

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов



« 28 » 09 2016 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**МЕТОДИКА ТУРИСТИЧНОЇ РОБОТИ**

напрям підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання

**Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту**

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти

Програма № 1815

Жильцов  
(підпис) (прізвище, ініціали)

«    » 20 16 р.

2016-2017 р.

Робоча програма «**Методика туристичної роботи**» для студентів за напрямом підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання, галузі знань 0102 - Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2016 року-20 с.

Розробник: Гнутов Євгеній Іванович, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол №2 від «7» вересня 2016 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

  
\_\_\_\_\_ Т.Г. Дерека

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи

  
\_\_\_\_\_ О.С. Комоцька

© Університет Грінченка, 2016 рік

© Гнутов Є.І., 2016 рік

## ЗМІСТ

	Стр.
1. Пояснювальна записка	4-5
2. Опис навчальної дисципліни	6
3. Тематичний план навчальної дисципліни	7
4. Програма навчальної дисципліни	8-9
5. Навчально-методична карта дисципліни	10
6. Теми семінарських та практичних занять	11
7. Самостійна робота студента	11
8. Індивідуальні завдання	12-13
9. Методи навчання	14
10. Методи контролю	14
11. Розподілрейтингових балів	15
12. Методичне забезпечення курсу	16
13. Об'ємні вимог до ПМК	17-19
14. Рекомендована література	19-20

## I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «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 спортивного туризму в загальноосвітній школі, професійно - технічних, середніх, спеціальних технічних, позашкільних закладах, центрах детского та юношеского туризму.

На лекціях студенти ознайомляться зі змістом навчальної дисципліни «Методика туристичної роботи», законодавчою базою щодо проведення туристичних заходів, класифікацією змагань з спортивного туризму, методичним принципам розробки маршрутів туристичних походів, екскурсій стратегію та тактикою спортивних походів, методикою організації спортивно-масових заходів, організацією позакласної та позашкільної роботи та правилами змагань з окремих видів туризму.

На практичних заняттях студенти мають оволодіти методикою організації заходів з спортивного туризму, навичками з проведення походів, змагань злетів з різних видів туризму.

Індивідуальна та самостійна робота студентів спрямована на поглиблення теоретичних знань з методики фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки та форм організації проведення масових заходів зі спортивно-оздоровчого туризму.

**Мета та завдання навчальної дисципліни** – оволодіння студентами практичними знаннями та вміннями щодо основних видів туризму, формування у них професійних здібностей, необхідних для проведення організаційної, педагогічної та методичної роботи з туризму в системі навчальних закладів, на станціях юних туристів, туристичних центрах учнівської молоді, спортивних клубах, тощо.

Вивчення дисципліни «Методика туристичної роботи» формує у студентів наступні **компетенції**:

- володіння основними методами організації занять туризмом різних груп населення;

- здатність створити педагогічні та психологічні умови для процесу навчання.

**Завдання** - формування професійного інтересу, науково обґрунтованих поглядів, вмінь, навичок, необхідних для професійної діяльності у сфері фізичної культури за напрямом туризм; удосконалення спортивно-педагогічної майстерності в видах туризму з активними засобами пересування.

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

теоретичні основи туризму, оздоровчий вплив туризму на організм людини, основи туристичної підготовки, форми організації і зміст гурткової роботи, Правила проведення змагань з видів спортивного туризму, туристичних походів з учнівською та студентською молоддю.

**вміти**: вирішувати практичні завдання організаційної, педагогічної, методичної роботи з туризму;

навчати техніці спортивного туризму;

проводити масові заходи з спортивного туризму та заходи оздоровчої спрямованості.

## II. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс:	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни (денна форма навчання)
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: <i>2 кредити</i></p> <p>Змістові модулі: <i>2 модулі</i></p> <p>Загальна кількість годин - <i>72</i></p> <p>Тижневих годин: <i>3 години</i></p>	<p>Галузь знань: 0102 – "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини"</p> <p>Напрямок підготовки: 6.010201 – «Фізична культура»</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: <i>"бакалавр"</i></p>	<p>Нормативна</p> <p><b>Рік підготовки:</b> 4.</p> <p><b>Семестр:</b> 8.</p> <p><b>Лекції</b> (теоретична підготовка): <i>12 години</i></p> <p><b>Семінарські, практичні заняття:</b> 16 годин</p> <p><b>Самостійна робота:</b> <i>40 годин</i></p> <p><b>модульний контроль:</b> <i>4 години</i></p> <p><b>Вид контролю:</b> <u>ЛМК, залік</u></p>

### III. тематичний планнавчальної дисципліни.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма навчання				
	усього	у тому числі			
Лекц.		Сем. практ	м.к.	с.р.	
<b>Змістовий модуль I.</b>					
<b>Методика організації масових туристських заходів</b>					
Тема 1.Методика організації походів вихідного дня зі школярами.	12	2	2	2	6
Тема 2. Методика організації екскурсій	10	2	2		6
Тема 3. Принципи розробки та маркірування туристських маршрутів.	8	2	2		4
Тема 4.Методи краєзнавчих спостережень	6		2		4
<b>Разом за змістовим модулем I</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
<b>Змістовий модуль II. Методика проведення спортивних заходів</b>					
Тема 5. Підготовка спортивного походу.	10	2	2	2	4
Тема 6. Методика проведення туристського походу.	8		2		6
Тема 7.Класифікація туристичних заходів.	8	2	2		4
Тема 8.Методика проведення змагань.	10	2	2		6
<b>Разом за змістовим модулем II</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
<b>Усього годин:</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>40</b>

## **VI. Програма навчальної дисципліни.**

### **Змістовий модуль I.**

**Методика організації проведення туристських подорожей зі школярами.**

**Тема 1.**Методика організації прогулянок. походів вихідного дня зі школярами.

Мета та завдання. Вивчення району подорожі. Розробка маршруту. Склад групи.

Вимоги щодо забезпечення заходів безпеки. Організація харчування.

**Тема 2.** Методика проведення екскурсій.

Види екскурсій. Організація пішохідних екскурсій. Особливості проведення

екскурсій з використанням автомобільного, залізничного, річкового транспорту.

Вимоги безпеки під час подорожей.

**Тема 3.** Методика розробки туристських маршрутів.

Обрання району подорожі. Прокладення нитки маршруту. Визначення відстаней.

Методика розробки лижних, гірських та водних маршрутів. Маркірування туристичних маршрутів.

**Тема 4.**Методи краєзнавчих спостережень на маршруті.

Методи фіксації інформації під час туристського походу. Об'єкти спостереження, щоденник, хронометраж.

### **Змістовий модуль II**

#### **Методика проведення спортивно-масових заходів**

**Тема 5.**Підготовка туристського походу.

Мета і завдання. Комплектування групи. Розподіл обов'язків в групі. Фізична, технічна та психологічна підготовка групи. Вибір місця проведення походу та

розробка маршруту. Календарний план походу. Кошторис походу. Добір

спорядження. Складання меню. Заготовка продуктів харчування. Підготовка

похідної документації. Звіт про похід.



**Тема 6.** Проведення туристського походу.

Пересування у польових умовах. Порядок і режим руху. Страхівка і самострахівка під час руху. Рух пішки. Подолання перешкод. Орієнтування на місцевості. Організація побуту та харчування. Безпека походу.

**Тема 7.** Класифікація туристичних заходів.

Туристичний злет. Змагання з техніки спортивного туризму. Види змагань. Поняття «клас» та «масштаб» змагань. Види дистанцій. Вимоги до дистанції. Методика обладнання основних етапів. Спорядження. Техніка і тактика проходження етапів. Підготовка команди. Система нарахування штрафів за помилки під час проходження етапів.

**Тема 8.** Методика проведення змагань.

Методика організації змагань, злетів з спортивного туризму. Основні форми проведення змагань. Положення про змагання. Заявки на участь у змаганнях. Мандатна комісія та апеляційне журі. Організація суддівства. Протести та порядок їх розгляду. Суддівська колегія змагань. Загальні вимоги до організації та проведення змагань. Безпека змагань. Оформлення документації про проведення змагань. Загальні принципи визначення результатів. Звіт про змагання.



**V. Навчально-методична карта дисципліни «Методика туристичної роботи» Разом:72 год., лекції – 12 год.,  
практичні заняття – 16 год.,  
самостійна робота – 40 год., модульний контроль – 4 год.**

Модулі	Змістовий модуль I			Змістовий модуль II		
Назва модуля	Методика організації туристських заходів			Методика проведення спортивних заходів		
Кількість балів за модуль	<b>87 балів</b>			<b>87 балів</b>		
Теми лекцій	1. Методика організації походів вихідного дня.	2. Методика організації екскурсій.	3.Методика розробки туристських маршрутів.	4. Підготовка спортивного походу.	5. Методика проведення туристського походу.	6.Методика проведення змагань.
Теми семінарських,практичних занять	Т.1 Методика організації прогулянок.	Т.2 Методика організації екскурсій.	Т. 3.Методика розробки туристських маршрутів.  Т.4Методи краєзнавчих спостережень.	Т.5 Підготовка спортивного походу.	Т.6 Методика проведення туристського походу.	Т.7 Класифікація туристичних заходів.  Т.8 Методика проведення змагань.
Відвідування лекцій	<b>3бала</b>			<b>3 бала</b>		
Відвідування занять	<b>1 бал x 4 заняття = 4 бала</b>			<b>1 бал x 4 заняття = 4 бала</b>		
Робота на практичних	<b>10 балів x 2 заняття = 20 балів</b>			<b>10 балів x 2 заняття = 20 балів</b>		
Самостійна робота	<b>5 балів x 4 завдання = 20 балів</b>			<b>5 балів x 4 завдання = 20 балів</b>		
Індз. Розробка маршруту екскурсії, 1-3деногопоходу.	<b>1x15 =15 балів</b>			<b>1x15 =15 балів</b>		
Види поточного контролю	<b>Модульна контрольна робота 1 x 25 б = 25 балів</b>			<b>Модульна контрольна робота 1 x 25 б = 25 балів</b>		
Підсумковий контроль	<b>ПМК залік. Разом – 174 бала</b>					

## VI. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методика організації походів вихідного дня	2
2	Методика організації екскурсій.	2
3	Методика розробки туристичних маршрутів	2
4	Методи краєзнавчих спостережень на маршруті.	2
5	Підготовка туристського походу.	2
6	Методика проведення туристичного походу.	2
7	Класифікація туристичних заходів.	2
8	Методика проведення змагань	2
	<b>Разом:</b>	<b>16</b>

## VII. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Кількість балів
1.	Методика організації прогулянок	5	5
2.	Методика організації екскурсій.	5	5
3.	Методика розробки туристичних маршрутів	5	5
4.	Методи краєзнавчих спостережень на маршруті.	5	5
5.	Підготовка туристичного походу.	5	5
6.	Методика проведення туристичного походу.	5	5
7.	Класифікація туристичних заходів.	5	5
8.	Методика проведення змагань	5	5
	<b>Разом:</b>	<b>40</b>	<b>40</b>

### **VIII. Індивідуальні завдання (підготовка спортивного заходу)**

є видом поза аудиторної індивідуальної діяльності бакалавра, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання презентацією. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у табл. 1.1 та 1.2

#### **Критерії оцінювання**

Таб.1.1.

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності теми	1 бал
2.	Складання плану	2 бал
3.	Розкриття теми, фактів, ідей.	10 балів
4.	Висновки.	2 бали
<b>Разом</b>		<b>15 балів</b>

#### **Шкала оцінювання завдання**

Таб.1.2.

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	14-15	Відмінно
Достатній	11-13	Добре
Середній	8-10	Задовільно
Низький	0-7	Незадовільно

### **ТЕМИ індивідуального завдання**

ТЕМА 1. Основи туристичної підготовки.

ТЕМА 2. Психологічні аспекти формування туристичної групи.

ТЕМА3. Організація туристичних зльотів з учнівською молоддю.

ТЕМА 4. Організація туристичної роботи в ВНЗ.

ТЕМА5. Психологічна підготовка туриста до участі в поході.

ТЕМА6. Спеціальна технічна підготовка у туризмі.

ТЕМА 7. Принципи розробки маршрутів категорійних походів.

ТЕМА8.Тактика походу.

ТЕМА9.Техніка і тактика велосипедного туризму.

ТЕМА10. Особливості харчування в багатоденних походах.

ТЕМА 11. Особливості харчування під час подорожей у горах.

ТЕМА 12. Підбір особистого та групового спорядження для водного туризму.

ТЕМА 13. Методика навчання орієнтування на місцевості.

ТЕМА 14. Подолання перешкод. Техніка страховки на маршруті.

ТЕМА 15. Медичне забезпечення категорійних походів.

ТЕМА 16. Енергетичні втрати організму під час походу.

ТЕМА 17. Документація походу.

## **ІХ. Методи навчання**

### **І. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності**

#### **1) За джерелом інформації:**

- Словесні:лекція(традиційна)із застосуваннямкомп'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).

## **X. Методи контролю**

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

**Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; реферат, підсумкове письмове тестування.

**Комп'ютерного контролю:** тестові програми.

**Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

**XI. 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	1	1	6
2.	Відвідування практичних	1	8	8
3.	Робота на практичних	10	8	40
3.	Виконання завдання з самостійної роботи	5	8	40
4.	Індивідуальне завдання	15	2	30
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
<b>максимальна кількість балів: 174</b>				

**Розрахунок: 174: 100=1.74**



### Порядок переведення рейтингу:

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	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 мінімальним 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>

## ХІІ. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

- ✓ опорні 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).

## ХІІІ. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ ДО ПМК

1. Виникнення туризму на території України.
2. Плановий та самодіяльний туризм.

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

29. Методика розробки маршруту та календарного плану.
30. Методика складання кошторису по походу.
31. Методика підготовки звіту про туристичну подорож.
32. Страховка і самостраховка під час руху.
33. Рух пішки по пересіченій місцевості.
34. Підбір групового спорядження.
35. Методика володіння навичками подоланні перешкод.
36. Методика володіння руху за азимутом.
37. Базування у туристичному поході.
38. Енергетичні трати організму.
39. Складання меню.
40. Види багаття.
41. Розташування бівуаку.
42. Харчування у туристському поході.
43. Заходи безпеки під час проведення походу.
44. Методика організації туристичного злету.
45. Форми та види туризму.
46. Види маршрутів, принципи їх розробки.
47. Основи топографічної підготовки в туризмі.
48. Планування туристичної роботи. Правила суддівства, положення про змагання.
49. Методика організації туристичного походу та походу вихідного дня.
50. Методика організації екскурсій. Вимоги безпеки під час подорожей.
51. Основи туристської підготовки.
52. Структура формування туристичних груп.
53. Організація туристичних зльотів та змагань.
54. Правила проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю України.
55. Охорона пам'яток історії та культури і природного середовища.
56. Психологічна підготовка туриста.

57. Спеціальна підготовка у гірському туризмі.
58. Принципи розробки маршрутів за складністю та інтенсивністю.
59. Принципи розробки маршрутів за засобом пересування.
60. Принципи розробки маршрутів за тривалістю.
61. Техніка руху у велосипедному туризмі.
62. Графік руху і календарний план походу.
63. Методика складання кошторису по походу.
64. Страхівка і самострахівка під час руху.
65. Документація походу.
66. Складання звіту про похід.
67. Склад головної суддівської колегії.
68. Підведення підсумків змагань.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова.

1. Благий А.Л., Андреева Е.В., Оздоровительный туризм и ориентирование // Методические рекомендации к практическим занятиям. – К. 1997. – 28 с.
2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. и др. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: Академия, 2001. – 207 с.
3. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304 с.
4. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. – К.: «Альтерпрес», 2008. – 280 с.
5. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо - спортивного туризму: Навч. Посібник. – К.: Науковий світ, 2003. – 203 с.
6. Ільницький В.І., Рафалюк М.І., та інші. Основи медичних знань туриста: навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 152 с.
7. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. – К.: КУТЕП, 2003. – 74 с.

8. Спортивний туризм. Правила змагань (Затверджено Президією ФСТУ 07.10.01р., Погоджено ДКИСТУ 15.10.01р.).

9. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова. — Луцьк, 2000. — 236 с.