

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
О.Б.Жильцов



« 07 » 09 _____ 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спортивний туризм і орієнтування

спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітнього рівня першого (бакалаврського)
освітньої програми: 017.00.02 - Тренерська діяльність з обраного виду
спорту

Київ – 2021

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Протокол № <u>1430/21</u>	
<u>Жильцов</u> (підпис)	(прізвище, ініціали)
« »	20 <u>09</u> 20

Розробники:

Білецька Вікторія Вікторівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спорту та фітнесу.

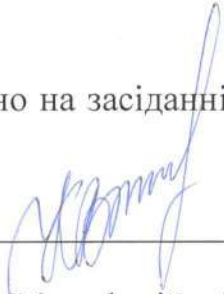
Викладачі:

Білецька Вікторія Вікторівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спорту та фітнесу.

Полянничко Олена Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри спорту та фітнесу.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від «30» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри спорту та фітнесу  (В.В. Білецька)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»

30.08.2018 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми

(керівник проектної групи)  (Г.О.Лопатенко)

Робочу програму перевірено

30.08.2018 р.

Заступник декана  (О.С.Комоцька)

Пролонговано:

на 2019/2020 н.р.  (Білецька В.), «29» 08 20 19 р., протокол № 1

на 2020/2021 н.р.  (Білецька В.), «31» 08 20 20 р., протокол № 1

на 2021/2022 н.р.  (Білецька В.), «01» 09 20 21 р., протокол № 9

на 20 /20 н.р. _____ (_____), «__» ____ 20 ____ р., протокол № ____

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання		
	Денна	Заочна	
Вид дисципліни	вибіркова		
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська		
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120		
Курс	2		-
Семестр	3	4	-
Кількість модулів	2	2	
Обсяг кредитів	2	2	-
Обсяг годин, в тому числі:	60	60	-
Аудиторні	28	28	-
Модульний контроль	4	4	-
Семестровий контроль	-	-	-
Самостійна робота	28	28	-
Форма семестрового контролю	залік	залік	-

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування фахових компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту зі спортивної туристичної підготовки.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій:

1. Здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу туристичної підготовки.
2. Здатність використовувати технічні прийоми і навички спортивного туризму.
3. Здатність навчити техніко-тактичних основ туристичних походів.
4. Здатність опанувати методикою навчання техніко-тактичних дій у спортивному туризмі.

Результати навчання за дисципліною

Під час практичних занять та самостійної роботи студенти **набувають умінь та навички:**

Здатен: читати топографічну карту;- орієнтуватися на місцевості з картою і без карти; вибрати правильний маршрут і скласти схему; підготуватися до походу і підвести підсумки; організувати привали і ночівлі; надати першу медичну допомогу; забезпечити безпеку в спортивному поході; підібрати необхідне особисте спорядження, взуття, одяг; виготовляти та ремонтувати туристське спорядження; долати будь-які природні перешкоди; дотримуватися страховки і самострахування; швидко розбивати бівак в різних умовах; встановлювати намети, готувати їжу, сушити спорядження; дотримуватись заходів особистої

гігієни; складати і дотримуватися режиму дня; пересуватися пішки, виконуючи технічні прийоми; правильно розподіляти сили на дистанції; виконувати теоретичні та практичні вміння і навички зі спортивного туризму; розповісти про історію рідного краю; колективно брати участь в розробці походів вихідного дня; пересуватися в складі туристичної групи.

2. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль I. Організація спортивних походів та подорожей. Туристичне спорядження та побут							
Тема 1. Роль спортивного туризму в формуванні духовності і фізичного розвитку особистості. Види туризму.	2	2					
Тема 2. Туристські можливості рідного краю	2	2					
Тема 3. Організація і проведення походу, подорожі. Забезпечення безпеки	2			2			
Тема 4. Оформлення звітних документів про туристичні подорожі.	2			2			
Тема 5. Харчування в поході	2			2			
Тема 6. Спорядження в туристичному поході	2			2			
Тема 7. Вузли в туристичному поході	2			2			
Набір продуктів для походу	2						2
Організація привалів і ночівлі в спортивному туристичному поході	2						2
Види туристичного спорядження	2						2
Модульний контроль	2						
Разом	22	4		10			6
Змістовий модуль II. Орієнтування на місцевості							

Тема 1. Орієнтування у поході	4			4			
Тема 2. Топографічна підготовка	4			4			
Тема 3. Карта і компас. Основні дії при роботі з картою, компасом.	4			4			
Тема 4. Спортивне орієнтування. Правила змагань.	4			4			
Карти, що використовуються у спортивному туризмі	10						10
Топографічні знаки	10						10
Класифікації туристичних маршрутів	10						10
Модульний контроль	2						
Разом	44			14			30
Змістовий модуль III. Фізична і техніко-тактична підготовка у спортивному поході.							
Тема 1. Загальна і спеціальна фізична підготовка туристів	4			4			
Тема 2. Стратегія і тактика туристського походу	6	2		4			
Тема 3. Техніка руху і подолання перешкод.	4			4			
Тема 4. Техніка руху за азимутом	4			4			
Тема 5. Зміст туристської підготовки студентів	2	2					
Особиста гігієна туриста, гігієнічні вимоги до взуття, одягу, спорядження	16						16
Модульний контроль	2						
Разом	36	4		16			16
Змістовий модуль IV. Безпека туристичних походів. Екстремальні умови в туристичних походах							
Тема 1. Техніка безпеки під час проведення туристичних походів, занять.	4			4			
Тема 2. Медичне забезпечення походу	4			4			
Техніка та особливості встановлення намету в екстремальних умовах	6						4
Модульний контроль	2						
Разом	16			8			4
Підготовка та проходження							

контрольних заходів							
Усього	120	8		48			56

3. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНИХ ПОХОДІВ ТА ПОДОРОЖЕЙ. ТУРИСТИЧНЕ СПОРЯДЖЕННЯ ТА ПОБУТ

Лекція 1. Роль спортивного туризму в формуванні духовності і фізичного розвитку особистості. Види спортивного туризму.

Основні питання / ключові слова: спортивний туризм, особистість, духовність, фізичний розвиток, фізичний стан, види туризму.

Лекція 2. Туристські можливості рідного краю.

Основні питання / ключові слова: рекреація, рекреаційні ресурси, рослинний та тваринний світ України.

Практичне 1. Організація і проведення походу, подорожі. Забезпечення безпеки.

Основні питання / ключові слова: визначення мети походу і вибір району, часу та маршруту походу в залежності від підготовки і туристського досвіду учасників групи, розподіл обов'язків, збір відомостей про район походу, розробка маршруту, календарного плану та кошторису, затвердження маршрутних документів в МКК.

Практичне 2. Оформлення звітних документів про туристичні подорожі

Основні питання / ключові слова: Оформлення документів для походу: маршрутні листи, маршрутні книжки, реєстраційну книгу.

Практичне 3. Харчування в поході.

Основні питання / ключові слова: Основні характеристики добового харчування: калорійність, харчова цінність. Співвідношення у добовому раціоні та у залежності від умов походу основних складових харчових продуктів: жирів, білків, вуглеводів та вітамінів. Режим харчування. Норми закладки основних продуктів. Вимоги до ваги набору продуктів та до різноманітності харчування у поході.

Практичне 4. Спорядження в туристичному поході.

Основні питання / ключові слова: Основні вимоги до спорядження: мала вага та розміри, висока теплоізоляція, міцність, непромокальність, зручність у користуванні, надійність в роботі. Спорядження групове та особисте. Господарський інвентар. Спорядження для забезпечення страховки та самостраховки, необхідність у виготовленні саморобного спорядження.

Практичне 5. Вузли в спортивному туризмі

Основні питання / ключові слова: Техніка в'язання туристичних вузлів та їх призначення. Навички роботи з мотузками і карабінами необхідні туристам, скелелазам, альпіністам, багатьом представникам промислової діяльності, які працюють на висоті чи глибині.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ

Практичне 6-7. Топографічна підготовка.

Основні питання / ключові слова: Значення топографії і орієнтування для туристів. Карта, план, схема, кроки місцевості, основні умовні позначення. Методи визначення точки стояння. Відновлення орієнтування у випадку його втрати. Істинний (географічний) і магнітний меридіани. Істинний і магнітний азимут. Поправка на магнітне відхилення. Способи дотримання заданого напрямку пересування. Особливості орієнтування у різних видах туризму. Методи навчання вмінню працювати з картою у приміщенні та на місцевості. Топографічний диктант, основні правила його складання.

Практичне заняття 8-9. Карта і компас. Основні дії при роботі з картою, компасом.

Основні питання / ключові слова: основні умовні знаки спортивних карт, основні способи зображення рельєфу на спортивних картах, основні прийоми орієнтування карти на місцевості, визначення азимута по карті.

Практичне 10-11. Орієнтування у поході.

Основні питання / ключові слова: Устрій та типи компасів. Азимут та рух за ним. Використання дрібномасштабних мап і гляціологічних схем для проходження складних ділянок маршруту. Визначення складності перевалів, переправ за фотографічними матеріалами, схемами, кроками. Визначення азимута як кута на місцевості і карті, азимутальна нитка. Масштаб. Види масштабів, масштаби топографічних і географічних карт. Визначення відстані по карті. Визначення сторін горизонту за сонцем, зірками, місцевими речами.

Практичне заняття 12-13. Спортивне орієнтування. Правила змагань.

Основні питання / ключові слова: Класифікація видів спортивного орієнтування. Підготовка та проведення змагань з орієнтування. Календар змагань, зміст положення про змагання, правила змагань, склад суддівської колегії, підготовка дистанцій, підбиття підсумків

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. ФІЗИЧНА І ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТИВНОМУ ПОХОДІ.

Лекція 3. Зміст туристської підготовки студентів.

Основні питання / ключові слова: фізична підготовка, рухові якості, психологічна підготовка, тестування фізичної підготовленості.

Лекція 4. Стратегія походу.

Основні питання / ключові слова: поняття «стратегія» походу, відмінність стратегії походів різних категорій складності, стратегічні схеми побудови маршруту: лінійний, по колу, радіальний, змішаний; використання методу закидок продуктів.

Практичне заняття 14 - 15. Загальна і спеціальна фізична підготовка туристів, техніко-тактична та психологічна підготовка туристів.

Основні питання / ключові слова: фізична підготовка, рухові якості, психологічна підготовка, тестування фізичної підготовленості.

Практичне 16-17. Техніка руху і подолання перешкод.

Основні питання / ключові слова: Значення техніки подолання перешкод для безаварійного проходження маршруту. Методики навчання технічним прийомам подолання перешкод, практична демонстрація прийомів подолання перешкод, розгляд та аналіз помилок. Моделювання складних обставин у ході навчання. Використання змагань з техніки туризму (за видами) для відпрацювання безаварійного подолання перешкод та контролю підготовки учасників. Детальний розгляд техніки пересування і подолання перешкод за видами туризму.

Практичне заняття 18-19. Стратегія і тактика туристського походу

Основні питання / ключові слова: Залежність стратегії проходження походу від мети, району, пори року, складності маршруту, підготовленості групи, матеріальної забезпеченості тощо. Особливості стратегії експедицій, навчально-тренувальних походів. Поняття «тактика» походу. Планування денного переходу: графік пересування, розпорядок різних заходів протягом дня, вибір часу та місця ночівлі.

Практичне заняття 20-21. Техніка руху за азимутом

Основні питання / ключові слова: Складання схеми маршруту і таблиці руху за азимутами. Рух за азимутами, обхід перешкод. Визначення сторін горизонту за компасом, годинником та сонцем, місцевими предметами.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV. БЕЗПЕКА ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ. ЕКСТРЕМАЛЬНІ УМОВИ В ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДАХ

Практичне заняття 22-23. Техніка безпеки під час проведення туристичних походів, занять.

Основні питання / ключові слова: Основні причини травматизму. Зростання несприятливих факторів при збільшенні складності походів. Суб'єктивні та об'єктивні причини, які викликають аварії. Аналіз аварійних випадків.

Практичне заняття 24-25. Медичне забезпечення походу.

Основні питання / ключові слова: Комплектування медичної аптечки з урахуванням особливостей конкретного походу. Вірогідні екстремальні ситуації у походах та їх характеристика.

6.Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	-	-	2	2	-	-
Відвідування семінарських									
Відвідування практичних занять	1	8	8	4	4	5	5	5	7
Робота на семінарському занятті									
Робота на практичному занятті	10	3	30	2	20	2	20	3	30
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)									
Виконання завдань для самостійної роботи	5	3	15	2	10	3	15	3	15
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ									
Разом			80		59		67		77

6.2.Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Примітка
Змістовий модуль І . Організація спортивних походів та подорожей. Туристичне спорядження та побут			

Набір продуктів для походу	Поточний, практичне	5	
Організація привалів і ночівлі в спортивному туристичному поході	Поточний, практичне	5	
Види туристичного спорядження	Поточний, практичне	5	
Змістовий модуль II. Орієнтування на місцевості			
Класифікація туристичних маршрутів	Поточний, практичне	5	
Карти, що використовуються у спортивному туризмі	Поточний, практичне	5	
Топографічні знаки	Поточний, практичне	5	
Змістовий модуль III. Фізична і техніко-тактична підготовка у спортивному поході.			
Особиста гігієна туриста, гігієнічні вимоги до взуття, одягу, спорядження	Поточний, практичне	15	
Змістовий модуль IV. Безпека туристичних походів. Екстремальні умови в туристичних походах			
Техніка та особливості встановлення намету в екстремальних умовах	Поточний, практичне	10	
Разом: 56 годин		Разом: 55 балів	

За самостійну роботу студент отримує від 1 до 5 балів.

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.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульна письмова робота.

Критерії оцінювання модульної письмової роботи:

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.

1. Роль спортивного туризму в формуванні духовності і фізичного розвитку особистості. Види спортивного туризму.
2. Туристські можливості рідного краю.
3. Організація і проведення походу, подорожі. Забезпечення безпеки.
4. Визначення мети походу і вибір району, часу та маршруту походу в залежності від підготовки і туристського досвіду учасників групи, розподіл обов'язків, збір відомостей про район походу, розробка маршруту, календарного плану та кошторису, затвердження маршрутних документів в МКК.
5. Підведення підсумків походу, подорожі. Обговорення походу, перегляд похідних фотографій, слайдів. Складання звіту про похід. Оформлення фотостендів, фотоальбомів і т.д.
6. Основні характеристики добового харчування: калорійність, харчова цінність. Співвідношення у добовому раціоні та у залежності від умов походу основних складових харчових продуктів: жирів, білків, вуглеводів та вітамінів.
7. Режим харчування. Норми закладки основних продуктів. Вимоги до ваги набору продуктів та до різноманітності харчування у поході.
8. Основні вимоги до спорядження.
9. Спорядження групове та особисте. Господарський інвентар.
10. Спорядження для забезпечення страховки та самостраховки, необхідність у

виготовленні саморобного спорядження.

11. Призначення привалів, їх періодичність і тривалість в залежності від довжини денного переходу, рельєфу та характеру місцевості, погоди, температури повітря, напрямку і сили вітру, фізичного та морального стану учасників.
12. Типи і види вогнищ, застосування їх в залежності від умов та призначення.
13. Улаштування заслонів з підручних матеріалів. Особливості ночівлі на берегах річок, великих відкритих водоймах, у гірських районах. Вітрозахисна стінка.
14. Устрій та типи компасів. Азимут та рух за ним.
15. Використання дрібномасштабних мап і гляціологічних схем для проходження складних ділянок маршруту.
16. Визначення складності перевалів, переправ за фотографічними матеріалами, схемами, кроками.
17. Визначення азимута як кута на місцевості і карті, азимутальна нитка.
18. Масштаб. Види масштабів, масштаби топографічних і географічних карт.
19. Визначення відстані по карті. Визначення сторін горизонту за сонцем, зірками, місцевими речами.
20. Значення топографії і орієнтування для туристів.
21. Карта, план, схема, кроки місцевості, основні умовні позначення. Методи визначення точки стояння. Відновлення орієнтування у випадку його втрати.
22. Істинний (географічний) і магнітний меридіани. Істинний і магнітний азимут. Поправка на магнітне відхилення.
23. Способи дотримання заданого напрямку пересування. Особливості орієнтування у різних видах туризму. Методи навчання вмінню працювати з картою у приміщенні та на місцевості.
24. Топографічний диктант, основні правила його складання.
25. Загальна і спеціальна фізична підготовка туристів.
26. Поняття «стратегія» походу, відмінність стратегії походів різних категорій складності, стратегічні схеми побудови маршруту: лінійний, по колу, радіальний, змішаний; використання методу закидок продуктів.
27. Значення техніки подолання перешкод для безаварійного проходження маршруту.
28. Методики навчання технічним прийомам подолання перешкод, практична демонстрація прийомів подолання перешкод, розгляд та аналіз помилок.
29. Моделювання складних обставин у ході навчання. Використання змагань з техніки туризму (за видами) для відпрацювання безаварійного подолання перешкод та контролю підготовки учасників.
30. Залежність стратегії проходження походу від мети, району, пори року, складності маршруту, підготовленості групи, матеріальної забезпеченості тощо.
31. Оцінка складних ділянок маршруту з позицій часу їх проходження.
32. Особливості акліматизації в побудові стратегії походу. Складання календарного плану походу, запасні та аварійні варіанти маршруту. Використання методу закидок продуктів. Особливості стратегії експедицій,

навчально-тренувальних походів.

- 33.Поняття «тактика» походу. Планування денного переходу: графік пересування, розпорядок різних заходів протягом дня, вибір часу та місця ночівлі.
- 34.Підведення підсумків дня та планування дій на наступний день з урахуванням погодних умов, фізичного і морального стану учасників та інших обставин. Побудова тактики подолання складних ділянок, оцінка обставин і характеру перешкод, засобів страхування та самострахування, а також визначення можливих дій на випадок виникнення екстремальних ситуацій.
- 35.Обов'язки тих, хто йде попереду і замикає групу. Місце керівника на маршруті. Ротація керівництва з числа учасників.
- 36.Причини травматизму і аналіз нещасних випадків.
- 37.Забезпечення безпеки подорожі, страхування і самострахування
- 38.Суб'єктивні та об'єктивні причини, які викликають аварії. Аналіз аварійних випадків.
- 39.Значення страховки та самостраховки в туристських спортивних походах. Страхувальне спорядження та вимоги до нього у різних видів туризму. Комплектування спорядження для страховки в залежності від нитки маршруту, сезону і району подорожі.
- 40.Прийоми страхування. Розподіл обов'язків між страхуючими, правила їх поведінки. Організація роботи з групою на практичних заняттях.
- 41.Медичне забезпечення походу і долікарняна допомога у поході.
- 42.Лікарняний контроль і самоконтроль.
- 43.Протипоказання до участі у складних походах та перебування на висотних ділянках. Загартування організму. Організація режиму роботи і відпочинку у походах. Фізіологічні особливості організму в умовах високогір'я. Механізм дії багатоступеневої активної акліматизації.
- 44.Комплектування медичної аптечки з урахуванням особливостей конкретного походу. Заходи проти обмороження і переохолодження організму.
- 45.Перша долікарняна, медична допомога в умовах походу.
- 46.Вірогідні екстремальні ситуації у походах та їх характеристика. Шляхи і способи виходу з екстремальних ситуацій, дії керівника і учасників.
- 47.Організація життя при обмеженому наборі спорядження та продуктів харчування. Проведення таборів «робінзонів».
- 48.Організація і проведення пошуково-тренувальних робіт. Транспортування потерпілого.
- 49.Аварійно-рятувальна служба держави. Громадські рятувальні загони. Тактика пошуково-рятувальних робіт.

6.6.Шкала відповідності оцінок

I семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за	Кількість одиниць до	Всього за

		одиницю	розрахунку	семестр
1.	Відвідування лекційних занять	1	2	2
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	13	13
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	6	30
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	9	90
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
	Максимальна кількість балів			185
	Коефіцієнт рейтингових балів			1,85

II семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
1.	Відвідування лекційних занять	1	2	2
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	12	12
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	5	25
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	6	60
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
	Максимальна кількість балів			149
	Коефіцієнт рейтингових балів			1,49

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	100-90
Дуже добре	82-89
Добре	75-81
Задовільно	69-74
Достатньо	60-68
Незадовільно	0-59

7. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ І ОРІЄНТУВАННЯ»

II курс, III-IV семестр

Разом: 120 год., лекції – 8 год., практичні заняття – 48 год., самостійна робота – 56 год., модульний контроль – 8 год.

Модулі	Змістовий модуль I					Змістовий модуль II			
Назва модуля	Організація спортивних походів та подорожей. Туристичне спорядження та побут (976.)					Орієнтування на місцевості (886.)			
Лекції	1			2		-			
Теми лекцій	Роль спортивного туризму в формуванні духовності і фізичного розвитку особистості. Види туризму			Туристські можливості рідного краю		-			
Відвідування лекцій	1			1		-			
Практичні	1	2	3	4	5	6-7	8-9	10-11	12-13
Теми практичних занять	Організація і проведення походу, подорожі. Забезпечення безпеки	Оформлення звітних документів про туристичні подорожі	Харчування в поході	Спорядження в туристичному поході	Вузли в спортивному туризмі	Топографічна підготовка	Карта і компас. Основні дії при роботі з картою, компасом.	Орієнтування у поході.	Спортивне орієнтування. Правила змагань.
Відвідування практичних, бали	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Робота на практичних, бали	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали			5	5	5	5	5	5	
Модульний контроль	25					25			

Модулі	Змістовий модуль III				Змістовий модуль IV	
Назва модуля	Фізична і техніко-тактична підготовка у спортивному поході (90 б.)				Безпека туристичних походів. Екстремальні умови в туристичних походах (59 б.)	
Лекції	3	4			-	
Теми лекцій	Зміст туристської підготовки студентів	Стратегія походу			-	
Відвідування лекцій	1	1			-	
Практичні	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25
Теми практичних занять	Загальна і спеціальна фізична підготовка туристів, техніко-тактична та психологічна підготовка туристів	Техніка руху і подолання перешкод	Стратегія і тактика туристського походу	Техніка руху за азимутом	Техніка безпеки під час проведення туристичних походів, занять	Медичне забезпечення походу
Відвідування практичних, бали	2	2	2	2	2	2
Робота на практичних, бали	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5	5	5		5	5

Модульный контроль	25	25
--------------------	----	----

8.Рекомендовані джерела

Основна (базова)

1. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2016. – 301 с.
2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. / В. Д. Дехтяр. – Київ : Наук. світ, 2013. – 203 с.
3. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур.– Київ : Альтерпрес, 2008. – 280 с.
4. Дмитрук С. В. Соціально-педагогічні технології в туризмі: навч. посіб. / С. В. Дмитрук, О. Ю. Дмитрук. – Київ : ЦУЛ, 2012. – 327 с.
5. Кляп М. П. Сучасні різновиди туризму: навч. посіб. / М. П. Кляп, Ф. Ф. Шандор. – Київ : Знання, 2011. – 334 с.

Додаткова

1. Аппенянский А. И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме учеб. пособие /А. И. Аппенянский. – Москва : Советский спорт, 2006. – 194 с.
2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма / А.В. Бабкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252 с.
3. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта: учебно-метод. пособ. / Ю.В. Байковский. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 304 с.
4. Бардин К. В. Азбука туризма: о технике пешеходных путешествий : пособие для учителей, руков. турист. походов со школьниками / Бардин К. В. – Изд. 2 -е , испр. и доп. – Москва : Профиздат, 1981. – 205 с.
5. Бгатов А. П. Безопасность в туризме/А. П. Бгатов. – М.: Форум, 2010 .- 174 с.
6. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с.
7. Бондаренко Т. В. Туризм как средство рекреации / Бондаренко Т. В., Крамской С. И., Зайцев В. П. // Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного похода : коллект. моногр. – Харьков, 2009. – С. 94–101.
8. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – 2-е изд., исправ. – Харьков : ХГАФК, 2003. – 192 с.
9. Булашев А. Я. Спортивной туризм: учеб. для вузов физического профиля / Булашев А. Я. – Харьков, 2004. – 388 с.
- 10.Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. пособие / Булашев А. Я., Нечаев В. И., Ровный А. С. – Изд. 2-е, испр. – Харьков :[ХДАФК], 2003. – 191 с.

11. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. - М.: Книга по Требованию, 2003. - 192 с.
12. Власов А. А. Туризм: учеб.-метод. пособие / Власов А. А., Нагорный А. Г. – Москва : Высш. школа, 1977. – 95 с.
13. Вододохов А. А. Проведение учебно-тренировочных занятий по туризму: учеб. пособие / Вододохов А. А., Терещенко Г. М. – Алма-Ата, 1985. – 79 с. Гафіяк М. І. Лижний туризм / М. І. Гафіяк, Л. М. Войнов. – Київ: Здоров'я, 1977. – 68 с.
14. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2001. – 207 с.
15. Грицак Ю.П. Организация самодеятельного туризма: учеб. пособие для студ. специальности «туризм» / Ю.П. Грицак. – Харьков: Экограф, 2008. – 164 с.
16. Губа В.П. Учебно-оздоровительных туризм: учебник для студентов вузов / В.П. Губа, Ю.С. Воронов, В.Ю. Карпов. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 118 с.
17. Дехтяр В. Д. Основы оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для закл. освіт. / В. Д. Дехтяр. – Київ : Наук. світ, 2003. – 203 с.
18. Квартальнов В. А. Туризм: учебник / В. А. Квартальнов. – Москва : Финансы и статистика, 2003. – 314 с.
19. Кифяк В. Ф. Географія туризму України: навч. посіб. / Кифяк В. Ф. – Чернівці : Зелена Буковина, 2003. – 112 с.
20. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні: навч. посіб. / В. Ф. Кифяк. – Чернівці : Книги -XXI, 2003. – 300 с.
21. Кіптенко В. К. Менеджмент туризму: підручник / В. К. Кіптенко. – Київ : Знання, 2010. – 502 с.
22. Козинець В. М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму: навч. посіб. / В. М. Козинець. – Київ : Кондор, 2006. – 576 с.
23. Кружалин В.И. Туризм и рекреация на пути устойчивого развития / В.И. Кружалин. – М.: Советский спорт, 2008. – 430 с.
24. Луцький Я. Основы шкільного туризму: навч.-метод. посіб. / Ярослав Луцький, Василь Луцький. – Вид. 2-ге, допов. – Івано-Франківськ : ОШПО, 2008. – 151 с.
25. Маринин М. И. Туристские формальности и безопасность в туризме / Маринин М. И. – Москва: Финансы и статистика, 2003. – 42 с.
26. Маркетинг туризму: навч. посіб. / Г.Б. Мунін, З.І. Тимошенко, Є.В. Самарцев, О.А. Змійов. – Київ : Вид-во Європ. ун-ту, 2006. – Ч.1. – 324 с.
27. Маркетинг туризму: навч. посіб. / Г.Б. Мунін, З.І. Тимошенко, Є.В. Самарцев, О.А. Змійов. – Київ : Вид-во Європ. ун-ту, 2006. – Ч.2. – 427 с.
28. Масляк, П. О. Рекреаційна географія: навч. посіб. / П. О. Масляк. – Київ : Знання, 2008. – 343 с.
- 29.73. Масляк, П. О. Країнознавство: підручник / П. О. Масляк. – Київ :

- Знання, 2007. – 292 с.
30. Нормативно-правові акти України з питань туризму: зб. законодавчих та нормативних актів / [упоряд. М. І. Камлик]. – Київ : Атіка, 2004. – 462 с.
 31. Организация туризма: учеб. пособие / А. П. Дурович, Н. И. Кабушкин, Т. М. Сергеева [и др.] ; под ред. Н. И. Кабушкина. – Минск : Новое знание, 2003. – 630 с.
 32. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк : Вежа, 2000. – 234 с.
 33. Організація дозвілля в туристичній індустрії: опорний конспект лекцій / уклад. Н. І. Ведмідь. – Київ : КНТЕУ, 2006. – 40 с.
 34. Організація та проведення туризму з початківцями: метод. посіб. / Байцар Ю. І., Бережанський В. О., Любіжанін Ю. Г., Стефанишин Н. І., Стефанишин О. М. – Львів : ЛДУФК, 2008. – 72 с.
 35. Основні напрями розвитку туризму в Україні до 2010 року : Указ Президента України від 10. 08. 99 № 973/99 // Правове регулювання туристичної діяльності в Україні / за заг. ред. В. К. Федорченка. – Київ, 2002. – С. 26– 29.
 36. Панкова Є. В. Туристичне краєзнавство: навч. посіб. / Є.В. Панкова. – Київ : Альтерпрес, 2003. – 352 с.
 37. Педагогіка туризму: навч. посіб. / В. К. Федорченко, Н. А. Фоменко, М. І. Скрипник, Г. С. Цехмістролва. – Київ : Слово, 2004. – 296 с.
 38. Про туризм: закон України від 15.09.1995 № 324/95 (за станом на 10 травня 2005 року). – Київ : Парламентське видавництво, 2005. – 31 с.
 39. Перспективи розвитку туризму в Україні та світі: управління, технології, моделі : кол. моногр. / за ред. Волошина І. М. – Луцьк : РВВ Луцького НТУ, 2015. – 328 с.
 40. Про внесення змін до Закону України "Про туризм" щодо надання туристичних послуг : Закон України від 9 лютого 2012 року № 4385-VI // Голос України. – 2012. – 6 бер. – С. 20.
 41. Про внесення змін до Закону України "Про туризм" щодо надання туристичних послуг : Закон України від 9 лютого 2012 р. № 4385-VI // Урядовий кур'єр. – 2012. – № 50. – С. 12.
 42. Про внесення змін до статті 19 Закону України "Про туризм" : Закон України від 8 липня 2011 р. № 3679- VI // Урядовий кур'єр. – 2011. – 2 серп. – С. 4.
 43. Рутинський М. Географія туризму України : навч.-метод. посіб. / М. Й. Рутинський. – Вид. 2-ге, переробл. і доп. – Київ : ЦУЛ, 2004. – 160 с.
 44. Рутинський М. Й. Замковий туризм в Україні: навч. посіб. / М. Й. Рутинський. – Київ :ЦУЛ, 2007. – 431 с.
 45. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме: учеб. пособие / А.И. Аппенянский. – М.: Советский спорт, 2006. – 196 с.

46. Рутинський М. Й. Сільський туризм: навч. посіб. / М. Й. Рутинський, Ю. В. Зінько. – Київ : Знання, 2006. – 271 с.
47. Сергеева Т. К. Экологический туризм: учебник / Т. К. Сергеева. – Москва : Финансы и статистика, 2004. – 358 с.
48. Скопень, М. М. Комп'ютерні інформаційні технології в туризмі : навч. посіб. / М. М. Скопень. – Київ : Кондор, 2005. – 302 с.
49. Стафійчук, В. І. Рекреалогія : навч. посіб. / В. І. Стафійчук. – 2-е вид. – Київ : Альтерпрес, 2010. – 264 с.
50. Туризм и спортивное ориентирование: учебник / [сост. В. И. Ганопольский]. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 238 с.
51. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова. – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.
52. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм: навч. посіб. / Л. О. Тимошенко, К. В. Лабарткава. – Львів : ЛДКФК, 2014. – Ч. 2. – 176 с.
53. Тимошенко Л. О. Спортивно-оздоровчий туризм: метод. вказівки / Л. О. Тимошенко, К. В. Лабарткава. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 55 с.
54. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 148 с.
55. Устименко Л. М. Історія туризму: навч. посіб. / Л. М. Устименко, І. Ю. Афанасьєв. – Київ : Альтерпрес, 2005. – 320 с.
56. Федорченко В. К. Історія туризму в Україні: навч. посіб. / В. К. Федорченко, Т. А. Дьорова. – Київ : Вища школа, 2002. – 195 с.
57. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков/ – Москва : Советский спорт, 2003. – 361 с.
58. Філіпов З. Спортивний туризм: навч. посіб./Зенон Філіпов. – Дрогобич: Коло, 2010. – 342 с.
59. Філософія туризму: навч. посіб. / [авт.-розроб. Пазенок В. С., Федорченко В. К., Любивий Я. В. та ін.]. – Київ : Кондор, 2004. – 268 с.
60. Фоменко, Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія: навч. посіб. / Н. В. Фоменко. – Київ : Центр навчальної літератури, 2007. – 312 с.
61. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. / Щур Ю. В., Дмитрук О. Ю. – Київ : Альтерпрес, 2003. – 230 с.

9. Додаткові ресурси (за наявності)

1. Електронна версія лекційного матеріалу.
2. Мультимедійне супроводження лекційних занять.