес, 2003. – 232с.

Додаткова література

1. Завійська В.М. Спортивне орієнтування як засіб підвищення ефективності навчального процесу [Електронний ресурс] /В.М. Завійська, І.І. Наявко //Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції "Інновації в управлінні асортиментом, якістю та безпекою товарів і послуг" (м. Львів, 7 грудня 2017 р.). – Львів: Растр-7, 2017. - 368 с. - С.299-302. – Режим доступу: http://tourlib.net/statti_ukr/zavijaska.htm

2. Спортивне орієнтування. Поняття про спортивне орієнтування. Основи топографії. Початковий рівень: Навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / Укл. Т. М. Жиленко. – Запоріжжя: КЗ «ЗОЦКУМ» ЗОР, 2012. – 88 с. – Режим доступу: http://mirgraisyur.at.ua/Biblioteka/osnovi_topogr_orient.pdf
3. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. - К.: Здоровья, 1986 – 200 с.
4. Спутник туриста. /А.В.Бирюков, К.И.Вахлис, Б.Е.Владимирский и др.; сост. К.И.Вахлис. - К.: Здоров'я, 1983.-352с.

INTERNET – ресурси (Основні Web-сторінки в INTERNET).

1. Все о туризме. Туристическая библиотека. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tourlib.net/teor.htm>
2. Комісія гірського туризму ФСТУ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.mountain.net.ua/>
3. Турклуб КПІ Глобус [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.tkg.org.ua/node/3466>
4. Федерація спортивного орієнтування України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://orienteering.org.ua/>
5. Федерація спортивного туризму України. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.fstu.org.ua/>

Зміни та доповнення до робочої програми

_____ н.р.

Протокол № _____ від « _____ » _____ р.
Завідувач кафедри _____

Протокол № _____ від « _____ » _____ р.
Голова НМР інституту (факультету)