

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

О. Г. Гринь

«_____» _____ 2022 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

С. О. Черненко

«_____» _____ 2022 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
фізичного виховання і
спорту

Протокол № 21 від 30.08.2022р.

В.о.завідувач кафедри

С.О. Черненко

«_____» _____ 2022 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Організація і методика туризму»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Гончаренко О.С., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і
спорту

Краматорськ-Тернопіль
2022 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрям підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
Денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молод ший бакалавр » 2 роки	денна на базі ОКР «Молодш ий бакалавр» 3 роки		Денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молод ший бакалавр » 2 роки	денна на базі ОКР «Молод ший бакалавр » 3 роки
Кількість кредитів			ОПП (ОНП) Фізична культура і спорт	Вибіркова		
5,0	5,0	5,0				
Загальна кількість годин						
150	150	150				
Модулів –1			Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
Змістовних модулів –1				4	2	2
Індивідуальне навчально- дослідне завдання – виконання творчих завдань в межах підготовки до семінарів				Семестр		
				86	46	46
				Лекції		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента – 12			Освітньо- кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	8	8	8
				Практичні		
				42	42	46
				Самостійна робота		
				100	100	96
				Вид контролю		
			залік	залік	залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 1/2.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Організація і методика туризму» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт».

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Організація і методика туризму» є теоретичні і методичні особливості викладання спортивного та оздоровчого туризму та загального впливу туризму на здоров'я людини.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна Організація і методика туризму тісно пов'язана з рядом інших компонентів освітньої програми, а саме: Теорія і методика фізичного виховання, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Організація спортивно масових заходів, Спортивні споруди і обладнання.

Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітнього компоненту Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

Програма навчальної дисципліни складається з одного змістовного модуля:

Змістовний модуль 1. Основи оздоровчо-спортивного та спортивного туризму

Метою дисципліни є: формування практичних навичок і професійних здібностей, необхідних для проведення організаційної, педагогічної та методичної роботи у сфері туристичної діяльності.

Завдання дисципліни:

- ознайомити з історією розвитку туризму;
- сформулювати чітке уявлення про особливості та специфіку спортивного туризму;
- сформулювати уміння та навички використання засобів туризму для організаційної, навчальної та виховної роботи з дітьми, молоддю та іншими верстами населення;
- оволодіння основами техніки і тактики спортивного туризму та спортивного орієнтування;
- оволодіти методикою організації і проведення туристських походів, масових туристських заходів;
- ознайомити з нормативно-правовими документами, що спрямовують діяльність у сфері організації туризму з учнівською молоддю.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- мету, завдання та зміст туристичної діяльності;
- нормативно-правову базу спортивного напрямку туристичної діяльності;
- класифікацію видів туризму та їх специфічні відмінності;
- основи топографії і орієнтування;
- особливості організації і методи проведення занять зі спортивного туризму;
- особливості організації змагань з використанням елементів туризму;
- правила змагань зі спортивного туризму та спортивного орієнтування;

вміти:

- організовувати і проводити туристські походи;
- програмувати навантаження в туризмі та здійснювати контроль за його впливом на організм;
- орієнтуватися на різних типах місцевості;
- надати першу медичну допомогу при різних видах травм;
- організовувати та проводити туристські зльоти та змагання.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність працювати в команді;
- навички міжособистісної взаємодії.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС):

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи і прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Програмні результати навчання (ПРН)

- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;
- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки,

Види навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції	2	2	2					
Практичні	4	4	4	6	6	6	6	8
Лабораторні роботи								
Самостійна робота	12	12	12	12	12	12	12	16

Консультації								
Модуль	Зм.М 1							
Контроль по модулю								к

Денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки

Види навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2					
Практичні	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Лабораторні роботи									
Самостійна робота	10	10	10	10	10	10	10	10	16
Консультації									
Модуль	Зм.М 1								
Контроль по модулю									к

4 Лекції

Змістовий модуль 1 Основи оздоровчо-спортивного та спортивного туризму

Тема 1. Основи туристської діяльності.

Зміст теми: поняття «туризму» та «рекреаційної діяльності»; основні етапи розвитку активного туризму в Україні; класифікація туризму та поняття «спортивний туризм»; основні форми туристської діяльності.

Література: [1-3; 6-8].

Тема 2. Організація туристської діяльності в Україні.

Зміст теми: організаційна структура туристської діяльності в Україні; організаційна структура дитячо-юнацького туризму в Україні; законодавчі та нормативно-інструктивні документи, що регламентують розвиток туризму в Україні; положення про маршрутно-кваліфікаційні комісії.

Література: [1-3; 6; 7; 11; 12].

Тема 3. Види активного туризму в Україні.

Зміст теми: різновиди спортивного туризму; види екстремального туризму; екзотичні види екстремального туризму; категорювання туристських спортивних маршрутів.

Література: [1; 4; 5; 10-12].

Тема 4. Змагання з техніки спортивного туризму.

Зміст теми: різновиди дистанцій; класифікація змагань.

Література: [1; 4; 5].

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні *знати*:

- мету, завдання та зміст туристичної діяльності;
- нормативно-правову базу спортивного напрямку туристичної діяльності;
- класифікацію видів туризму та їх специфічні відмінності;
- основи топографії і орієнтування;
- особливості організації і методи проведення занять зі спортивного туризму;

- особливості організації змагань з використанням елементів туризму;
- правила змагань зі спортивного туризму та спортивного орієнтування.

Студенти повинні *уміти*:

- організовувати і проводити туристські походи;
- програмувати навантаження в туризмі та здійснювати контроль за його впливом на організм;
- орієнтуватися на різних типах місцевості;
- надати першу медичну допомогу при різних видах травм;
- організовувати та проводити туристські зльоти та змагання.

Змістовий модуль 1 Основи оздоровчо-спортивного та спортивного туризму

Практичне заняття №1-2. Тема: Основи топографії

Мета заняття: сформувати уявлення у здобувачів про масштаб; вивчити умовні знаки топографічних карт.

Обладнання: картографічний матеріал, таблиці умовних знаків топографічних карт.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст робот :

1. Поняття план, карта, масштаб.
2. Основні елементи топографії.
3. Питання до самостійної роботи.

Література: [1-4; 6-8].

Практичне заняття №3-4. Тема: Поняття «компас» та методика взяття азимуту

Мета заняття: вивчити сторони горизонту; навчитись орієнтувати карту за допомогою компасу; навчитись визначати азимут та напрям руху за ним.

Обладнання: компаси, навчальні карти.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст роботи:

1. Поняття «роза вітрів» та сторони горизонту.
2. Поняття «компас» та його будова.
3. Орієнтування карти за допомогою компасу.
4. Послідовність взяття азимуту.
5. Питання до самостійної роботи.

Література: [1-3; 6].

Практичне заняття №5-6. Тема: Техніка в'язання туристичних вузлів

Мета заняття : навчити здобувачів техніці в'язання туристичних вузлів.

Обладнання: мотузки для в'язання туристичних вузлів.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст роботи:

1. Групи туристичних вузлів.
2. Техніка в'язання туристичних вузлів та їх призначення.
3. Питання до самостійної роботи.

Література: [1-4; 7; 8].

Практичне заняття №7-8. Тема: Орієнтування на місцевості без карти

Мета заняття : навчитися орієнтуватися на місцевості без карти.

Обладнання: компас.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст роботи:

1. Сутність та способи орієнтування на місцевості.
2. Способи визначення напрямів за сторонами горизонту.
3. Орієнтування за зірками.
4. Способи визначення відстаней та на місцевості.
5. Питання до самостійної роботи.

Література: [1-4; 7; 8].

Практичне заняття №9-10. Тема: Організація ступеневого туристичного походу.

Мета заняття: ознайомитися з методикою розробки маршруту туристичного походу; навчитися розробляти маршрут ступеневого туристичного походу; навчитися заповнювати маршрутний лист.

Обладнання: топографічні карти, маршрутний лист, курвіметр, олівці.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст роботи:

1. Визначення мети, завдання походу.
2. Формування складу групи, розподіл обов'язків.
3. Планування маршруту походу.
4. Питання до самостійної роботи.

Література: [1-3].

Практичне заняття №11. Тема: Основні документи туристського походу

Мета заняття: ознайомити здобувачів з маршрутним листом, оформленням списку учасників туристського походу, маршрут туристського походу.

Обладнання: маршрутний лист; бланк списку учасників туристського походу; маршрут туристського походу, погоджений з МКК

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст роботи:

1. Маршрутний лист.
2. Бланк списку учасників туристичного походу.
3. Маршрут походу, погоджений з МКК.
4. Питання до самостійної роботи.

Література: [1-4; 6-8].

Практичне заняття №12-13. Тема: Підготовка туристського спорядження

Мета заняття: навчити здобувачів складати список спорядження для ступеневого туристичного походу та розраховувати навантаження на одну особу (окремо хлопчика, окремо дівчинки).

Обладнання: калькулятор.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст роботи:

1. Групове спорядження туристичного походу.
2. Особисте спорядження туристичного походу.
3. Методика пакування рюкзака.
4. Норми навантажень на одну особу.
5. Питання до самостійної роботи.

Література: [1-3].

Практичне заняття №14-15. Тема: Організація руху в туристичному поході

Мета заняття: навчити здобувачів визначати довжину свого кроку та азимут на місцевості.

Обладнання: компаси, контрольні пункти (КП).

Місце проведення: стадіон.

Задачі та зміст роботи:

1. Методика визначення довжини кроку.
2. Визначення азимуту на місцевості.
3. Рух туристичної групи по азимуту.
4. Пошук об'єкту за заданими відстанню та азимутом.
5. Питання до самостійної роботи.

Література: [1-2].

Практичне заняття №16-17. Тема: Орієнтування на маршруті

Мета заняття: навчити здобувачів орієнтувати карту відносно місцевих об'єктів та за допомогою компасу; ознайомитися з рухом по місцевості та читанням карти; знайти контрольні пункти (КП) на місцевості.

Обладнання: спортивні карти, компаси, КП.

Місце проведення: ландшафтний парк.

Задачі та зміст роботи:

1. Орієнтування карти відносно місцевих об'єктів.
2. Методика орієнтування на місцевості.
3. Рух по місцевості з пошуком контрольних пунктів.
4. Питання до самостійної роботи.

Література: [2-4].

Практичне заняття №18-19. Тема: Організація безпеки учасників на дистанції

Мета заняття : навчити здобувачів блокувати індивідуальну страхувальну систему, навчити розробляти інструкції з техніки безпеки під час туристичних походів.

Обладнання: індивідуальні страхувальні системи (ІСС) різної конструкції, мотузки для блокування ІСС, карабіни.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст роботи:

1. Характеристика туристичних індивідуальних страхувальних систем.
2. Блокування страхувальної системи.
3. Питання до самостійної роботи.

Література: [1; 2].

Практичне заняття №20-21. Тема: Організація харчування в туристичному поході

Мета заняття: навчити здобувачів розробляти меню та перелік продуктів харчування для ступеневого туристичного походу.

Обладнання: компаси, контрольні пункти (КП).

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст роботи:

1. Вимоги до продуктів харчування
2. Енергетичний баланс організму людини
3. Методика організації харчування
4. Підготовка харчування до транспортування
5. Питання до самостійної роботи.

Література: [6; 8].

Практичне заняття №22-23. Тема: Фактори виживання в дикій природі

Мета заняття: навчити здобувачів необхідним способам виживання в дикій природі.

Обладнання: зошит, олівець.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст роботи:

1. Фактори виживання людини в дикій природі.
2. Добування їжі і води.
3. Питання до самостійної роботи.

Література: [1-3].

4. Контрольні заходи

Рейтинг успішності студента — це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну — 100 балів. Складові рейтингу з дисципліни «Організація і методика туризму» наведені в таблиці 1.

Першою складовою є робота під час практичних занять. Здобувач може отримати за заняття максимальну суму в 5 балів.

Другою складовою є співбесіда з вибраних 5 тем. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 5 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді;
- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- вміння самостійно використовувати теорію в практичних ситуаціях;
- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;
- розуміння змісту понятійного апарату;
- знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

5 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути викладена у логічній формі, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

Таблиця 1.

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

N	Теми практичних занять	Практична робота	Співбесіда	ІНДЗ	Всього
1	Основи топографії	5			
2	Поняття «компас» та методика взяття азимуту	5			
3	Техніка в'язання туристичних вузлів	5			
4	Орієнтування на місцевості без карти	5			
5	Організація ступеневого туристичного походу	5			
6	Основні документи туристського походу	5			
7	Підготовка туристського спорядження	5	5		
8	Організація руху в туристичному поході	5	5		
9	Орієнтування на маршруті	5	5		
10	Організація безпеки учасників на дистанції	5	5		
11	Організація харчування в туристичному поході	5	5		
12	Фактори виживання в дикій природі				
		75	25	20	100

4 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

3 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

Передбачається до 5 виступів, що може скласти максимальну суму 25 балів. У процесі виступів студентів можуть бути доповнення, які оцінюються від 1 до 3 балів.

Третьою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 20 балів (див.табл. 2).

Таблиця 2 Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	3	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	2	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	2	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	2	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	3	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—2006	1985—1994	1960—1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки

10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	20		

Таблиця 5.

Система оцінки знань з курсу «Організація і методика туризму»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ESTS	Рейтинг студента за 100-бальною шкалою
90-100 балів	відмінно	A	90-100 балів
81-89 балів	добре	B	81-89 балів
75-80 балів	добре	C	75-80 балів
65-74 балів	задовільно	D	65-74 балів
55-64 балів	задовільно	E	55-64 балів
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX	30-54 балів
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F	1-29 балів

7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять.
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.
- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

Основна

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбачьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.
2. 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.
3. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / А. Я. Булашев. – 2-е изд., исправ. – Харьков : ХГАФК, 2003. – 192 с.
4. Булашев А. Я. Спортивной туризм : учеб. для вузов физкультурного профиля / Булашев А. Я. – Харьков, 2004. – 388 с.
5. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. – 301 с. ISBN 978- 966-10-0004-8.
6. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. / В. Д. Дехтяр. – Київ : Наук. світ, 2003. – 203 с. – ISBN 966-675-125-9.
7. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. – 2- вид., перероб. та допов. – Київ : Альтерпрес, 2008. – 280 с. – ISBN 966-542-348-
8. Дмитрук С. В. Соціально-педагогічні технології в туризмі : навч. посіб. / С. В. Дмитрук, О. Ю. Дмитрук. – Київ : ЦУЛ, 2012. – 327 с. – ISBN 978-611-01-0350-3.

Допоміжна

1. Дьорова Т. А. Історія туризму в Україні : навч. посіб./ Т. А. Дьорова, В. К. Федорченко. Передм. В. А. Смолія. – К.: Вища шк., 2002. – 195 с.
2. Нормативно-правові акти України з питань туризму : зб. законодавчих та нормативних актів / [упоряд. М. І. Камлик]. – Київ : Атіка, 2004. – 462 с. – ISBN 966-326-032-7.
3. 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.