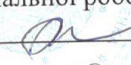


КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
 О.Б. Жильцов
"25" 09 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Туристичний похід

Для студентів

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
першого бакалаврського освітнього рівня
Освітньої програми: «Фізичне виховання»

Київ - 2018

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма № <u>05.35/18</u>	
 (підпис)	(прізвище, ініціали)
« »	20 <u>18</u> р.

Розробники:

Головач І. І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, заступник декана з науково-педагогічної і соціально-гуманітарної роботи, старший викладач, кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту.

Викладач:

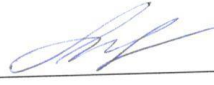
Головач І. І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, заступник декана з науково-педагогічної і соціально-гуманітарної роботи, старший викладач, кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту.

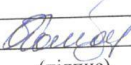
Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Протокол від 30.08.2018 р. № 1

Завідувач кафедри  (Л.В. Ясько)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (керівником освітньої програми «Фізичне виховання»)

30.08.2018 р.

Керівник освітньої програми  (Л.В. Ясько)
(підпис)

Робочу програму перевірено _____ .2018 р.
Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

Університет Грінченка, 2018 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	Нормативна (за вибором)	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	6 / 180	
Курс	2	
Семестр	3	
Кількість модулів	2	
Обсяг кредитів	6	
Обсяг годин, в тому числі:	180	
Аудиторні	84	
Модульний контроль	12	
Самостійна робота	84	
Форма семестрового контролю	залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – оволодіння студентами теоретичних знань та практичних навичок щодо організації туристичної діяльності, 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.

Завдання дисципліни:

Завдання:

- сформувати здатність до толерантної командної роботи, взаємодіючи як з партнерами, так і самостійно, водночас підтримуючи дисципліну та плануючи цілі;
- сформувати здатність використовувати адекватні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації;
- ознайомити з вимогами організації та проведення занять з туризму, місцями для

занять обладнанням та інвентарем; з змістом, формами та методами роботи з туризму;

- оволодіти розумінням та вмінням під час польових умов використовувати власний досвід формування адаптації організму людини до фізичних навантажень різної спрямованості; принципи, засоби та методи фізичного виховання;
- сформувати потребу використовувати знання та навички долікарської допомоги при виникненні травми чи невідкладних станів; контролю за станом здоров'я;
- сформувати потребу у самовдосконаленні засобами туризму, звичку до здорового способу життя.

3. Результати навчання за дисципліною

1. Знати і вміти створити педагогічні та психологічні умови для процесу засвоєння знань з туризму і краєзнавства у складі групи, як і під керівництвом лідера.
2. Знати і вміти організовувати етапи підготовки до походу (подорожі), оцінювати їх ефективність, здійснювати позаурочну фізкультурно-спортивну роботу.
3. Демонструвати усвідомлене використання засобів туризму як фактора відновлення працездатності, активного довголіття.
4. Знати і вміти застосувати техніки подолання природних і штучних перешкод; способи орієнтування на місцевості.
5. Демонструвати вміння адекватно розподіляти рівень навантаження на учасників при плануванні та подоланні маршруту туристичного походу застосовуючи сучасні методи визначення та оцінки рівня рухової активності, стану здоров'я, фізичної підготовленості різних верств населення.
6. Використовувати знання та вміння з організації та дотримання техніки безпеки, санітарних та гігієнічних норм та правил у поході, профілактики травматизму, надання першої домедичної допомоги.
7. Демонструвати вміння підготувати супроводжуючу документацію для проведення туристичних заходів.
8. Демонструвати володіння сучасними засоби навігації у польових умовах.

9. Вміти складати меню походу, вибирати продукти харчування у залежності від категорії та сезону походу.
10. Використовувати оздоровчий вплив туризму з метою формування у дітей та молоді мотивації до занять руховою активністю, вихованню позитивних соціальних та особистих значущих якостей, популяризації здорового способу життя
11. Здійснювати краєзнавчі дослідження у польових умовах з метою формування екологічної толерантної поведінки до оточуючого середовища та розширення власного світогляду.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
		л	п	с.р.	пмк
1	2	3	4	5	6
4 семестр Змістовий модуль 1. Основи туристичної підготовки					
Тема 1. Правила техніки безпеки у туризмі.	16		2	14	
Тема 2. Класифікація походів. Документація, спорядження.	16		2	14	
Тема 3. Орієнтування на місцевості. Подолання перешкод.	16		2	14	
Тема 4. Топографічна підготовка.	16		2	14	
Тема 5. Вибір району походу. Розробка нитки маршруту.	16		2	14	
Тема 6. Організація бівачних робіт.	16		2	14	

Разом за змістовим модулем 1	96	-	12	84	-
Змістовий модуль 2. Проведення туристичного походу					
Тема 7. Проведення походу	68		68	-	-
Тема 8. Оформлення підсумків.	4		4		
Разом за змістовим модулем 2	72	-	72	-	-
Модульний контроль	12				
Усього годин:	180		84	84	ЗАЛК

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи туристичної підготовки

Практичне заняття 1. 1. Правила техніки безпеки у туризмі

Основні питання / ключові слова: Фактори, що сприяють дестабілізації клімату у групі. Чіткий розподіл обов'язків. Правила руху у поході. Адекватний режим відновлення учасників походу. Правильне організація харчування та розташування табору. Спільне розуміння мети і завдань походу. Самовдосконалення. Контроль емоцій. Чітке дотримання правил застосування спорядження та інвентарю. Формування традицій та стилю роботи.

Практичне заняття 2. Класифікація походів. Документація, спорядження.

Основні питання / ключові слова: Характеристика основних видів спортивно-оздоровчого туризму. Класифікація туристичних походів. Маршрутний лист. Інструктаж з техніки безпеки. Дозвіл на проходження маршруту від лікаря. Мапи. Щоденник туриста-краєзнавця. Вибір особистого спорядження та розподіл групового спорядження. Вага рюкзака

Практичне заняття 3. Орієнтування на місцевості. Подолання перешкод.

Основні питання / ключові слова: Візуальне визначення відстані на місцевості. Позначення КП. Правила безпеки на заняттях з елементами туризму. Азимут. Вибір шляху до КП. Час проходження дистанції. Змагання зі спортивного орієнтування Організація водної переправи: над водою, навісна, плавом, вбхід. Організація переходу по сніжному схилі. Спорядження. Перила. Правила руху. Розпорядок дня у поході. Графік руху: подолання схилів, густих заростів, болотистих ділянок.

Практичне заняття 4. Топографічна підготовка.

Основні питання / ключові слова: Різновиди мапи. Умовні знаки та легенда мапи. Розпізнання масштабу. Небезпечні ділянки подорожі (природні, штучні). Колір на мапі. Компас. Контрольний азимут. Базова фізична і психологічна підготовка туриста.

Практичне заняття 5. Вибір району походу. Розробка нитки маршруту.

Основні питання / ключові слова: Фізична підготовка туриста. Сезон подорожі, ступінь складності, склад групи, кількість учасників, кошторис. Обов'язки членів групи. Оздоровче значення туризму. Мета і задачі групи. Керівник та інструктор походу. Вибір складності дистанції. Шляхи виходу на маршрут. Отримання дозволу на проходження походу. Планування темпу руху і відпочинок у поході. Визначні місця. Толерантність з місцевим населенням. Соціально корисна праця на маршруті.

Практичне заняття 6. Організація бівачних робіт.

Основні питання / ключові слова: Організація туристського бівуака. Харчування у поході. Причини виникнення небезпек, що залежать від природних умов (каменепади, снігові обвали, сонячне проміння, льодові провали, дощ, гроза, завірюха, туман, снігопад, ожеледь). Джерела води. Організація корисної праці. Толерантне відношення до місцевого населення.

Отруйні рослини, комахи, тварини. Правила поведінки. Долікарська медична допомога. Як подати сигнали про аварію. КРС.

Змістовий модуль 2. Проведення туристичного походу.**Практичне заняття 7.** Проведення походу.

Основні питання / ключові слова: Якісна підготовка. Розширення світогляду. Дисципліна. Філософія відповідальності. Зростання добробуту. Створення умов для самореалізації.

Практичне заняття 8. Оформлення підсумків.

Основні питання / ключові слова: Складання звіту походу. Створення фото-відео звіту. Презентація проходження маршруту. Прогнозування. Подяка партнерам.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності	Сума балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	-	-	-	-	-
Відвідування практичних занять	42	6	6	36	36
Робота на практичному занятті	300	12	10	18	10
Виконання завдань для самостійної роботи	150	30	5	-	-
Виконання модульної роботи	150	-	-	6	25
Виконання ІНДЗ					
Разом за модуль			276		366
Максимальна кількість балів 642					
Розрахунок коефіцієнта : $642 / 100 = 6,4$					

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

1. Класифікація туристичних походів.
2. Фактори, що впливають на вибір району походу.
3. Складання кошторису.
4. Функція тренувальних зборів на підготовчому етапі.
5. Фізична підготовленість претендентів на проходження маршруту.
6. Лікарській педагогічний контроль.
7. Об'єктивні та суб'єктивні ознаки втоми.
8. Психологічна підготовка туриста.
9. Маршрутна документація походу.
10. Польовий щоденник учасника походу.
11. Комплектація групової похідної аптечки.
12. Комплектація індивідуальної похідної аптечки.
13. Вимоги до учасників походу.
14. Вимоги до особистості керівника та інструктора групи.
15. Особисте спорядження.
16. Розподіл групового спорядження.

17. Організація бівачних робіт.
18. Розподіл обов'язків у групі.
19. Функції чергового у групі.
20. Функція кострового.
21. Графік руху.
22. Подолання природних та штучних перешкод.
23. Гуманітарна допомога на маршруті.
24. Орієнтування на місцевості.
25. Контрольний азимут.
26. Організація переправи річки вбхід.
27. Організація переправи по паралельним мотузкам.
28. Правила руху по сніговому покриву.
29. Техніка утримання та пересування з лідорубом.
30. Організація рятувних робіт у поході.
31. Забезпечення постійного зв'язку під час проходження маршруту.
32. Основні функції контрольно-рятувної служби (КРС).
33. Перша домедична допомога при травмах та патологічних станах.
34. Екологічна толерантність у туристичному поході.
35. Туризм - засіб формування фізичної культури людини.
36. Суспільне значення рекреації у природному середовищі
37. Джерела національного краєзнавства.
38. Потенціал природних краєзнавчо-туристичних ресурсів України.
39. Фото і відео зйомки під час руху.
40. Щоденник фотографування і відео зйомок.
41. Особливості топографічної підготовки туриста.
42. Особливості спелео туризму.
43. Печери як об'єкт краєзнавства в Україні.
44. Карстова печера «Атлантида».

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю - модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання
Форма контролю - залік.

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

Об'ємні вимоги до заліку

1. Охарактеризуйте чинники, які сприяли розвитку туризму у світі.
2. Охарактеризуйте виникнення туризму на території України.
3. Розкрийте поняття «Плановий» та «самодіяльний туризм».
4. Назвіть основні відмінності у заходах: екскурсія, зліт, похід вихідного дня, екологічна стежка, експедиція.
5. Перелічіть особливості туризму як виду спорту. Назвіть чинники, що сприяють

розвитку українського туризму.

6. Назвіть методику організації туристських прогулянок.
7. Надайте характеристику основних видів туризму (пішохідного, гірського, лижного, водного та велосипедного).
8. Назвіть особливості щодо забезпечення спорядженням спортсменів у туризмі.
- 9.. Перелічіть вимоги до керівника та до складу туристської групи.
10. Назвіть класифікацію походів та зміст видів туризму. Ступеневі походи
11. Охарактеризуйте техніку пішохідного туризму.
12. Поясніть термін «тактична підготовка» у гірському туризмі.
13. Поясніть термін «фізична підготовка» у гірському туризмі.
14. Поясніть термін «психологічна підготовка» у гірському туризмі.
15. Охарактеризуйте фізичну та технічну підготовку лижного туриста.
16. Наведіть особливості базової підготовки туриста - водника.
17. Поясніть техніку руху у велосипедному поході.
18. Поясніть техніку руху у пішохідному поході.
19. Охарактеризуйте орієнтування на місцевості.
20. Поясніть визначення точки свого місцезнаходження.
21. Охарактеризуйте рух за азимутом.
22. Поясніть як складати план місцевості.
23. Назвіть методику вимірювання відстані по карті.
24. Назвіть методику визначення азимуту.
25. Назвіть методику визначення місцезнаходження за допомогою карти.
26. Поясніть методику орієнтування за місцевими ознаками.
27. Поясніть як визначити мету походу.
28. Поясніть як сформувати групу учасників походу.
29. Розпишіть які обов'язки мають учасники походу.
30. Поясніть як проходить визначення району походу.
31. Поясніть основні положення розробки маршруту.

32. Поясніть відмінності календарного плану походу та графіку руху групи.
33. Поясніть як скласти кошторис подорожі (походу).
34. Наведіть методику розробки маршруту та календарного плану походу.
35. Поясніть особливості методики складання кошторису зимового походу.
36. Поясніть методику підготовки звіту про туристичну подорож.
37. Охарактеризуйте організацію страхування і самострахування під час руху.
38. Назвіть правила руху пішки по пересіченій місцевості.
39. Поясніть основні вимоги при подолання природних і штучних перешкод.
40. Напишіть список особистого спорядження для окремих видів туризму.
41. Поясніть особливості підбору і розподілу групового спорядження.
42. Наведіть методику оволодіння руху за азимутом на відкритій або закритій місцевостях.
43. Поясніть методику складання меню похода.
44. Охарактеризуйте види багаття.
45. Назвіть вимоги щодо розташування бівуаку у степу, у лісі, у горах.
46. Поясніть особливості організації харчування у туристському поході.
47. Як здійснюється психологічна підготовка учасників походу.
48. Поясніть розподіл чергування у групі.
49. Опишіть вимоги до особистості керівника походу.
50. Опишіть вимоги до особистості інструктора походу.
51. Визначте заходи безпеки під час проведення літнього походу.
52. . Визначте особливості техніки безпеки під час проведення походу у міжсезоння.
53. Поясніть термін «адаптація».
54. Поясніть вплив на організм людини зміни висоти.
55. Поясніть як забезпечити постійний зв'язок у польових умовах.
56. Поясніть як організувати ночівлю без намета.
57. Поясніть термін «екологічна культура» та «екологічна толерантність».

58. Наведіть приклади соціально-корисної праці групи на маршруті.
59. Поясніть алгоритм дій керівника у екстреному випадку.
60. Поясніть термін «зневоднення організму».

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

7. Навчально-методична карта дисципліни « Туристичний похід»

Разом: 180 год., лекції – 0 год., практичні заняття – 84 год., самостійна робота – 84 год., модульний контроль – 12 год.

Семестр-3								
Модулі	Змістовий модуль I						Змістовий модуль II	
Назва модуля	Основи туристичної підготовки						Проведення туристичного походу	
Кількість балів	282						360	
№ Практичних	1	2	3	4	5	6	7-40	41-42
Теми практичних занять	Т 1. Правила техніки безпеки у туризмі.	Т 2. Класифікація походів. Документація, спорядження	Т 3. Орієнтування на місцевості. Подолання перешкод	Т.4. Топографічна підготовка.	Т.5. Вибір району походу. Розробка маршруту.	Т.6. Організація бівачних робіт.	Т.7. Проведення походу	Тема 8. Оформлення підсумків
Робота на практичних	1x10=10 б	1x10=10 б	1x10=10 б	1x10=10 б	1x10=10 б	1x10=10 б	18 x10=180 б	
Самостійна робота	30 x 5=150 балів							
Види поточного контролю							Модульна контрольна робота 6 x 25 =150 б	
Підсумковий контроль	Залік Разом 642 642: 100=6,4 бал.							

8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Головач І. І. Застосування засобів екологічного туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / 24.00.02. – К., НУФВСУ, 2016. – 23 с.
2. 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.
3. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: метод. посібник 1 – 11 класів / заг. ред. Л. І. Іванової. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 318 с.
4. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1 - 4, 5 – 9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – К.: Літера ЛТД, 2013. – 352 с.
5. Петранівський В.Л., Рутинський М.Й. Туристичне краєзнавство: Навч. посібник / Ф.Д. Заставний (ред.). – К. : Знання, 2006. – 575 с.

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. 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-gurtky>.