

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Запорізький національний технічний університет

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор (заступник директора)
з навчальної роботи

_____ В.Г. Прушківський
“ _____ ” _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПВ Туризм (ППВВ 02)

напрямок підготовки 6.010201 «Фізичне виховання»
(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність 7, 8.01020101 «Фізичне виховання»
(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація Організація управління фізичною культурою та спортом
(назва спеціалізації)

Інститут управління та права
факультет управління фізичною культурою та спортом
кафедра управління фізичною культурою та спортом
(назва інституту, факультету, відділення)

Робоча програма з дисципліни СПВ Туризм для студентів за напрямом підготовки __6.010201 Фізичне виховання, спеціальністю __7.01020101 Фізичне виховання.

„___” ____, 20__ року, 17с.

Розробники: Брухно Едуард Леонідович, старший викладач кафедри управління фізичною культурою та спортом

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри (предметної комісії) _____

Протокол від. “___” _____ 20__ року № ____

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії) _____

_____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)
“___” _____ 20__ року

Схвалено методичною комісією вищого навчального закладу за напрямом підготовки (спеціальністю) _____
(шифр, назва)

Протокол від. “___” _____ 20__ року № ____

“___” _____ 20__ року Голова _____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 20	Галузь знань _0102 «Фізичне виховання , спорт і здоров'я людини»_ (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)	
	Напрямок підготовки 6.010201 «Фізичне виховання» (шифр і назва)		
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): _____	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		1-4	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 720		1-8	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента -	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		Практичні, семінарські	
		Лабораторні	
		338 год.	
		Самостійна робота	
		339 год.	
		Індивідуальні завдання:	
		43 год.	
		Види контролю: 4,5,6,8с. – залік; 7с. – к/р.	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 338/382

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: Озброїти студентів теоретичними знаннями та практичними навичками, необхідними для науковообґрунтованого здійснення навчально-тренувального процесу при підготовці фахівців цього напрямку та сприяти формуванню професійно необхідних якостей.

Завдання: Засвоїти та закріпити основні уміння та навички техніки і тактики пішохідного туризму, ознайомити з методикою навчання та удосконалення технічних і тактичних елементів туризму, організації та проведення туристичних походів, правилами проведення туристичних змагань та їх суддівства, засвоїти вправи з фізичної, техніко-тактичної підготовки, підвищити рівень фізичної підготовленості.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: типологію туризму, основні правові документи у сфері туризму, методику організації та проведення походу вихідного дня та не категорійного туристського походу, правила техніки безпеки під час тренувань та участі у змаганнях та походах;

вміти: застосовувати початкові туристські навички, надавати першу допомогу потерпілому, застосовувати найбільш вживані туристські вузли, виконувати будь-які обов'язки в туристичній групі, прийняти участь у категорійному пішому туристському поході, організувати та провести не категорійний піший туристичний похід.

3. Програма навчальної дисципліни

Програмою передбачається вивчення дисципліни протягом 4 модулів (курсів) в кожному з яких студенти отримують знання та формують необхідні навички за 4 змістовими модулями: 1. Загальна туристська підготовка. 2. Спеціальна туристська підготовка. 3. Фізична підготовка. 4. Інтегральна підготовка.

Змістовий модуль 1. Загальна туристська підготовка.

Передбачає формування знань, умінь і навичок по наступним основним розділам: охорона навколишнього середовища і суспільно корисна робота в туристських походах; зміст, організація і проведення туристських зльотів і змагань; система підготовки кадрів в спортивному туризмі; соціально-економічні, організаційні, програмно-нормативні і науково-методичні основи розвитку спортивного туризму; типологія, історія і географія туризму; сучасний стан і перспективи розвитку туризму; краєзнавство та інші, загальні для всіх видів туризму розділи.

Змістовий модуль 2. Спеціальна туристська підготовка.

Передбачає формування специфічних для кожного виду туризму знань, умінь та навичок по наступним основним розділам: організація спортивного туристського походу, топографія туризму, техніка спортивного туризму, тактика спортивного туризму, психологія спортивного туризму, забезпечення безпеки туристських походів.

Змістовий модуль 3. Фізична підготовка.

Фізична підготовка повинна забезпечити: загальну фізичну підготовленість; спеціальну фізичну підготовленість залежно від способу пересування і подолання

природних перешкод; гартування організму – підвищення здатності організму спиратися впливу не благо приємних факторів навколишнього середовища (захворюванням при охолодженні, перегріві, підвищеній вологості або сухості повітря, дефіциту кисню і т. ін.)

Змістовий модуль 4. Інтегральна підготовка.

Зміст модулю акумулює в собі практично всі питання спеціальної і частково загальної туристської підготовки та є реалізацією всіх видів підготовки в реальних умовах спортивних походів і змагань.

4. 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
Модуль 1												
Тема 1. Типологія туризму. Туризм та охорона навколишнього середовища.	6			2		4						
Тема 2. Фізична підготовка. Розвиток рухових якостей	96			64		32						
Тема 3. Права та обов'язки керівника та учасників тургрупи.	12			2		10						
Тема 4. Правила техніки безпеки під час походів.	18			6		12						
Тема 5. Інтегральна підготовка. Участь у навчально-тренувальному поході	34			18	8	8						
Тема 6. Туристське спорядження.	4			2	1	1						
Тема 7. Техніка бівачних робіт	8			4		4						
Тема 8. Техніка подолання природних перешкод	14			8		6						
Тема 9. Медичне забезпечення у поході та перша допомога потерпілому	12			2		10						
Тема 10. Суспільно-корисна діяльність в поході.	4			2		2						
Тема 11. Інтегральна підготовка. Участь у навчально-тренувальному поході	26			18	6	2						
Разом за 1 модуль	234			128	15	91						

Модуль 2.												
Тема 1. Класифікація туристських маршрутів та природних перешкод.	7			2		5						
Тема 2. Харчування в поході	3			2	1							
Тема 3. Фізична підготовка. Розвиток рухових якостей	96			48		48						
Тема 4. Інтегральна підготовка. Участь у навчально-тренувальному поході	24			18	1	5						
Тема 5. Краєзнавча робота.	6			2		4						
Тема 6. Топографія та орієнтування на місцевості	10			2	4	4						
Тема 7. Туристські вузли	28			4	4	20						
Тема 8. Інтегральна підготовка. Участь у навчально-тренувальному поході	24			18	1	5						
Разом за 2модуль	198			96	11	91						
Модуль 3.												
Тема 1. Правила організації та проведення спортивних походів (СП) та навчально-тренувальних походів (НТП).	7			2		5						
Тема 2. Фізична підготовка. Розвиток рухових якостей	24			12		12						
Тема 3. Інтегральна підготовка. Участь у навчально-тренувальному поході	28			18		10						
Тема 4. Підготовка до проведення СП та НТП.	26			6		20						
Тема 5. Організація та проведення пошуково-рятувальних робіт, транспортування потерпілого.	13			2	5	6						
Тема 6. Інтегральна підготовка. Участь у навчально-тренувальному поході	28			14	2	12						
Разом за 3модуль	126			54	7	65						

Модуль 4.												
Тема 1. Організація та проведення походу вихідного дня	12			2		10						
Тема 2. Організація та проведення масових туристично-спортивних заходів.	14			4		10						
Тема 3. Фізична підготовка. Розвиток рухових якостей	24			12		12						
Тема 4. Інтегральна підготовка. Участь у навчально-тренувальному поході	33			18	5	10						
Тема 5. Стратегія і тактика СП та НТП	6			1		5						
Тема 6. Небезпечності в туризмі. Забезпечення безпеки	11			1		10						
Тема 7. Психологічна підготовка в туристичній групі. Психологія малих груп.	6			1		5						
Тема 8. Організація та проведення туристичного походу з початківцями	23			3		20						
Тема 9. Інтегральна підготовка. Участь у навчально-тренувальному поході	33			18	5	10						
Разом за 4модуль	162			60	10	92						
Усього годин	720			338	43	339						

5. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1.		
1	Типологія туризму. Туризм та охорона навколишнього середовища. Сучасні типи, види та форми туризму. Керівні документи. Туризм та охорона навколишнього середовища. Основні нормативні акти з охорони природи, та роль туристів в їх виконанні. Форми участі туристів в охороні природи: боротьба з браконьєрством та шкідництвом лісу, охорона водойм, висадження зелених насаджень. Охоронні території. Правила утилізації відходів.	2
2	Фізична підготовка туриста. Розвиток фізичних якостей. Ранкова гімнастика. Закалювання. Гігієна. Правила ТБ під час проведення занять з фізичної підготовки.	64

3	Права та обов'язки керівника та учасників туристичної групи. Обов'язки керівника групи. Права керівника групи. Обов'язки учасника групи. Права учасника групи. Добровільне підкорення туристів керівникові – основа стосунків в групі. “Правила проведення змагань серед туристських СП” як основний закон, що регламентує керівництво в туризмі. Кодекс мандрівника.	2
4	Правила техніки безпеки під час походів. Безпека – основна вимога до походу. Довідка про стан здоров'я. Цільовий інструктаж з ТБ. Безпека під час переїздів. Безпека руху групи. Безпека бівачних робіт. Пожежна безпека. Безпека під час грози. Правила поведінки на висоті. Безпека на воді. Небезпечні тварини та рослини.	6
5	Інтегральна підготовка. Участь у осінньому навчально-тренувальному поході.	18
6	Туристське спорядження. Індивідуальне та групове спорядження. Основні вимоги до спорядження: мала вага та об'єм, теплоізоляція, міцність, стійкість до вологості, зручність користування, гігієнічність, надійність. Конструкції наметів, порядок встановлення. Спальні мішки, правила експлуатації. Підкладання наплічників, їх вкладання та носіння. Одяг та взуття. Похідний посуд.	2
7	Техніка бівачних робіт. Види біваків. Устрій ночівлі та розведення вогню. Вибір місця для бівака (безпечність та зручність). Зовнішній вигляд біваку, гігієна. Збереження природи. Утилізація сміття. Чергування. Техніка безпеки.	4
8	Техніка подолання природних перешкод. Значення техніки подолання природних перешкод в забезпеченні безпеки походу. Класифікація природних перешкод. Техніка поставлення стоп під час ходьби, вибір ритму і темпу ходьби на великі відстані, під час підйомів та спусків по різноманітних схилах. Техніка подолання рівчаків, струмків та річок. Особливості організації переправ в залежності від сезону, погодних умов, характеру водної перешкоди. Забезпечення безпеки переправи. Переправи вброд (з жердиною, в парі, шеренгою, у колі, по перилах), по воді (на плавзасобах та без них), над водою (по камінню, гатях, сніговому мосту). Ладнання навісних переправ.	6
9	Медичне забезпечення та долікарняна медична допомога в поході. Перша допомога при травмах та захворюваннях. Попередження травматизму. Склад похідної аптечки. Основні медичні препарати. Особиста гігієна в поході. Догляд за тілом. Закалювання організму. Гігієнічні вимоги до взуття, одягу, спорядження.	4
10	Суспільно-корисна діяльність. Форми суспільно-корисної діяльності в поході: дослідна робота (по завданню наукових та господарчих організацій); природоохоронна робота за домовленістю з працівниками лісних господарств; збір сміття.	2
11	Інтегральна підготовка. Участь у весінньому навчально-тренувальному поході.	18
Модуль 2.		
	Класифікація туристських маршрутів та природних перешкод. Єдина спортивна класифікація туристських маршрутів. Походи вихідного дня, некатегорійні та категорійні походи. Вимоги до	2

	категорійних походів: нормативна тривалість, нормативна довжина маршруту. Основні показники складності походів: вид, кількість, різноманітність та категорії складності перешкод. Характер природних перешкод. Об'єктивні характеристики складності перешкод.	
	Харчування в туристичному поході. Значення правильної організації харчування в поході. Складання меню. Зберігання харчів. Способи фасування харчів. Готування їжі на відкритих вогнищах. Оцінка енергозатрат. Основні характеристики харчування на добу: калорійність, харчова цінність. Склад харчових продуктів: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мікроелементи. Їх співвідношення в раціоні в залежності від умов походу. Режим харчування. Вимоги до розмаїття харчування та до ваги продуктів. Водно-сольовий режим, найпростіші способи очищування та знезараження води. Можливість поповнення запасів у дорозі. Методичні вказівки до теми: домашнє завдання – складання набору продуктів денного раціону харчування та меню для певного походу певної категорії складності.	2
	Фізична підготовка туриста. Розвиток фізичних якостей. Методи виконання вправ. Дозування навантаження.	48
	Інтегральна підготовка. Участь у осінньому навчально-тренувальному поході.	18
	Краєзнавча робота. Краєзнавство (збір історичного та фольклорного матеріалу, гербаріїв, реєстрація фенологічних явищ і т. ін.); Види найпростіших фенологічних спостережень. Природні умови. Народні прикмети. Туристські можливості рідного краю.	2
	Топографія та орієнтування на місцевості. Значення топографії та орієнтування для туристів. Карти, плани, схеми, кроки місцевості. Види умовних знаків. Читання карти. Складання схеми маршруту. Вивчення місцевості по карті. Оцінка факторів прохідності місцевості (наявність дорожньої та гідрографічної мережі, наявність та характер переправ, рослинності, ґрунту, схилів). Вимір відстаней. Компас. Орієнтування карти, способи визначення точки стояння. Орієнтування на місцевості за допомогою карти, компасу та місцевих предметів. Визначення сторін світу. Азимут. Схилення. Обхід перешкод. Вибір орієнтирів по карті та місцевості. Відновлення орієнтування.	2
	Туристські вузли. Основні (прямий, ткацький, академічний, брамшкотовий, Гудбера, грейпвайн, шкотовий, зустрічний), універсальні (булінь, вузли провідника, “вісімка”), допоможні (удавка, рифовий, стремено, що схоплює, пожарний, Бахмана, поліцейський) вузли.	4
	Інтегральна підготовка. Участь у весінньому навчально-тренувальному поході.	18
Модуль 3.		
1	Правила організації та проведення СП та НТП. Правила проведення змагань туристських СП. Кодекс мандрівника. Загальні положення Правил. Формування тургрупи. Визначення категорії складності походу. Вимоги до НТП: підвищена надійність організації заходу (його “зразковість”), підвищена безпека, постійне поєднування навчання та спортивного проходження.	2

	Маршрутна книжка і маршрутний лист, їх заповнення. Присвоєння спортивних звань та розрядів. Вимоги до учасників і керівника. Принципи керівництва групою. Моральна, адміністративна та юридична відповідальність керівника та учасників. Взаємовідносини з представниками влади та природоохоронними інспекціями. Знання їх повноважень та своїх прав. Розбір аварій та нещасних випадків.	
2	Фізична підготовка туриста. Розвиток фізичних якостей. Правила організації та проведення самостійних занять.	12
3	Інтегральна підготовка. Участь у осінньому навчально-тренувальному поході.	18
4	Підготовка до проведення СП та НТП. Визначення цілей походу; вибір району, часу та маршруту в залежності від підготовленості та туристського досвіду групи. Психологічні аспекти підбору групи. Розподіл обов'язків. Розробка маршруту, графіку руху, матеріально-технічного забезпечення та кошторису. Аварійні варіанти. Забезпечення спорядженням, медикаментами та продуктами харчування. Забезпечення безпеки походу. «Зходженість» та психологічна сумісність групи, дублювання керівництва, забезпечення надійним зв'язком, дозвіл лікаря. Оформлення маршрутних документів, затвердження маршруту в МКК, повідомлення в МКК та рятувальні служби про вихід та завершення походу. Підсумкові збори.	6
5	Організація і проведення пошуково-рятувальних робіт та транспортування постраждалого. Організація рятувальної служби в Україні. Дислокація служб та загонів. Організація пошукових груп та рятувальних загонів. Тактика пошуково-рятувальних робіт. Рятувальні та транспортувальні роботи спеціальними та підручними засобами. Можливі екстремальні ситуації (захворювання, відставання, конфліктні ситуації, загублення харчів або спорядження, втрата орієнтировки, жорсткі погодні умови, моральне та фізичне перенапруження). Шляхи виходу. Рішучість та наполегливість. Подолання відчуття відчаю. Виконання обміркованої та корисної роботи.	2
6	Інтегральна підготовка. Участь у весінньому навчально-тренувальному поході.	14
Модуль 4.		
	Організація та проведення походу вихідного дня. Похід вихідного дня – найбільш масовий та доступний вид турпоходу. Тривалість, протяжність й кількість учасників. Пізнавальні, прогулянкові, тренувальні та змагальні. Визначення цілей та району походу. Комплектування груп та розподіл обов'язків. Розробка маршруту, підбір картографічного матеріалу, складення схеми та графіку руху. Оформлення маршрутного листу. Кошторис походу. Підведення підсумків походу. Тематичні та оглядові екскурсії.	2
	Організація та проведення масових туристично-спортивних заходів. Організація та проведення туристських зльотів, вечорів, конкурсів. Головне завдання – пропаганда туризму, спілкування людей, обмін досвідом, розвиток творчих здібностей, активний відпочинок. Положення про захід, план його проведення, вибір місця і його обладнання, отримання дозволу влади та	4

	природоохоронних структур. Програма, сценарій заходу. Кошторис. Порядок проведення, інформація про його хід, підбиття підсумків та нагородження.	
	Фізична підготовка туриста. Розвиток фізичних якостей. Методи контролю та самоконтролю. Контрольні нормативи.	12
	Інтегральна підготовка. Участь у осінньому навчально-тренувальному поході.	18
	Стратегія і тактика СП та НТП. Поняття “стратегія” походу. Найважливіша задача – безпечне проведення походу. Залежність стратегії проходження маршруту від цілей подорожі, району, сезону, складності маршруту, підготовленості та сходженості групи, матеріальної забезпеченості групи. Стратегічні схеми побудови маршрутів. Логічна побудова маршруту (норма радіальних виходів, нарощування складності, висоти і т. ін.) Поняття “тактика” походу. Планування денного переходу: графік руху, розпорядок дня, вибір місця для бівака. Організація денних переходів в різних умовах місцевості та погоди з урахуванням фізичного та морального стану учасників. Підведення підсумків дня, планування дій на наступний день. Коректування графіка та маршруту по реальній обстановці. Планування подолань складних ділянок, дії в екстремальних ситуаціях. Обов’язки направляючого та замикаючого, місце керівника.	1
	Небезпечності в туризмі. Забезпечення безпеки. Безпечність – головна вимога будь-якого походу. Інструктаж. Небезпечності об’єктивні та суб’єктивні. Страхування та самострахування. Спеціальні вузли. Види страхування (одночасне, поперемінне, групове, самострахування). Способи страхування (статичні та динамічні), їх сильні та слабкі сторони. Перевага комбінованого страхування. Самострахування на місці і в русі. Вибір та підготовка місць страхування та самострахування. Урахування напряму можливого ривку і взаємне розташування місць страхування та самострахування. Верхнє та нижнє страхування. Діапазон застосування та межі ефективності застосування прийомів та засобів страхування на різних формах гірського рельєфу. Двійки та трійки. Поручні. Страхування з берегу та води. Аналіз дій учасників та керівника, що призвели до нещасного випадку. Тактичні та технічні помилки. Аварія – наслідок сплетіння впливу декількох не благо приємних факторів, при вирішальній ролі деяких з них. Важливість систематичного аналізу даних про нещасні випадки.	1
	Психологічна підготовка в туристичній групі. Поняття психологічного клімату в тургрупі. Конфлікти, умови їх виникнення та подолання. Система морально-психологічної підготовки: сукупність психологічних та етичних знань; особиста установка на певну поведінку, випрацювання відповідної системи цінностей; випрацювання навичок, вмінь, звичок, інтуїції в питаннях спілкування та взаємодіяльності.	1
	Організація та проведення походу з починаючими туристами. Мета походу. Розробка маршруту та графіку походу. Заповнення та затвердження маршрутної документації. Підбір групи. Розподіл обов’язків в групі. Складення кошторису походу. Підготовка спорядження та продуктів харчування. Права й обов’язки учасників	3

	походу. Кодекс мандрівника. Звіт про похід. Види туристської підготовки.	
	Інтегральна підготовка. Участь у весінньому навчально-тренувальному поході.	18

6. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.

Заняття 1 ЗФП.

Комплекс ЗРВ. Силова підготовка – підтягування 3х6-7р., прес 4х10-15р. Кросова підготовка - ЧСС 120, 30 хв.

Заняття 2-3. Розвиток швидкості.

Спеціальні бігові вправи. Положення низького старту. Повторний біг 30м, 60м. Силова підготовка – підтягування 3х6-7р., прес 4х10-20р. Кросова підготовка- ЧСС 120, 30 хв.

Заняття 4-5. Розвиток спритності.

Спеціальні складнокоординовані вправи. Проходження армійської смуги перешкод (у повільному темпі). Силова підготовка. Кросова підготовка- ЧСС 120, 30 хв..

Заняття 6. Розвиток гнучкості.

Правила виконання. Вправи на розвиток активної та пасивної гнучкості великих м'язових груп та суглобів. Кросова підготовка- ЧСС 140, 20 хв. Спортивні ігри.

Заняття 7. За планом занять 2-3, але повторне пробігання відрізків – з ходу.

Заняття 8. За планом занять 4-5.

Заняття 9-10. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Біг 100м. Стрибок у довжину з розбігу. Силова підготовка. Кросова підготовка- ЧСС 120, 30 хв..

Заняття 11. Поточний контроль.

Силова підготовка – К. Кросова підготовка – К. Спортивні ігри.

Заняття 12. Розвиток швидкісно-силової витривалості.

Човниковий біг 10 х 10м. Силова підготовка. Кросова підготовка. Спортивні ігри.

Заняття 13-14. За планом занять 4-5, або замість смуги перешкод – естафети з предметами.

Заняття 15. Розвиток витривалості.

Кросова підготовка - ЧСС 120-130, 45 хв.

Заняття 16. Тестування.

*Самостійні заняття тривалістю 1 година, студенти проводять двічі на тиждень, окрім залікового тижню, у час, вільний від навчальних занять.

7. Індивідуальні завдання

Виконання індивідуального завдання можливе у вигляді реферату або усної доповіді на занятті за обраними контрольними питаннями, а також виготовленні необхідного туристського спорядження.

8. Методи навчання

Використовуються різноманітні форми навчальних занять: лекції, практичні заняття, семінари.

Самостійна робота – вагома частина навчального процесу. Вона допомагає глибоко засвоїти матеріал, закріпити знання, поглибити вміння та навички в пізнавальній діяльності, творчо мислити; виховує організованість і дисциплінованість, активність та ініціативу, настирливість у досягненні мети; сприяє виробленню власних прийомів і методів пізнання, вчить раціонально організовувати та контролювати робочий час.

Однією з форм самостійної роботи є підготовка до практичних занять, завдання яких полягає в тому, щоб закріпити і поглибити знання, навчити творчо працювати з літературою, виробити вміння аналізувати процеси і події, розвивати здатність до самостійних суджень, висловлювати і відстоювати свої погляди, навчити готувати реферати, повідомлення з окремих питань, виступати з ними на заняттях.

Виконання домашнього завдання можливе у вигляді реферату або усної доповіді на занятті, а також виготовленні необхідного туристського спорядження.

Реферат – це короткий виклад у письмовому вигляді або у формі доповіді змісту наукової праці, літератури по темі. Підготовка рефератів – засіб оволодіння методикою і навичками роботи з літературою, використання загальних теоретичних і методологічних положень в ході аналізу певних процесів, явищ, подій, умінь пов'язати матеріал і реальність, обґрунтувати свої висновки. Разом з тим реферат – одна з форм перевірки знань студентів.

Контрольна робота проводиться для визначення кінцевого результату навчання по темі. Вона призначена для систематизації знань, надає змогу відтворити та консолювати учбовий матеріал.

Залік – заключний етап вивчення дисципліни в цілому. Підготовка до нього починається з першого дня занять і триває протягом усього семестру. Рівень засвоєння програмного матеріалу студенти мають змогу визначити самостійно, давши відповіді на запитання теоретичної та практичної частини комплексної контрольної роботи з дисципліни. Удосконалення навчального процесу передбачає підвищення ролі самостійної роботи. З цією метою дещо скорочується обов'язкове аудиторне навантаження і вивільняється час для самостійної діяльності студентів.

9. Методи контролю

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Історія виникнення та розвитку туризму.
2. Радянський етап розвитку туризму.
3. Новітня історія розвитку туризму в Україні.
4. Види та типи туризму.
5. Основні напрямки професійної діяльності у сфері туризму.
6. Структура спортивно-оздоровчого туризму в Україні.
7. Проблеми та перспективи розвитку туризму.

8. Туризм, як частина системи фізичного виховання.
9. Основні вимоги до спеціалісту з туризму.
- 10.Залікові вимоги до знань та вмінь студентів з предмету.
- 11.Програмно-нормативні та організаційні основи туризму.
- 12.Зміст правил організації та проведення туристичних змагань і походів.
- 13.Вимоги до учасників та керівників туристичних груп.
- 14.Спортивно-технічні вимоги до маршрутів.
- 15.Протяжність маршрутів та походів.
- 16.Порядок присвоєння спортивних розрядів.
- 17.Технічна складність природних перешкод.
- 18.Організаційна структура туризму.
- 19.Основні поняття техніки і тактики туризму.
- 20.Техніка подолання природних перешкод.
- 21.Техніка переправ.
- 22.Техніка подолання трав'янистих схилів.
- 23.Техніка подолання осипів.
- 24.Техніка подолання снігових схилів.
- 25.Техніка подолання льодових схилів.
- 26.Техніка страховки.
- 27.Техніка орієнтування на місцевості.
- 28.Техніка бівачних робіт.
- 29.Техніка рятувальних робіт.
- 30.Організація похідного строю, вибір швидкості та напрямку руху.
- 31.Розробка маршрутної документації.
- 32.Розрахунок та підготовка продуктів харчування.
- 33.Знаряддя мандрівника.
- 34.Техніка безпеки у поході.
- 35.Основні керівні документи в сфері туризму.
- 36.Очні та заочні змагання з видів туризму.
- 37.Змагання з техніки і тактики спортивного туризму (туристське багатоборство).
- 38.Спортивні туристські походи та подорожі. Критерії оцінки.
- 39.Туристичні зльоти.
- 40.Оргкомітет змагань.
- 41.Суддівство змагань.
- 42.Положення про змагання.
- 43.Кошторис змагань.
- 44.Програма змагань.
- 45.Комендантська служба.
- 46.Оцінювання результатів змагань.
- 47.Основні документи для участі команди в очних та заочних змаганнях.
- 48.Змагання зі спортивного орієнтування.
- 49.Техніка орієнтування.
- 50.Карта і компас.
- 51.Вимірювання відстаней.
- 52.Змагання зі скелелазіння.

53. Основні правила скелелазіння в природних умовах.
54. Туристські вузли.
55. Туристські багаття.
56. Встановлення намету.
57. Розподіл обов'язків в туристичній групі.
58. Туризм та охорона навколишнього середовища.
59. Туризм і краєзнавство.
60. Туризм у школі.
61. Пропаганда туризму серед населення.
62. Методичне забезпечення занять туризмом.
63. Організація та проведення початкової турпідготовки.
64. Психологічна підготовка туриста.
65. Фізична підготовка туриста.
66. Критерії дозування об'єму та інтенсивності тренувань.
67. Туристичний похід 1 категорії, як основний елемент початкової підготовки.
68. Методика набору навчальних груп з туризму.
69. Перша допомога потерпілому.
70. Прикладне значення туризму.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

Варіант 1

1. Туризм, як вид спорту. Визначення терміну „туризм”.
2. Організаційний розрахунок виїзду групи.
3. Техніка подолання природних перешкод.

Варіант 2

1. Організаційна структура спортивно-оздоровчого туризму в Україні.
2. Туристична група. Розподіл обов'язків у групі.
3. Застосування туристичних вузлів.

Варіант 3

1. Мета та завдання туристичних походів.
2. Пересування у поході. Розрахунок руху.
3. Розпалювання багаття.

Варіант 4

1. Подорож, її історичне значення.
2. Харчування у туристичному поході.
3. Встановлення намету.

Варіант 5

1. Туризм у школі.
2. Туристське спорядження.
3. Калькуляція витрат на похід.

Варіант 6

1. Основні вимоги до спеціаліста з туризму.
2. Тактичний план та графік руху групи.
3. Розробити маршрут тижневого походу.

Варіант 7

1. Підготовка до походу.
2. Техніка подолання природних перешкод.
3. Скласти положення про шкільний (студентський) туристичний зліт.

Варіант 8

1. Зміст правил організації та проведення туристичних змагань.
2. Вибір місця для туристичної стоянки.
3. Провести розрахунок продуктів харчування у трьохденному поході для групи з 12 туристів.

Варіант 9

1. Порядок присвоєння спортивних розрядів.
2. Туристичні конкурси та змагання в програмі туристичних зльотів.
3. Перша медична допомога потерпілому.

Варіант 10

1. Програмно-нормативні та організаційні основи туризму.
2. Туризм та охорона навколишнього середовища.
3. Організація та проведення початкової туристичної підготовки.

10. Розподіл балів, які отримують студенти*Приклад для заліку*

Оцінювання знань проводиться сумуванням балів, одержаних за виконання певних завдань.

Успішна участь у навчально-тренувальному поході	- до 80 балів
Написання КР (або звіту про похід)	-20 балів
Складання 1 тесту по фізичній підготовці	-10 балів
Написання реферату	- 5 балів
Зав'язування 1 вузла (з поясненнями)	- 3 бали
Участь у лабораторному занятті	- 1 бал

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

11. Рекомендована література

Базова

1. Вяткин Л.А. Туризм и спорториентирование. – М.: «Академия», 2001
2. Дехтяр В.Д. Основы оздоровчо-спортивного туризма.-К.: Наук. Світ, 2003.
3. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
4. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм – М.: Советский спорт, 2002.

Допоміжна

1. Курилова В.И., Сермеев Б.В. Справочник для начинающего туриста. – Одесса: Маяк, 1990.
2. Курилова В.И. Туризм. – М.: Просвещение, 1988.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристической группы. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. – М.: Пищевая промышленность, 1980.
6. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. – М.: Профиздат, 1987.
7. Про туризм: Закон Укаїни // Урядовий кур'єр. – 1995. – 15. 10. 95.
8. Федорченко В.К. Правове регулювання туристичної діяльності в Україні – К.: Юрінком Інтер, 2002.
9. Федорченко В.К. Історія туризму в Укаїні – К.: Вища школа, 2002.
10. Федорченко В.К. Підготовка фахівців для сфери туризму - К.: Вища школа, 2002.
11. Федорченко В.К. Туристський словник-довідник – К.: Дніпро, 2000.
12. Туризм в школі. Сост. Е.Г. Рябов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
13. Туристские спортивные маршруты. Сост. В.Е.Попчиковский.-М.: Профизд., 1989.
14. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
15. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
16. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985.

12. Інформаційні ресурси

1. <http://www.fstu.org.ua/>
2. <http://www.tk3mu.org/zfst.php>