

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

“ 04 ” 09 2017 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТУРИЗМ

напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

2017–2018 рік



Робоча програма «**Туризм**» для студентів галузі знань: 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, 2017 року - 17 с.

Розробник: Головач Інна Іванівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол №1 від «29» серпня 2017 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

 Л. В. Ясько

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

 О. С. Комоцька

© Університет Грінченка, 2017 рік

© Головач І. І. 2017 рік

ЗМІСТ

	Стр.
Пояснювальна записка	4
Структура програми навчальної дисципліни	7
I. Опис програми навчальної дисципліни	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни	8
III. Програма навчальної дисципліни	9
IV. Навчально-методична карта дисципліни	10
V. Теми практичних занять	11
VI. Самостійна робота студента	11
VII. Методи навчання	12
VIII. Методи контролю	12
IX. Розподіл рейтингових балів	13
X. Методичне забезпечення курсу	14
XI. Об'ємні вимоги до заліку	15
XII. Рекомендована література	16

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.

Робоча навчальна програма з дисципліни «Туризм» складена у відповідності з вимогами до підготовки фахівців з фізичного виховання. Вона включає теоретичні та практичні розділи з метою оволодіння студентами теоретичними та методичними основами викладання туризму в загальноосвітній школі, професійно-технічних училищ, позашкільних закладах.

На лекціях студенти ознайомляться з змістом навчальної дисципліни, правилами і традиціями туризму, класифікацією походів, особливостями спорядження, різновидами туризму, організацією страхування та самострахування, проведенням некатегорійних походів, крос-походів.

На практичних заняттях студенти мають оволодіти технікою і тактикою спортивного туризму, навичками підготовки та проведення туристичного походу з пішохідного туризму, особливостями розташування бівуака.. Індивідуальна та самостійна робота студентів спрямована на поглиблення теоретичних знань фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки та форм організації проведення масових заходів з туризму.

Мета та завдання навчальної дисципліни:

Мета – забезпечити оволодіння студентами теоретичних знань та практичних навичок щодо вирішення основних завдань туризму, організації безпеки занять, формування у них професійних здібностей, необхідних для проведення організаційної, педагогічної та методичної роботи з туризму в системі навчальних закладів, туристичних базах, у колективах фізичної культури, спортивних клубах, тощо.

Опанування дисципліни «Туризм» формує у студентів наступні **компетенції**:

- засвоєння базових знань з туризму;
- володіння вміннями та навичками з техніки і тактики пішохідного туризму;

- створення педагогічних та психологічних умов для індивідуального процесу навчання туристів.

Завдання:

Ознайомити студентів:

- з технікою рятувальних робіт, правилами надання першої медичної допомоги при потребі;
- з вимогами організації та проведення занять, обладнання та інвентарю;
- з змістом, формами та засобами роботи у туризмі;
- методами контролю за станом здоров'я;
- з плануванням, підготовкою, звітністю щодо організації походу
- формування навичок керівника туристичної групи.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- завдання туристської діяльності у системі освітньої та виховної роботи в навчальних закладах в Україні;
- теоретичні основи планування, організації та здійснення туристської роботи в загальноосвітніх навчальних закладах для різного вікового контингенту ;
- методику підготовки і проведення походу з пішохідного туризму;
- методику організації страхування і подолання природних та штучних перешкод;
- заходи безпеки у поході. Основи організації і надання першої медичної допомоги.

Вміти:

1. Користуватись компасом і картою, визначати напрямок руху.
2. Використовувати найбільш ефективні методи подолання природних і штучних перешкод.
3. Адекватно планувати рівень фізичного навантаження на учасників походу при плануванні маршруту.
4. Скласти меню походу, підбирати продукти харчування.
5. Організовувати творчу роботу туристів на маршруті та бівачні роботи.

6. Підготувати звітну документацію для проведення туристичних заходів.
7. Якісно організовувати періоди підготовки до заходу.
8. Формувати індивідуальне та групове спорядження.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. Опис навчальної дисципліни.

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів, відповідних ECTS 2	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Нормативна (за вибором)
Змістових модулів – 2	Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Рік підготовки:4-й
		Семестр:8-й
Контактних годин: -28 год Лекції - 2год. Практичні -26 год.		
Загальна кількість годин 72		Модульний контроль -4 год. Самостійна робота -40 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –3		Вид контролю: залік.

II. Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	п	м.к	с.р.	пмк
1	2	3	4	5	6	7
8 семестр Змістовий модуль 1. Застосування загальних та спеціальних знань у туризмі.						
Тема 1. Правила, закони і традиції туристів.	8	2	2		4	
Тема 2. Перша медична допомога.	10	-	4		6	
Тема 3 Комплектація похідної аптечки.	12	-	4	2	6	
Разом за змістовим модулем 1	30	2	10	2	16	
Змістовий модуль 2. Основи підготовки і проведення походу.						
Тема 4. Організація туристського бівуака.	6	-	2		4	
Тема 5. Техніка рятувальних робіт.	6		2		4	
Тема 6. Забезпечення страхування і самострахування при подоланні різних туристських перешкод.	6	-	2		4	
Тема 7. Основи орієнтування на місцевості.	6		2		4	
Тема 8. Організація крос-походу.	4		2		2	
Тема 9. Фізична підготовка туриста.	4		2		2	
Тема 10. Організація походу.	10		4	2	4	
Разом за змістовим модулем 2	42	-	16	2	24	
Усього годин:	72	2	26	4	40	Залік

III. Програма навчальної дисципліни. Курс IV, семестр 8

Змістовий модуль 1. Застосування загальних та спеціальних знань у туризмі

Тема 1. Правила, закони і традиції туристів.

Тема 2. Перша медична допомога.

Тема 3. Комплектація похідної аптечки.

Змістовий модуль 2. Основи підготовки і проведення походу.

Тема 4. Організація туристського бівуака.

Тема 5. Техніка рятувальних робіт.

Тема 6. Забезпечення страхування і самострахування при подоланні різних туристських перешкод.

Тема 7. Основи орієнтування на місцевості.

Тема 8. Організація крос- походу.

Тема 9. Фізична підготовка туриста.

Тема 10. Організація походу.

.

IV. Навчально-методична карта дисципліни «Туризм».

Разом: 72 год., лекції – 2год., практичні заняття – 26год., самостійна робота – 40 год., модульний контроль – 4 год.

	Семестр-7									
Модулі	Змістовий модуль I			Змістовий модуль II						
Назва модуля	Застосування загальних та спеціальних знань у туризмі			Основи підготовки і проведення походу.						
Кількість балів за модуль	86			148						
Лекції	1 бал									
Теми лекцій	т.1 Правила, закони і традиції туристів..									
Практичні	1	2, 3	4, 5	6	7	8	9	10	11	12,13
Кількість балів	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2
Теми практичних занять	Правила, закони і традиції туристів.	Перша медична допомога.	Комплектація похідної аптечки.	Організація тур. бівуака.	Техніка рятувальних робіт.	Забезпечення страхування і самостр. при тур. перешкод	Основи орієнтування на місцевості.	Організація крос-походу.	Фіз. підготовка туриста.	Організація походу.
Робота на практичних, бал	1x10=10	1x10=10	1x10=10	1x10=10	1x10=10	1x10=10	1x10=10	1x10=10	1x10=10	1x10=10
Самостійна робота	1 x 5	2 x 5	2 x 5	1 x 5	1 x 5	2 x 5	1 x 5	1 x 5	1 x 5	2 x 5
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1x25 =25 б			Модульна контрольна робота 1x25 =25 б						
Підсумковий контроль	ЗАЛІК Разом 234 бали Розрахунок 234 : 100 = 2,3 (кількість балів студента x 2,3)									

V. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Правила, закони і традиції туристів.	2
2, 3	Перша медична допомога.	4
4, 5	Комплектація похідної аптечки.	4
6	Організація туристського бівуака.	2
7	Техніка рятувальних робіт.	2
8	Забезпечення страхування і самострахування при подоланні туристських перешкод.	2
9	Основи орієнтування на місцевості.	2
10	Організація крос- походу.	2
11	Фізична підготовка туриста.	2
12, 13	Організація походу.	4
	Разом:	26

VI. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Годин	Бали
1, 2	Правила, закони і традиції туристів.	4	1 x 5
3, 4, 5	Перша медична допомога.	6	2 x 5
6, 7, 8	Комплектація похідної аптечки.	6	2 x 5
9, 10,	Організація туристського бівуака.	4	1x 5
11, 12	Техніка рятувальних робіт.	4	1 x 5
13, 14	Забезпечення страхування і самострахування при подоланні туристських перешкод.	4	2 x 5

15, 16	Основи орієнтування на місцевості.	4	1 x 5
17	Організація крос- походу.	2	1 x 5
18	Фізична підготовка туриста.	2	1 x 5
19, 20	Організація походу.	4	2 x 5
	Разом:	40	70

VII. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій, пояснення, розповідь, бесіда.
- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- Практичні: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних завдань.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

VIII. Методи контролю

Методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.

Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування.

Комп'ютерного контролю: тестові програми.

Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

ІХ. Розподіл балів, які отримують студенти.

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю.

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	1	1
2.	Відвідування практичних занять	1	13	13
3.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	14	70
4.	Робота на практичному занятті	10	10	100
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
Максимальна кількість балів: 234				

Порядок переведення рейтингових показників успішності

Оцінка в балах	Оцінка	Пояснення
90-100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82-89	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75-81	C	Добре <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
69-74	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальні критеріям</i>
35-59	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1-34	F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Х. Методичне забезпечення

- ✓ конспекти лекцій;
- ✓ навчальні посібники;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- ✓ засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);
- ✓ завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни

XI. Об'ємні вимоги до заліку

1. Поясніть основні правила і закони туризму.
2. Охарактеризуйте туристські традиції.
3. Розкрийте поняття «Плановий» та «самодіяльний туризм».
4. Назвіть основні відмінності у заходах: екскурсія, зліт, похід вихідного дня, екологічна стежка, експедиція.
5. Перелічіть правила надання першої медичної допомоги при опіку.
6. Поясніть правила надання першої медичної допомоги при кровотечі.
7. Перелічіть правила надання першої медичної допомоги при втраті свідомості.
8. Перелічіть правила надання першої медичної допомоги при переохолодженні.
9. Поясніть правила надання першої медичної допомоги при тепловому ударі.
10. Перелічіть правила надання першої медичної допомоги при отруєнні.
11. Поясніть правила надання першої медичної допомоги при переломі.
12. Назвіть основні компоненти групової похідної аптечки.
13. Надайте характеристику основних видів туризму (пішохідного, гірського, лижного, водного та велосипедного).
14. Назвіть особливості щодо забезпечення спорядженням спортсменів у туризмі.
15. . Перелічіть вимоги до керівника та до складу туристської групи.
16. Назвіть класифікацію походів.
17. Охарактеризуйте техніку пересування у пішохідному поході.
18. Поясніть термін «тактична підготовка» у пішохідному туризмі.
19. Поясніть термін «фізична підготовка» у пішохідному туризмі.
20. Поясніть термін «психологічна підготовка» у пішохідному туризмі.
21. Охарактеризуйте фізичну та технічну підготовку лижного туриста.
22. Наведіть особливості базової підготовки туриста - водника.
23. Поясніть правила техніки руху у велосипедному поході.
24. Поясніть правила техніки руху у пішохідному поході.
25. Назвіть вимоги щодо розташування біваку у степу, у лісі, у горах.
26. Охарактеризуйте основні помилки, що виникають при розташуванні наметів у новачків.
27. Поясніть, що включає в себе комплекс рятувальних робіт.
28. Назвіть, як треба подати сигнал про допомогу у разі негараздів.
29. Розкрийте зміст термінів «страховка, самостраховка».
30. Поясніть як організувати переправу на річці.
31. Поясніть як організувати переправу на річці бродом.
32. Поясніть як організувати переправу на річці за допомогою перил
33. Поясніть як організувати рух по жердинам і купинам.
34. Охарактеризуйте етапи туристських змагань.
35. .Поясніть, які технічні етапи може включати в себе крос-похід.
36. Охарактеризуйте рух за азимутом.

37. Поясніть як складати план місцевості.
38. Назвіть методику вимірювання відстані по карті.
39. Назвіть методику визначення азимуту.
40. Назвіть методику визначення місцезнаходження за допомогою карти.
41. Поясніть методику орієнтування за місцевими ознаками.
42. Поясніть як визначити мету походу.
43. Поясніть як комплектують групу учасників походу.
44. Розпишіть які обов'язки мають учасники походу.
45. Поясніть основні положення розробки маршруту.
46. Поясніть відмінності календарного плану походу та графіку руху групи.
47. Поясніть як скласти кошторис подорожі (походу).
48. Поясніть методику підготовки звіту про туристичну подорож.
49. Охарактеризуйте організацію страхівки під час руху.
50. . Охарактеризуйте організацію самострахувки під час руху групи.
51. Поясніть основні вимоги при подолання природних і штучних перешкод.
52. Напишіть список особистого спорядження для пішохідного туризму.
53. Поясніть особливості підбору і розподілу групового спорядження.
54. Поясніть методику складання меню похода.
55. Поясніть особливості організації харчування у туристському поході.
56. Психологічна підготовка учасників походу.
57. Опишіть вимоги до особистості керівника походу.
58. Визначте заходи безпеки під час проведення походу.
59. Поясніть, які документи складає керівник походу.
60. Надайте опис звіту пішохідного походу.

ХІІ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Головач І. І. Використання основних форм екологічного туризму у фізичному вихованні школярів / І. І. Головач // Спортивний вісник Придніпров'я . – 2014. – № 1. – С.37 – 41.
2. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. – К.: «Альтерпрес», 2008. – 280 с.
3. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо - спортивного туризму: Навч. Посібник. – К.: Науковий світ, 2003. – 203 с.
4. Ільницький В.І., Рафалюк М.І., та інші. Основи медичних знань туриста: навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 152 с.

5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня – К.: Олімп. л.–ра, 2010. – 248 с.
6. Навчальні програми для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти, (від 04.07.2013р №1 / 11 - 10903) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://ukrjuntur.org.ua/nasha-bbloteka/programi-gurtkv>.
7. Панкова Є. В. Туристичне краєзнавство : навчальний посібник для вищих навчальних закладів культури і мистецтв III-IV рівнів акредитації / Є. В. Панкова. – 3-те вид., перероб. та доп. – Київ : Альтерпрес, 2009. – 356 с.
8. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навчальний посібник / Б. П. Пангелов. – Київ : Академвидав, 2010. – 248 с. – (Альма-матер). – Лист МОНУ №1/П-189 від 22.01.2010 р.
9. Петранівський В.Л., Рутинський М.Й. Туристичне краєзнавство: Навч. посібник / Ф.Д. Заставний (ред.). – К. : Знання, 2006. – 575 с.
10. Самолук А. Творча активність учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи як одна із проблем сучасної педагогічної теорії/ А. Самолук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. праць. – Вінниця, 2013.– Вип. 16. – С. 53 – 57.

Допоміжна

1. Комаровский Е. Неотложная помощь. Справочник для родителей / Евгений Комаровский. – М., Эксмо-Пресс, 2011. – 400 с.
2. Комаровский Е. Дневничок / Евгений Комаровский. – М., Эксмо, 2012. – 320 с.
3. Щур Ю. В. Спортивно–оздоровчий туризм: навч. посібник / Ю. В. Щур, О.Ю. Дмитрук. – К. : Альтерпрес, 2003. – 232 с