

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика туризму та спортивне орієнтування

Освітня програма «Середня освіта. Фізична культура»

Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність 014 Середня освіта. Фізична культура

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол № 1 від “_31_” серпня 2021 р.

Івано-Франківськ – 2021

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Результати навчання Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація			
Назва дисципліни	Теорія і методика туризму та спортивного орієнтування		
Викладач (-і)	Луцький В.Я.		
Контактний телефон викладача	0665654169		
Е-mail викладача	luckij55@gmail.com		
Формат дисципліни	Лекційні, практичні, семінарські заняття		
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС		
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua		
Консультації	четвер13.30		
2. Анотація до курсу			
Дисципліна призначена для студентів другого курсу спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, та покликана сформувати у студентів знання про туристично-краєзнавчу роботу в ЗОШ.			
3. Мета та цілі курсу			
Оволодіння комплексом теоретичних знань, практичних навичок щодо розробки, організації, підготовки та проведення спортивного походу з особами шкільного віку різного рівня фізичної підготовки в різних регіонах країни.			
4. Компетентності			
- Формування професійного інтересу, науково обґрунтованих поглядів, умінь, навичок, необхідних для професійної діяльності у сфері фізичної культури за напрямом туристично - краєзнавча робота; - Удосконалення спортивно-педагогічної майстерності у активних видах туризму та спортивному орієнтуванні.			
5. Результати навчання			
6. Організація навчання курсу			
Обсяг курсу			
Вид заняття		Загальна кількість годин	
Лекційні заняття		30	
семінарські заняття / практичні / лабораторні		34	
самостійна робота		116	
Ознаки курсу			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1	014 Середня освіта. Фізична культура.	4	В

Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Літера тура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Модуль 1. Туризм в системі фізичного виховання і спорту, організація проведення туристичних подорожей Тема 1. Соціальна сутність шкільного туризму.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,4,7, 12	Тема 1. Соціальна сутність шкільного туризму. Туризм як суспільне явище. Історія розвитку світового туризму. Історія туризму на Україні. Історія туризму в Галичині. Функції туризму в шкільному вихованні. Традиції розвитку туристично-спортивного руху на Прикарпатті.	5 балів	Вересень-грудень
Тема 2. Організаційно-правові основи функціонування активного туризму в Україні та закордоном.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,2,5,7	Хартія туризму. Кодекс туриста. Міждержавні стандарти з туризму. Положення «Про пошуково-рятувальну службу». Правила проведення змагань з туристських спортивних походів. Класифікація туристських спортивних маршрутів. Ознайомлення з інструкціями Міністерства освіти і науки України щодо питання організації і проведення різних типів туристичних заходів, основні положення. Постанова колегії Міністрів України у справах молоді і спорту та Президії Туристсько-спортивної Спілки України №23 від 19 жовтня 1993 року "Про дальший розвиток масового оздоровчого та спортивного туризму на Україні". Наказ Міністерства України у справах молоді і спорту №1104 від 9 квітня 1993 року "Про єдину спортивну класифікацію України на 1993- 96 рр." "Закон України про туризм" №324 від 15 вересня 1995	5 балів	вересень

			року. Положення про Всеукраїнську туристично- краєзнавчу експедицію "Краса і біль України." Наказ міністра освіти України №96 від 6.04.1999р.		
Тема 3. Зміст і форми туристично- краєзнавчої роботи в школі.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	3,5,10, 12	Зміст і форми туристично- краєзнавчої роботи в школі. – Туристичні прогулянки. – Екскурсії. – Експедиції. – Туристичні походи. – Спортивні туристичні походи. Діяльність туристично- краєзнавчих гуртків. Види гуртків. Програми. Секції. Клуб. Товариство. Організація II етапу Всеукраїнської туристично- краєзнавчої експедиції "Краса і біль України". Напрямки експедиції. Шкільний туристичний табір. Організація та робота табору. Туристичні зльоти і змагання. Положення.	5 балів	вересень
Тема 4. Педагогічні та психологічні аспекти дитячо- юнацького туризму.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	4,7,10	Функції та принципи туристично-краєзнавчої роботи діяльності. Планування туристично- краєзнавчої роботи. Виховання юних туристів. Запобігання конфліктів у туристично-краєзнавчій діяльності.	5 балів	вересень
Тема 5. Основи топографічної підготовки та спортивного орієнтування, як невід'ємної складової спортивного туризму.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	3,8,12	Загальні положення орієнтування на місцевості. Рух за азимутом. Карта та рух по місцевості. Спортивне орієнтування і карта.	5 балів	вересень
Тема 6. Спеціальне		2,9,14	Специфіка туристичного	5 балів	жовтень

спорядження та вузли для спортивного туризму.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		спорядження Особливості та основні вимоги до спорядження з різних видів туризму. Підготовка спорядження до турпоходу. Догляд за спорядженням та його ремонт. Склад ремонтної аптечки. Аналіз принципових помилок у використанні спорядження. Туристичні вузли.		
Тема 7. Туристичний побут.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	5,10,13	Бівуак та види бівуачних робіт. Встановлення намету. Організація харчування в поході. Режим харчування. Вогнища та кострища. Типи вогнищ та їх призначення. Охорона природи та техніка безпеки на місцях привалів. Природоохоронний кодекс туриста. Порядок відвідування заповідників, заказників та національних парків. Форми участі туристів в охороні природи.	5 балів	жовтень
Тема 8. Підготовка та проведення туристичних походів.	Практичні заняття Самостійна робота	1,4,7,9	Підбір групи. Вибір маршруту. Спорядження. Розподіл обов'язків. Документація. Звіт про похід.	5 балів	жовтень
Тема 9. Особливості пішохідного туризму.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		Тактика і техніка пішохідного туризму. Техніка пересування та подолання природних перешкод в туристичному поході. Особливості техніки руху по різноманітному рельєфу. Тактика перенесення великої кількості вантажу. Особливості проведення гірського, водного, лижного та інших видів туризму. Прийоми страховки і пересування в горах.	5 балів	жовтень

			Специфіка проведення водних походів. Дії туристів в складних метеорологічних умовах та аварійних ситуаціях.		
Тема 10. Основні вимоги до проведення подорожей з різноманітних видів туризму.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		Особливості техніки руху. Способи подолання природних перешкод. Основні небезпеки та забезпечення техніки безпеки. Попередження травматизму. Самоконтроль туриста. Адаптація туриста до висотної гіпоксії. Організм туриста в умовах різних температур. Турист в умовах порушення циркадних ритмів. Особиста гігієна туриста.	5 балів	листопад
Тема 11. Організація туристичних змагань серед школярів.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	5,9,14	Загальні положення щодо проведення змагань зі спортивного туризму. Спеціальні завдання туристичних змагань. Організація безпеки учасників змагань. Склад суддівської колегії. Визначення результатів.	5 балів	листопад
Модуль 2. Техніка безпеки в туристичних походах Тема 12. Забезпечення техніки безпеки в поході..	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	6,8,12, 14	Суб'єктивні, об'єктивні фактори небезпеки в поході та виникнення аварійних ситуацій. Небезпеки зумовлені природними і кліматичними умовами. Організація і проведення рятувальних робіт у туристичній подорожі. Пошуково-рятувальні роботи. Транспортування потерпілих. Взаємстраховка під час подолання природних перешкод. Техніка безпеки під час купання.	5 балів	листопад
Тема 13. Перша медична допомога в туристичних походах			Перша долікарська допомога при травмах та захворюваннях. Надання першої долікарської допомоги в туристичній	5 балів	

			подорожі. Правила санітарії та гігієни. Симптоми, ознаки та причини захворювання. Профілактика травм та перша долікарська допомога.		
Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна робота	4,6,8,1	Запитання тем 1-8	5 балів	грудень

7. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контроль знань. Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах. Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля. Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою. Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.
Вимоги до письмової роботи	При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо. Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).

Практичні заняття	Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою: <i>5 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань. <i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань. <i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача. <i>2 бали</i> – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.
Умови допуску до підсумкового контролю	Допуск до іспиту становить мінімум 25 балів, максимум 50 балів; бал за складання іспиту (підсумковий контроль) становить максимум 50 балів.

8. Політика курсу

- Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.
- У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;
- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент на свій вибір має зробити переклад 5 різножанрових текстів, що виносяться на індивідуальну роботу;
- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.
- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів.

- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

9. Рекомендована література

1. Луцький Я. Основи шкільного туризму / Я. Луцький, В. Луцький. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. – 138 с.
2. Грабовський Ю. Спортивний туризм / Ю. Грабовський, О. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.
3. Костриця М. Ю. Шкільна краєзнавчо-туристична робота / М. Ю. Костриця, М. С. Обозний. – К. : Вища школа, 1995. – 222 с.
4. Луцький Я. В. Туризм для всіх / Луцький Я. В. – Івано-Франківськ : ЛІК, 1996. – 142 с.
5. Луцький Я. В. Туристично-краєзнавча робота в школі / Я. В. Луцький, М. Ю. Косило. – Івано-Франківськ : ЛІК, 1994. – 80 с.
6. Данелюк А. К. Організація і проведення туристичних змагань з техніки пішохідного туризму : Методичні вказівки / Данелюк А. К. – Чернівці : Рута, 2000. – 22 с.
7. Данелюк А.К., Стратійчук Н.А. Гігієна туристичних походів і навчально-тренувальних занять : Методичні рекомендації / А. К. Данелюк, Н. А. Стратійчук. – Чернівці : Рута, 2003. – 55 с.
8. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : Навч. посібник / [Жданова О.М. та ін.]. – Луцьк : Ред.-вид. вид. "Вежа" держ. ун-ту ім. Лесі України, 2000. – 248 с. : іл., карти.
9. Кодиш Е. Н. Соревнования туристов : Пешеходный туризм / Кодиш Е. Н. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
10. Спортивний туризм : Навчальний посібник. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2009. – 304 с
11. Шамов А. П. Способы и схемы вязки узлов и их применение в туристской технике: Учебное пособие / Шамов А. П. – Ростов-на-Дону : Издательство РГПУ, 2006. – 72 с.
12. Наукова бібліотека ПНУ імені Василя Стефаника. – м. Івано-Франківськ, вул. Чорновола, 57, тел. (0342) 59-60-34, pnu-lib@rambler.ru
13. Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека імені І.Франка. – м. Івано-Франківськ, вул. Чорновола, 22, тел. (0342) 75-01-32; fax: 3-21-89; E-mail: libifua@gmail.com
14. Освітньо-кваліфікаційна характеристика підготовки бакалавра за напрямом «фізичне виховання».

Викладач: В.Я.Луцький