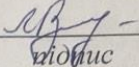


Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор


_____ М. В. Прозар

27 _____ 2021 р.
число місяць

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ

для підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2021-2022 навчальний рік

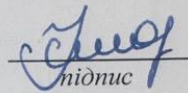
Розробники програми: М. В. Зубаль, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; А.О. Петров, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 13 від 27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



І.І. Стасюк

І.І. Стасюк

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Відповідно до освітньо-професійної програми метою вивчення дисципліни «Спортивний туризм» спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня є формування загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей у майбутніх спеціалістів, які спрямовані на вдосконалення системи професійних теоретичних знань та практичних вмінь і навичок з організації походів та змагань зі спортивного туризму, секцій з туризму та з техніки безпеки в спортивному туризмі.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	2-й рік	1-й
Семестр вивчення	III семестр	I, II семестри
Кількість кредитів ЄКТС	5 кредитів	5 кредитів
Загальний обсяг годин	150 годин	150 годин
Кількість годин навчальних занять	60 годин	28 годин
Лекційні заняття	20 годин	10 годин
Практичні заняття	40 годин	18 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	90 години	122 години
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

3. Статус дисципліни: обов'язковий освітній компонент / дисципліна професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: завдяки вивченню навчальних дисциплін «Теорія і методика рухливих ігор та забав», «Теорія і методика спортивних ігор», «Історія фізичної культури», «Теорія і методика фізичного виховання», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини», «Гігієна», «Педагогіка», «Психологія» студенти мають оволодіти знаннями і навичками формування у майбутніх фахівців вмінь виховувати у підростаючого покоління дбайливе ставлення до природи та духовних надбань українського народу; оволодіння технікою пішохідного туризму; організацією змагань зі спортивного туризму; формування у майбутніх фахівців навичок самостійно організовувати прогулянки, екскурсії, туристичні походи; вироблення умінь застосовувати набуті знання, вміння і навички у професійній діяльності.

5. Програмні компетентності навчання.

Загальні:

- здатність працювати в команді;
- застосовувати знання в практичних ситуаціях;

Спеціальні компетентності:

- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної активності різних груп населення;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни: за результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивний туризм» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі **програмні результати навчання:**

- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (випускник має володіти знаннями про розвиток рухових якостей різних вікових груп населення);

- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації і проведення спортивних змагань (випускник володіє знаннями організації та проведення туристичних походів, змагань з туризму та має здатність складати документацію та оформляти звіти щодо проведених заходів);

- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (випускник володіє знаннями організації та проведення туристичних походів, прогулянок, екскурсій та різних спортивно-масових заходів, що сприяють здоровому способу життя, вміє визначати фізичний стан людини за методом тестування та антропометричними показниками);

- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості (фахівець володіє руховими навичками на рівні зразкового показу та вдосконалює руховий арсенал з інших видів спорту).

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивний туризм» здобувачі вищої освіти повинні **знати:** історію міжнародного і внутрішнього туризму; визначення понять: “туризм”, “міжнародний туризм”, “внутрішній туризм”, “туризм як галузь економіки”, класифікацію видів туризму; специфічні особливості пішохідного, лижного, гірського, велосипедного, водного, спелеотуризму; головні елементи топографії; визначення понять: “рельєф місцевості”, “місцеві предмети”, “план”, “карта”, умовні топографічні знаки; будову та правила користування компасом; визначення понять: “азимут істинний”, “азимут магнітний”, “магнітне відхилення”, правила безпеки в туристських походах; зміст, організацію та завдання секцій та гуртків з туризму; організацію та проведення змагань з техніки туризму; організацію

краєзнавчої і суспільно корисної роботи в поході; туристську етику і психологічний клімат в групі; права і обов'язки учасників і керівників походу; загальні кулінарні правила; визначення понять: “режим руху”, “темپ руху”, “порядок руху”, “лінія руху”; характеристику переправ в брід, вплав, навісної переправи, по колоді, переправи “маятник”; види і призначення вогнищ;

вміти: працювати з картою, компасом, орієнтуватися на місцевості різними способами; визначати магнітне відхилення; надавати долікарняну допомогу потерпілим; організувати роботу шкільної секції; організувати і провести змагання з техніки туризму; комплектувати відділення і розподіляти обов'язки; вибирати район подорожі; готувати індивідуальне та групове спорядження; укласти рюкзак; комплектувати медичну аптечку; скласти харчовий раціон та кошторис походу; заготовляти продукти та зберігати їх; організувати конкурси, художні вечори, тематичні привали; долати природні і штучні перешкоди; рухатися по різних поверхнях; розпалювати вогнище; обирати місце для бівуаку; напинати намет; вибирати місце для вогнища; звертати табір, підводити підсумки походу.

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного контролю, завдання самостійної роботи, пакет комплексної контрольної роботи.

8. Програма навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Організація туристичної роботи							
Тема 1. Класифікація видів і форм туризму.	10	6	-	-	-	4	-
Тема 2. Топографічна підготовка. Спортивне орієнтування.	14	4	-	-	-	10	-
Тема 3. Організація і техніка бівачних робіт. Рятувальні роботи.	16	2	-	-	-	14	-
Тема 4. Зміст та організація змагань зі спортивного туризму.	14	4	-	-	-	10	-
Тема 5. Перша долікарська допомога в туристичних походах.	8	4	-	-	-	4	-

Тема 6. Переваги і недоліки видів туризму. Форми туристичної роботи.	12	-	6	-	-	6	-
Тема 7. Зображення рельєфу на топографічних картах. Робота з компасом. Орієнтування.	16	-	6	-	-	10	-
Тема 8. Техніка і організація бівачних робіт в навчально-тренувальних походах. Рятувальні роботи.	26	-	10	-	-	16	-
Тема 9. Організація та проведення змагань з техніки пішохідного туризму з молоддю.	20	-	10	-	-	10	-
Тема 10. Методика надання першої долікарської допомоги в туристичних походах при різних видах травм.	14	-	8	-	-	6	-
Разом за змістовим модулем 1	150	20	40	-	-	90	-
Всього	150	20	40	-	-	90	-

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Організація туристичної роботи							
Тема 1. Класифікація видів і форм туризму.	12	2	-	-	-	10	-
Тема 2. Топографічна підготовка. Спортивне орієнтування.	16	2	-	-	-	14	-
Тема 3. Організація і техніка бівачних робіт. Рятувальні роботи.	16	2	-	-	-	14	-
Тема 4. Зміст та організація змагань зі спортивного туризму.	12	2	-	-	-	10	-
Тема 5. Перша долікарська допомога в туристичних походах.	12	2	-	-	-	10	-
Тема 6. Переваги і недоліки видів туризму. Форми туристичної роботи.	14	-	4	-	-	10	-
Тема 7. Зображення рельєфу на топографічних картах. Робота з компасом. Орієнтування.	20	-	4	-	-	16	-
Тема 8. Техніка і організація бівачних робіт в навчально-тренувальних походах. Рятувальні	18	-	2	-	-	16	-

роботи.							
Тема 9. Організація та проведення змагань з техніки пішохідного туризму з молоддю.	16	-	4	-	-	12	-
Тема 10. Методика надання першої долікарської допомоги в туристичних походах при різних видах травм.	14	-	4	-	-	10	-
Разом за змістовим модулем 1	150	10	18	-	-	122	-
Всього	150	10	18	-	-	122	-

9. Форми поточного та підсумкового контролю – екзамен.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний контроль		Екзамен	Загальна сума
Змістовий модуль 1 (60 балів)		40	100
Поточний контроль	Самостійна робота		
30 балів	30 балів		

Поточний контроль (30 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вмє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вмє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вмє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

Шкала оцінювання навчальної діяльності студентів за виконання технічних елементів та фрагменту проведення навчально-тренувального заняття

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
Змістовий модуль (30 балів)	
<i>Переваги і недоліки видів туризму. Форми туристичної роботи.</i>	
1. Методика проведення туристичного походу з пішохідного туризму, переваги і недоліки	4 – 12
2. Методика проведення туристичного походу з гірського туризму, переваги і недоліки	4 – 12
3. Методика проведення туристичного походу з велосипедного туризму, переваги і недоліки	4 – 12
4. Методика проведення туристичного походу з лижного туризму, переваги і недоліки	4 – 12
5. Методика проведення туристичного походу з водного туризму, переваги і недоліки	4 – 12
6. Методика проведення туристичного походу з спелеологічного туризму, переваги і недоліки	4 – 12
7. Організація і проведення прогулянок, екскурсій, туристичних походів, змагань зі спортивного туризму.	4 – 12
<i>Зображення рельєфу на топографічних картах. Робота з компасом. Орієнтування.</i>	
1. Опис та робота з топографічною картою. Зображення рельєфу на топографічних картах.	4 – 12
2. Робота з компасом.	4 – 12
3. Орієнтування: орієнтування за небесними світилами; орієнтування на місцевості за допомогою карти; орієнтування за місцевими предметами.	4 – 12
4. Найпростіші способи геометричних вимірів на місцевості.	4 – 12
5. Організувати рух та орієнтування на маркірованій трасі в туристично-краєзнавчому поході.	4 – 12
<i>Техніка і організація бівачних робіт в навчально-тренувальних походах. Рятувальні роботи.</i>	
1. Організація бівачних робіт в наметовому містечку; напінання наметів, облаштування табору	4 – 12
2. Види вогнищ та їх призначення, робота біля вогнища, розпалювання вогнища.	4 – 12
3. Згортання бівуаку та вихід на маршрут.	4 – 12
4. Підготовка групового та індивідуального спорядження для некатегорійного туристично-краєзнавчого походу.	4 – 12
5. Організація харчування туристів у поході.	4 – 12
6. Методика навчання в'язанню туристичних вузлів.	4 – 12
7. Методика навчання натягування переправи.	4 – 12
<i>Організація та проведення змагань з техніки пішохідного туризму з молоддю</i>	
1. Підготовка і методика проведення змагань. Пропагування змагань.	4 – 12
2. Розробка документації.	4 – 12

3. Формування та підготовка команд до участі у змаганнях зі спортивного туризму.	4 – 12
4. Вимоги до обладнання основних етапів змагань.	4 – 12
5. Суддівство змагань.	4 – 12
6. Завершення змагань.	4 – 12
<i>Методика надання першої долікарської допомоги в туристичних походах при різних видах травм.</i>	
1. Медичні пов'язки та методика їх в'язання.	4 – 12
2. Надання ПДД при переломах, вивихах, забоях.	4 – 12
3. Надання ПДД при кровотечах, опіках, отруєннях.	4 – 12
4. Надання ПДД при укусах тварин.	4 – 12
5. Послідовність дій при штучній вентиляції легенів.	4 – 12
6. Види транспортування потерпілого.	4 – 12

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з невідповідністю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Самостійна робота (30 балів)

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання.

Студенти готують наступні завдання самостійної роботи: заповнюють, розроблені методичні рекомендації «Організація краєзнавчо-туристичної діяльності» з дисципліни «Спортивний туризм», в якому відображається весь навчальний матеріал з предмету та виконують творчі завдання.

Семестровий екзамен (40 балів)

Білет іспиту складається з трьох теоретичних питань.

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
«Відмінно»	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.
«Добре»	Якщо відповідь студента відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Студент вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
«Задовільно»	Якщо студент виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
«Незадовільно»	Якщо студент виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після наведених питань викладача.

Оцінювання іспиту:

40 – 35 балів «відмінно»;

34 – 29 балів – «добре»;

28 – 24 бали – «задовільно»

23 бали і менше – «незадовільно» (студенту виставляється –1 бал).

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до іспиту. Вони допускаються до іспиту після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до іспиту, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 24 балам. Студентам, які за іспит отримали незадовільну оцінку, дозволяється ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки. Ліквідація академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяється до

початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускається не більше двох разів з навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету.

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Викладання освітнього компоненту «Спортивний туризм» потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle:

- виконання тестових завдань для поточного контролю;
- виконання завдань самостійної роботи;
- виконання домашніх завдань.

Викладання практичного компоненту потребує наявності спеціального туристичного спорядження:

- туристичного спорядження: наплічників, туристичних килимків, наметів, карабінів, туристичні системи, мотузки, переправа, казанки, сокири, спеціального спорядження для рятувальних робіт.

12. Рекомендована література

Основна

1. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2009. 304 с.

2. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2008. 280 с., іл.

3. Гуска М.Б., Зубаль М.В. Основи теорії і методики рекреаційно-оздоровчого туризму: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський: «Аксиома», 2018. 100с.

4. Гуска М.Б., Стринадко В.С., Гуска М.В., Зубаль М.В., Стасюк І.І. Перша долікарська допомога та критичні ситуації під час подорожей: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксиома, 2017. 264 с.

5. Козинець В.М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму : навчальний посібник. К. : Кондор, 2006. 576 с.

6. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навчальний посібник. К. : Академвидав, 2010. 248 с. "Альма-матер".

Допоміжна

1. Мицкан В.М. Спортивний туризм. Спеціальне особисте і групове спорядження: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаніка, 2011. 120 с.

2. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навчальний посібник : у 2 ч. Ч. 1. Львів : ЛДУФК, 2012. 150 с.

3. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навчальний посібник : у 2 ч. Ч. 2. Львів : ЛДУФК, 2014. 176 с.

4. Філіпов З. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. Дрогобич : Коло, 2010. 344 с. : іл.

13. Рекомендовані джерела інформації

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Спортивний туризм».

2. Корисні ресурси інтернету.

Інформаційні ресурси

http://www.fstu.org.ua/	Федерація спортивного туризму України
http://www.tourlib.columb.net.ua/	Туристична бібліотека. Все про туризм.
http://www.nashkray.kiev.ua/	Наш край
http://www.x-trips.com	Подорож, спорт, туризм
http://tourism.at.ru/	Спортивний туризм. Пошукова система
http://www.fstu.kiev.ua	Київська федерація спортивного туризму