

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної та навчальної роботи



О.Б.Жильцов

“ 26 ” 2018 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТУРИСТИЧНИЙ ПОХІД**

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

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

2018 рік

|  |                      |
|--|----------------------|
| КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ<br>ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА<br>Ідентифікаційний код 02136554<br>Начальник відділу<br>моніторингу якості освіти |                      |
| Пр. № 025/18   |                      |
| (підпис)   | (прізвище, ініціали) |
| «    »   | 20 18 р.             |

Робоча програма «Туристичний похід» для студентів галузі знань 01- Освіта, спеціальність: 017 Фізична культура і спорт, 2018 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 №6 від «25» січня 2018 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, 2018 рік

© Головач І. І. 2018 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 до екзамену            | 15   |
| XII. Рекомендована література             | 16   |

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.**

Робоча навчальна програма з дисципліни «Туристичний похід» 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 туризму.

На практичних заняттях студенти мають оволодіти технікою і тактикою пересування у пішохідному туристському поході, організацією бівуака, складанню кошторису мандрівки, навичками підготовки особистого та групового спорядження, приготуванням їжі в польових умовах, розподілу функціональних обов'язків у групі, первинному зборі та обробці туристсько-краєзнавчої інформації. 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 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, тощо.

Опанування дисципліни «Туристичний похід» формує у студентів наступні **компетенції:**

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

### **Завдання:**

Ознайомити студентів:

- з нормативними документами щодо організації туристичного походу;

- 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 «Туристичний похід».
2. Оздоровчий вплив туризму на організм людини.
3. 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, адекватно 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:<br>6  | Галузь знань 01- Освіта  | Нормативна<br>(за вибором)           |
| Змістових модулів – 2   | Освітній рівень:<br>(перший) бакалаврський                       | <b>Рік підготовки: 2-й</b>           |
|   |  | Семестр: 4-й                         |
| <b>Контактних годин: -84 год</b><br><b>Лекції - 0.</b><br><b>Практичні -84 год.</b> |  |                                      |
| <b>Модульний контроль -12 год.</b><br><b>Самостійна робота -84 год.</b>             |  |                                      |
| <b>Загальна кількість годин -180</b>  |  |                                      |
| Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних – 5                         |  | <b>Вид контролю:</b><br>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            |
| <b>4 семестр    Змістовий модуль 1. Основи туристичної підготовки</b> |                 |              |           |            |           |              |
| 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        |              |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>                                   | <b>96</b>       | <b>-</b>     | <b>12</b> | <b>-</b>   | <b>84</b> | <b>-</b>     |
| <b>Змістовий модуль 2. Проведення туристичного походу</b>             |                 |              |           |            |           |              |
| Тема 7. Проведення походу   | 8               |              | 68        | 12         | -         | -            |
| Тема 8. Оформлення підсумків.   | 4               |              | 4         |            |           |              |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>                                   | <b>84</b>       | <b>-</b>     | <b>72</b> | <b>12-</b> | <b>-</b>  | <b>-</b>     |
| <b>Усього годин:</b>  | <b>180</b>      |              | <b>84</b> | <b>12</b>  | <b>84</b> | <b>ЗАЛІК</b> |

### **III. Програма навчальної дисципліни. Курс II, семестр 4**

#### **Змістовий модуль 1. Основи туристичної підготовки**

Тема 1. Правила техніки безпеки у туризмі.

Тема 2. Класифікація походів. Документація, спорядження.

Тема 3. Орієнтування на місцевості. Подолання перешкод.

Тема 4. Топографічна підготовка.

Тема 5. Вибір району походу. Розробка нитки маршруту.

Тема 6. Організація бівачних робіт.

#### **Змістовий модуль 2. Проведення туристичного походу**

Тема 7. Проведення походу.

Тема 8. Оформлення підсумків.

.



**IV. Навчально-методична карта дисципліни «Туристичний похід»**

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

| <b>Семестр-4</b>        |  |   |  |                                  |   |                                     |   |                                 |
|-------------------------|--|---|--|----------------------------------|---|-------------------------------------|---|---------------------------------|
| Модулі                  | Змістовий модуль I   |   |  |                                  |   |                                     | Змістовий модуль II                         |                                 |
| Назва модуля            | Основи туристичної підготовки                                      |   |  |                                  |   |                                     | Проведення туристичного походу              |                                 |
| Кількість балів         | <b>282</b>   |   |  |                                  |   |                                     | <b>360</b>                                  |                                 |
| № Практичних            | 1, 2   | 3, 4  | 5, 6   | 7, 8                             | 9, 10   | 11, 12                              | 13 -40                                      | 41-42                           |
| Теми практичних занять  | Т 1.<br>Правила техніки безпеки у туризмі.                         | Т 2.<br>Класифікація походів. Документація, спорядження | Т 3.<br>Орієнтування на місцевості. Подолання перешкод | Т.4.<br>Топографічна підготовка. | Т.5.<br>Вибір району походу. Розробка маршруту. | Т.6.<br>Організація бівачних робіт. | Т.7.<br>Проведення походу                   | Тема 8.<br>Оформлення підсумків |
| Робота на практичних    | 2x10=20 б  | 2 x10=20 б  | 2x10=20 б  | 2x10=20 б                        | 2x10=20 б                                       | 2x10=20 б                           | 18 x10=180 б                                |                                 |
| Самостійна робота       | 30 x 5=150 балів   |   |  |                                  |   |                                     |   |                                 |
| Види поточного контролю |  |   |  |                                  |   |                                     | Модульна контрольна робота<br>6 x 25 =150 б |                                 |
| Підсумковий контроль    | <p align="center"><b>Залік</b> Разом 642<br/>642: 100=6,4 бал.</p> |   |  |                                  |   |                                     |   |                                 |

### V. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми                                      | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1,2   | Правила техніки безпеки у туризмі.              | 4               |
| 3,4   | Класифікація походів. Документація, спорядження | 4               |
| 5,6   | Орієнтування на місцевості. Подолання перешкод. | 4               |
| 7,8   | Топографічна підготовка.                        | 4               |
| 9,10  | Вибір району походу. Розробка нитки маршруту.   | 4               |
| 11,12 | Організація бівачних робіт.                     | 4               |
| 13-40 | Проведення походу.                              | 56              |
| 41-42 | Оформлення підсумків.                           | 4               |
|       | <b>Разом:</b>                                   | <b>84</b>       |

### VI. Самостійна робота

| № з/п  | Назва теми   | Годин     | Бали  |
|--------|--|-----------|-------|
| 1-4    | Туризм - засіб формування здорового способу життя.                 |           | 4 x 5 |
| 4-6    | Комплектація похідної аптечки.                                     |           | 4 x 5 |
| 7- 10  | Класифікація походів. Вимоги до учасників, керівників.             |           | 4 x 5 |
| 11- 14 | Топографічна підготовка. Масштаби карт.                            |           | 2 x 5 |
| 15-18  | Орієнтування на місцевості.  |           | 4 x 5 |
| 19-22  | Вибір району походу. Ведення щоденника. Розробка маршруту          |           | 4 x 5 |
| 23- 26 | Документація походу. Спорядження                                   |           | 4 x 5 |
| 27-30  | Графік руху. Подолання перешкод. Бівачні роботи. Безпека у поході. |           | 4 x 5 |
|        | <b>Разом:</b>  | <b>84</b> | 150   |

## **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; розробка власного туристичного маршруту, створення ситуацій зацікавленості (метод аналогій тощо).

## **VIII. Методи контролю**

**Методи контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, підготовка і участь у пішохідному поході, залік.

**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   | -                                 | -                                      | -             |
| 2.                                      | Відвідування практичних занять                                | 1                                 | 42                                     | <b>42</b>     |
| 3.                                      | Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання) | 5                                 | 30                                     | <b>150</b>    |
| 4.                                      | Робота на практичному занятті                                 | 10                                | 30                                     | <b>300</b>    |
| 5.                                      | Модульна контрольна робота                                    | 25                                | 6                                      | <b>150</b>    |
| <b>Максимальна кількість балів: 642</b> |   |                                   |  |               |

**Розрахунок:  $642:100 = 6,4$  б**

### Порядок переведення рейтингових показників успішності

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

### X. Методичне забезпечення

- ✓ конспекти лекцій;
- ✓ навчальні посібники;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ збірка тестових контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- ✓ засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю, проведення походу);

## **XI. Об'ємні вимоги до заліку**

1. Поясніть історію 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. Розвиток українського туризму.
6. Назвіть методика 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 методика вимірювання відстані по карті.
24. Назвіть методика визначення азимуту.
25. Назвіть методика 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 розробку 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 страховки і самостраховку 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. Психологічна підготовка учасників походу.
48. Поясніть розподіл чергування у групі.
49. Опишіть вимоги до особистості керівника походу.
50. Визначте 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. Самолюк А. Творча активність учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи як одна із проблем сучасної педагогічної теорії/ А. Самолюк // 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. Ученик / Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков.- М.: Советский спорт, 2003.