

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи



О.Б.Жильцов  
2017\_\_ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТУРИЗМ І МЕТОДИКА ТУРИСТИЧНОЇ РОБОТИ

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

2017– 2018 рік



Робоча програма «**Туризм і методика туристичної роботи**» для студентів галузі знань 01- Освіта, спеціальність: 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	6
I. Опис програми навчальної дисципліни	6
II. Тематичний план навчальної дисципліни	7
III. Програма навчальної дисципліни	8
IV. Навчально-методична карта дисципліни	9
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	15
XII. Рекомендована література	16

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.**

Робоча навчальна програма з дисципліни «Туризм і методика туристичної роботи» 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, історією і етапами розвитку туризму, різновидами туризму, класифікацією походів, організацію та проведенням прогулянок, екскурсій, некатегорійних походів.

На практичних заняттях студенти мають оволодіти технікою і тактикою спортивного туризму, навичками підготовки та проведення туристичного походу з пішогохідного туризму. 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 основних видів туризму, 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 і методика туристичної роботи» формує у студентів наступні **компетенції**:

- засвоєння знань з туризму і краєзнавства;
- володіння вміннями та навичками з техніки і тактики пішогохідного туризму;
- здатність створити педагогічні та психологічні умови для процесу навчання.

**Завдання:**

Ознайомити студентів:

- з нормативними документами щодо організації роботи з учнівською молоддю;
- з вимогами організації та проведення занять з туризму, місцями для занять обладнанням та інвентарем;
- з змістом, формами та методами роботи з туризму;
- 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:**

1. Структуру і зміст навчальної програми з предмета «Туризм і методика туристичної роботи».
2. Оздоровчий вплив туризму на організм людини.
3. Види спортивного туризму. Форми організації туристичних заходів.
4. Класифікацію туристських походів. Вимоги до учасників ступеневих походів.
5. Техніку подолання природних перешкод. Способи орієнтування на місцевості.
6. Методику підготовки і проведення походу з пішохідного туризму.
7. Заходи безпеки у поході. Основи 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 розподіляти рівень фізичного навантаження на учасників при плануванні маршруту походу.
4. Складати меню походу, підбирати продукти харчування.
5. Організовувати краєзнавчу роботу на маршруті та бівачні роботи.
6. Підготувати документацію на проведення туристичних заходів.
7. Організовувати передпохідну підготовку.
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 – 4	Галузь знань  0102 - Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Нормативна (за вибором)
	Напрямок підготовки  _____ (шифр і назва)	
Модулів – 2	Спеціальність –  _____ 6.010201 – Фізичне виховання  _____ (професійне спрямування):  _____	<b>Рік підготовки: 2-й</b>
Змістових модулів – 4		<b>Семестр: 3-й</b>
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Контактних годин:</b> <b>-42 год</b> <b>Лекції - 12 год.</b> <b>Практичні -30 год.</b>
Загальна кількість годин <b>-120</b>		<b>Модульний контроль -6 год.</b>
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –1	Освітній рівень: Перший бакалаврський	<b>Самостійна робота -42 год.</b>
		<b>Вид контролю: ПМК, екзамен-30 год.</b>

## 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
<b>3 семестр Змістовий модуль 1. Характеристика спортивного туризму</b>						
Тема 1. Характеристика туристичної діяльності в навчальних закладах освіти	8	2	2		4	
Тема 2. Класифікація походів.	8		4		4	
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>8</b>	
<b>Змістовий модуль 2. Основи туристичної підготовки</b>						
Тема 3. Топографічна підготовка	14	2	4	2	6	
Тема 4. Орієнтування на місцевості.	10		4		6	
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
<b>4 семестр Змістовий модуль 3. Підготовка туристичного походу</b>						
Тема 5. Район походу. Розробка маршруту.	10	2	4		4	
Тема 6. Документація, спорядження.	14	2	4	2	6	
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
<b>Змістовий модуль 4. Проведення туристичного походу</b>						
Тема 7. Темп руху. Подолання перешкод.	12	2	4		6	
Тема 8. Бівачні роботи. Безпека у поході.	14	2	4	2	6	
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
<b>Усього годин:</b>	<b>120</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	

						<b>Іспит</b>
--	--	--	--	--	--	--------------

### **III. Програма навчальної дисципліни. Курс II, семестр 3**

#### **Змістовий модуль 1. Характеристика спортивного туризму**

Тема 1. Характеристика туристичної діяльності в навчальних закладах освіти.

Тема 2. Класифікація походів. Ступені складності. Тривалість.

#### **Змістовий модуль 2. Основи туристичної підготовки**

Тема 3. Топографічна підготовка. Види карт. Масштаб.

Тема 4. Орієнтування на місцевості. Вимірювання відстаней, азимуту.

#### **Змістовий модуль 3. Організація туристичного походу.**

Тема 5. Район походу. Розробка маршруту. Склад групи.

Тема 6. Документація. Спорядження. Кошторис. Складання меню.

#### **Змістовий модуль 4. Проведення туристичного походу.**

Тема 7. Графік і режим руху. Подолання перешкод. Страхування.

Тема 8. Бівачні роботи. Харчування. Безпека у поході.



**IV. Навчально-методична карта дисципліни « Туризм і методика туристичної роботи»**

**Разом: 120 год., лекції – 12 год., практичні заняття – 30 год., самостійна робота – 42 год., модульний контроль – 6 год.**

Модулі	Семестр-3				Семестр - 4			
	Змістовий модуль I		Змістовий модуль II		Змістовий модуль III		Змістовий модуль IV	
Назва модуля	Характеристика спортивного туризму		Основи туристичної підготовки		Підготовка туристичного походу		Проведення туристичного походу	
Кількість балів за модуль	<b>29</b>		<b>55</b>		<b>56</b>		<b>56</b>	
Лекції	1 бал		1 бал		1 бал	1 бал	1 бал	1 бал
Теми лекцій	т.1 Характеристика туристичної діяльності в навчальних закладах освіти.		Т.2 Топографічна підготовка		Т.3 Розробка маршруту	Т.4 Спорядження походу	Т.5 Рух на місцевості	Т.6 Бівачні роботи
Практичні	1	2, 3,	4,5	6, 7	8,9	10, 11	12,13	14, 15
Кількість балів	1	2	2	2	2	2	2	2
Теми практичних занять	Т 1. Види і форми туризму	Т 2. Класифікація походів.	Т 3. Топографічна підготовка	Т 4. Орієнтування на місцевості.	Т 5. Район походу. Розробка маршруту.	Т 6. Документація походу. Спорядження.	Т 7. Графік руху. Подолання перешкод.	Т 8. Бівачні роботи. Безпека у поході.
Робота на практичних	1x10=10 б	1x10=10 б	1x10=10 б	1x10=10 б	1x10=10 б	1x10=10 б	1x10=10 б	1x10=10 б
Самостійна робота	5		5		5		5	
Види поточного контролю			Модульна контрольна робота 1x25 =25 б		Модульна контрольна робота 1x25=25 б		Модульна контрольна робота 1x25=25 б	
Підсумковий контроль	<b>ЕКЗАМЕН. Разом - 196 балів</b>							

### V. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Характеристика туристичної діяльності в навчальних закладах освіти.	2
2	Класифікація походів.	4
3	Топографічна підготовка	4
4	Орієнтування на місцевості.	4
5	Розробка нитки маршруту.	4
6	Документація. Щоденник туриста. Види спорядження.	4
7	Графік руху. Подолання штучних і природних перешкод.	4
8	Організація біваку. Забезпечення безпеки у поході.	4
	<b>Разом:</b>	<b>30</b>

### VI. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Годин	Бали
1	Туризм - засіб формування здорового способу життя. Розвиток туризму в Україні. Функції туризму.	4	5
2	Комплектація похідної аптечки.	4	
3	Класифікація походів. Вимоги до учасників, керівників.	6	5
4	Топографічна підготовка. Масштаби карт.	6	
5	Орієнтування на місцевості.	4	
6	Вибір району походу. Розробка маршруту	6	5
7	Документація походу. Спорядження	6	5
8	Графік руху. Подолання перешкод. Бівачні роботи. Безпека у поході.	6	
	<b>Разом:</b>	<b>42</b>	<b>20</b>

## **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.**

<b>№</b>	<b>Вид діяльності</b>	<b>Кількість балів за одиницю</b>	<b>Кількість одиниць до розрахунку</b>	<b>Всього</b>
1.	Відвідування лекцій	6	1	<b>6</b>
2.	Відвідування практичних занять	1	15	<b>15</b>
3.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	4	<b>20</b>
4.	Робота на практичному занятті	10	8	<b>80</b>
5.	Модульна контрольна робота	25	3	<b>75</b>
<b>Максимальна кількість балів: 196</b>				

**Розрахунок:  $196:60 = 1,9$**

### Порядок переведення рейтингових показників успішності

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

1. Історія розвитку туризму у світі.
2. Виникнення туризму на території України.
3. Плановий та самодіяльний туризм.
4. Екскурсія, зліт, похід вихідного дня, екологічна стежка, експедиція.
5. Особливості туризму як виду спорту. Розвиток українського туризму.
6. Методика організації туристських прогулянок.
7. Характеристика основних видів туризму (пішохідного, гірського, лижного, водного та велосипедного).
8. Особливості видів туризму щодо забезпечення спорядженням спортсменів.
9. Ступеневі походи. Вимоги до керівника та складу туристської групи  
Класифікація походів та зміст видів туризму.
10. Техніка пішохідного туризму.
11. Тактична підготовка у гірському туризмі.
12. Фізична та технічна підготовка лижного туриста.
13. Базова підготовка туриста водника.
14. Техніка руху у велосипедному туризмі.
15. Орієнтування на місцевості.
16. Визначення точки свого місцезнаходження.
17. Рух за азимутом.
18. Складання плану місцевості.
19. Методика вимірювання відстані по карті.
20. Методика визначення азимуту.
21. Методика визначення місцезнаходження за допомогою карти.
22. Методика орієнтування за місцевими ознаками.
23. Визначення мети походу.
24. Підбір групи учасників походу.
25. Розподіл обов'язків у групі.
26. Визначення району походу. Розробка маршруту.
27. Графік руху і календарний план походу.

28. Основні положення кошторису.
29. Методика розробки маршруту та календарного плану походу.
30. Методика складання кошторису по ходу.
31. Методика підготовки звіту про туристичну подорож.
32. Страхівка і самострахівка під час руху.
33. Рух пішки по пересіченій місцевості.
34. Подолання перешкод.
35. Підбір особистого спорядження для окремих видів туризму.
36. Підбір групового спорядження.
37. Методика оволодіння руху за азимутом на відкритій або закритій місцевостях.
38. Методика складання меню похода.
39. Види багаття.
40. Вимоги щодо розташування біваку у степу, у лісі, у горах.
41. Харчування у туристському поході.
42. Психологічна підготовка учасників походу.
43. Розподіл фізичного навантаження у групі. Чергування.
44. Вимоги до особистості інструктора походу.
45. Заходи безпеки під час проведення 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
4. Михайлов, Б.А. Профессионально-прикладной туризм/ Б.А.Михайлов, Ю.Н.Федотов.-СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002.
5. Федотов Ю.Н. Спортивно - оздоровительный туризм. Учебник/Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков.- М.: Советский спорт, 2003.