

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

Туризм з методикою викладання (ППВВ 08)

напрямок підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я
ЛЮДИНИ».

(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 Туризм з методикою викладання для студентів за напрямом підготовки __6.010201 Фізичне виховання, 6.010203 Здоров'я людини, спеціальністю __7.01020101 Фізичне виховання.

„___” _____, 2014 року, 12 с.

Розробники: Корж Наталія Леонідівна, старший викладач кафедри управління фізичною культурою та спортом

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри (предметної комісії) _____

Протокол від. “_20_” _____серпня_____2014 року № _1_

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії) _____

_____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)
“ _____ ” _____ 2014 року

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

Протокол від. “ _____ ” _____ 2014 року № _____

“ _____ ” _____ 2014 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 – 4	Галузь знань _0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»_ (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)	
	Напрямок підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини». (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): 6.010201 «Фізичне виховання»	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		3	3
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 144		5-6*	5-6*
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента -	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		16 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		год.	год.
		Лабораторні	
		30 год.	8 год.
		Самостійна робота	
		89 год.	107 год.
Індивідуальні завдання:			
9 год.	7 год.		
Вид контролю: залік			

Примітка.

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

для денної форми навчання – 46/98

для заочної форми навчання – 12/132

*тільки для спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання»

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: Озброїти студентів факультету теоретичними знаннями та практичними навичками, необхідними для науково обґрунтованого здійснення учбового та тренувального процесу, змагальної та спортивно-прикладної діяльності у фізичному вихованні, спорті та масовій фізичній культурі.

Завдання: Ознайомити з основними відомостями про історію розвитку туризму, його типологією, змістом туристичної підготовки, методикою навчання та удосконалення технічних і тактичних елементів подолання природних перешкод, правилами проведення змагань та їх суддівства, методикою організації та проведення не категорійних туристичних походів. На лабораторних заняттях - засвоїти вправи з фізичної, техніко-тактичної підготовки, підвищити рівень фізичної підготовленості, оволодіти початковими туристичними навичками.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: типологію туризму, основні правові документи у сфері туризму, методичку 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, зав'язувати найбільш вживані туристські вузли, прийняти участь у не категорійному пішому туристському поході, організувати та провести похід вихідного дня.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи техніки і тактики туризму.

Модуль знайомить з типологією туризму, місцем предмету в системі виховання, програмно-нормативними основами туризму, вимогами до охорони навколишнього середовища, видами туристських заходів, основами техніки і тактики туризму. Основна спрямованість модулю – оволодіння термінологією та основними поняттями предмету та надбання первинних туристських вмінь та навичок. Окремими складовими структурами модулю є практичні заняття та самостійна робота студентів. Модулем передбачені такі форми контролю, як усне опитування та участь у змаганнях з зав'язування туристичних вузлів.

Змістовий модуль 2. Організація та проведення початкової туристської підготовки.

Модуль знайомить з методами організації початкової туристської підготовки та методикою організації та проведення походу вихідного дня і не категорійного туристського походу. Основна спрямованість модулю – початкове опанування вказаними методиками. Окремими складовими структурами модулю є практичні заняття та самостійна робота студентів. Модулем передбачені такі форми контролю, як усне та письмове опитування, участь у дводенному навчально-пізнавальному туристському поході (за бажанням).

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усь ого	у тому числі					усь ого	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												
Змістовий модуль 1. Основи техніки і тактики туризму .												
Тема 1. Завдання, мета, зміст курсу. Програмно-нормативні та організаційні основи туризму. Типологія туризму.	6	2				4	3	0,5			0,5	2
Тема 2. Соціальна значущість масових занять туризмом. Туризм та охорона довкілля.	4	2				2	2,5				0,5	2
Тема 3. Масові туристичні заходи.	14	2		4		8	6	1			1	4
Тема 4. Туристські вузли.	44			10	4	30	31			2	1	28
Тема 5. Зміст туристської підготовки.	26	8			2	16	20,5	0,5		1	1	18
Тема 6. Перша до лікарняна допомога в поході.	14	2		2		10	9			1		8
Разом за змістовим модулем 1	108	16		16	6	70	72	2		4	4	62
Модуль 2												
Змістовий модуль 2. Організація та проведення початкової туристської підготовки.*												
Тема 1. Туристські вузли.	7			2	1	4	18				3	15
Тема 2. Організація та проведення туристичного походу.	16			4	2	10	23	1		2		20
Тема 3. Організація та проведення початкової туристської підготовки	13			8		5	13	1		2		10
Разом за змістовим модулем 2	36			14	3	19	54	2		4	3	45
Усього годин	144	16		30	9	89	126	4		8	7	107

Примітка: *тільки для спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання»

5. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Масові туристичні заходи. Туристичні зльоти як комплексні системи. Вимоги до організації та проведення туристського зльоту. Туристичні конкурси та змагання в програмі туристичних зльотів.	4
2	Туристські вузли. В'язання туристичних вузлів, їх класифікація та умови застосування. Методика навчання.	12
3	Перша до лікарняна допомога в поході. Перша допомога при травмах та захворюваннях. Медична аптечка. Техніка ін'єкцій лік. Транспортування постраждалого. Масаж та самомасаж, основні прийоми та порядок масування.	2
4	Організація та проведення туристичного походу. Мета: Ознайомлення та початкове оволодіння методикою організаційної підготовки для участі у не категорійному туристському поході. Організаційна підготовка: Визначення цілей та задач походу, розробка маршруту та графіку, запасних та аварійних варіантів, харчування в поході, складання кошторису, розподіл обов'язків, звіт про похід.	4
5	Організація та проведення початкової туристської підготовки. Мета: Оволодіння методикою організації та проведення початкової туристської підготовки в школі. Зміст та організація початкової туристичної підготовки, документи планування, Кодекс мандрівника, права та обов'язки керівника та учасника походу, безпеки під час занять туризмом.	8
	Разом:	30

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Предмет, завдання, мета, зміст курсу. Програмно-нормативні та організаційні основи туризму. Типологія туризму.	4
2	Соціальна значущість масових занять туризмом. Туризм та охорона навколишнього середовища.	2
3	Масові туристичні заходи.	8
4	Туристські вузли.	34
5	Зміст туристської підготовки. Основи техніки і тактики туризму.	16
6	Перша до лікарняна допомога в поході.	10
7	Організація та проведення туристичного походу.	10
8	Організація та проведення початкової туристської підготовки.	5
	Разом	89

7. Індивідуальні завдання

Виконання індивідуального завдання можливе у вигляді реферату або усної доповіді на практичному занятті за обраними контрольними питаннями.

1. Вивчити зміст туристської підготовки, основні елементи техніки туризму.
2. Знати умови застосування туристських вузлів. Вміти зав'язати 10 вузлів.

3. Скласти положення про проведення шкільного або студентського туристичного зльоту.
4. Вивчити основні прийоми утилізації відходів у туристичних походах.
5. Вивчити особливості початкової туристичної підготовки з різним контингентом та різні форми організації занять.
6. Скласти перелік дій по організації походу вихідного дня, його план і графік.

8. Методи навчання

Використовуються різноманітні форми навчальних занять: лекції, практичні заняття.

Основна мета лекцій – зацікавити студентів, пояснити вузлові і проблемні питання, основні поняття, закономірності, тенденції. Лекції дають основні спрямування у вивченні дисципліни з врахуванням останніх досягнень науки. Вони є установкою для подальшої самостійної роботи студентів з літературою, довідниками.

Самостійна робота – органічна 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 практичному занятті.

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, уміння пов'язати матеріал і реальність, обґрунтувати свої висновки. Разом з тим реферат – одна з форм перевірки знань студентів.

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. Організаційна 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'яних 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 бівуачних 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.
3. Техніка подолання природних перешкод.

Варіант 2

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

Варіант 3

1. Мети та завдання туристичних походів.
2. Пересування у поході. Графік 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. Спорядження туриста.
3. Кошторис туристичного походу.

Варіант 6

1. Основні вимоги до керівника туристичної групи.
2. Графік та режим руху групи.
3. Розробка маршруту трьох денного походу по території області.

Варіант 7

1. Підготовка до туристського 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. Основні положення з забезпечення безпеки туристів в умовах походів і змагань.

Варіант 9

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

Варіант 10

1. Техніка туризму.
2. Соціальне значення масового розвитку туризму.
3. Організація та проведення початкової туристичної підготовки.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

РОЗПОДІЛ БАЛІВ ЗА ВИДАМИ РОБОТИ ТА ФОРМАМИ КОНТРОЛЮ

Участь у практичному занятті	– 1
Письмова робота (організація)	- 15
Індивідуальне самостійне завдання	– 10
Участь у туристському поході (за бажанням)	– до 80
Зав'язування 1 вузла (з поясненнями)	- 3
Індивідуальне самостійне завдання	– 10

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Змістовий модуль №1						Змістовий модуль № 2			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	
5	5	15	50	20	5	10	80	10	200

T1, T2 ... – теми змістових модулів.

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. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму.- К.: Наук. Світ, 2003.
2. Курилова В.И. Туризм. – М.: Просвещение, 1988
3. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм – М.: Советский спорт, 2002.

Допоміжна

4. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985
5. Булгаков А.А. Велосипедный туризм. – М.: Ключ, В27, 1998
6. Булгаков А.А., Рыжавский Г.Я. Два дня в конце недели. – М.: Физкультура и спорт, 1984
7. Вяткин Л.А. Туризм и спорториентирование. – М.: «Академия», 2001
8. Горбунова И. Туризм для всех. – Киев: Вища школа, 1984
9. Гранильщиков Ю.В. Семень туризм. – М.: Профиздат, 1983.
10. Гутько И.П., Соколов В.А., Забаровский К.К. Азбука здоровья. – Минск: Полымя, 1983.
11. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
12. Курилова В.И., Сермеев Б.В. Справочник для начинающего туриста. – Одесса: Маяк, 1990.
13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
14. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристической группы. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
15. Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. – М.: Пищевая промышленность, 1980.
16. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. – М.: Профиздат, 1987.
17. Про туризм: Закон України // Урядовий кур'єр. – 1995. – 15. 10. 95.
18. Федорченко В.К. Правове регулювання туристичної діяльності в Україні – К.: Юрінком Інтер, 2002.
19. Федорченко В.К. Історія туризму в Україні – К.: Вища школа, 2002.
20. Федорченко В.К. Підготовка фахівців для сфери туризму - К.: Вища школа, 2002.
21. Федорченко В.К. Туристський словник-довідник – К.: Дніпро, 2000.

22. Туризм в школе. Сост. Е.Г. Рябов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
23. Туристские спортивные маршруты. Сост. В.Е.Попчиковский-М.: Профизд., 1989.
24. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
25. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
26. 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>