

Тернопільська обласна рада
Управління освіти і науки Тернопільської обласної державної адміністрації
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка
Кафедра спортивних ігор та туризму



ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з навчальної роботи
М.Б. Боднар
2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТАБІРНІ ЗБОРИ (ЗИМОВИЙ, ЛІТНІ)

рівень вищої освіти – *перший (бакалаврський)*
галузь знань - *01 Освіта / Педагогіка*
спеціальність - *014 Середня освіта (Фізична культура)*
освітньо-професійна програма - *Середня освіта (Фізична культура)*

Банах В.І., Сиротюк С.М. Табірні збори (зимовий, літні): робоча програма для здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). В.І. Банах, С.М.Сиротюк - Кременець, 2020. - 26с.

Розробник:

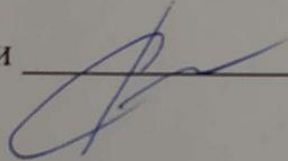
Банах В.І. - викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання

Сиротюк С.М. – асистент кафедри спортивних ігор та туризму

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри спортивних ігор та туризму

Протокол № 1 від 31 серпня 2020р.

Завідувач кафедри _____ В.А. Голуб



1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань: 01 Освіта	Нормативна	
	Спеціальність 014 Середня освіта		
Модулів – 3	Предметна спеціалізація 014. Фізична культура	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		1,2-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат.		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		1,2,4-й	1,2,4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4, самостійної роботи студента – 6	Освітня програма: бакалавр	Лекції	
		-	-
		Практичні, семінарські	
		60 год.	24 год.
		Лабораторні	
		год.	
		Самостійна робота	
60 год.	96 год.		
Вид контролю: залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 50% -50%;

для заочної форми навчання – 20% -80%.

Вступ

Курс навчальної дисципліни «Табірні збори» орієнтований на узагальнення специфічних спеціальних туристичних та загальних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання та спорту, які розглядаються в структурі спортивно-педагогічних дисциплін. Програма розроблена із врахуванням змісту компонентів освітньо-професійної програми підготовки бакалавра та у відповідності до вимог ступеня вищої освіти бакалавр спеціальності – 014 Середня освіта (Фізична культура). «Табірний збір» орієнтує фахівця на засвоєння знань, вмінь та навичок із видів лижної підготовки та туризму стосовно побудови, корекції та оптимізації процесів спортивної підготовки, організації та проведення спортивно-масових заходів, здатності до коректної самостійної постановки і вирішення завдань із туристичних піших, водних та лижних походів.

Отриманні знання з лижної та туристичної підготовки дозволяють фахівцю ефективно здійснювати підбір дієвих засобів, методів і форм фізичного виховання під час проведення організованих занять та організації самодіяльного дозвілля.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Табірні збори» є забезпечення глибокої теоретичної і практичної підготовки здобувачів з питань організації туризму та лижного спорту, опанування майбутніми вчителями знаннями, вміннями та навичками, рівень яких має забезпечити викладання лижної підготовки, туристичних походів, спортивного туризму, відповідно до існуючих навчальних програм. Заняття з табірних зборів спрямовані на досягнення певних результатів на основі цілеспрямованої загальної фізичної і спеціальної підготовки.

Завдання курсу передбачає підготовку фахівців, які володіють глибокими знаннями, а також базовими й професійними компетентностями в галузі фізичної культури та спорту, що направлені на здобуття студентом знань, умінь і навичок щодо побудови, корекції та оптимізації процесів спортивної підготовки, організації та проведення спортивно-масових заходів, здатності до коректної самостійної постановки і вирішення завдань із туристичної та лижної підготовки.

Вивчити основи техніки різних видів туризму:

- способів перезування на лижах;
- лижна та гірськолижна техніка пересування лижах;
- вивчити базові знання з техніки пішого туризму;
- проведення та суддівства змагань із спортивного туризму;
- оволодіти елементами техніки та тактики подолання природних перешкод;
- оволодіти методикою проведення туристських подорожей з учнями та студентською молоддю України;
- подолання перешкод на лижах.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати:

- види спортивного туризму, їх особливості і характеристики;
- особливості проходження складних ділянок природних та штучних перешкод;
- лижні ходи (перешкоди долати);
- доцільні способи долання ділянок на лижах;
- основні форми туристичної роботи;
- характеристику спеціального спорядження:
- туристичні вузли;
- правила змагань з туризму;
- техніку безпеки;
- історію лижного туризму.

вміти:

- в'язати туристичні вузли;
- працювати із спеціальним спорядженням;
- читати і працювати з туристичною і спортивною картою орієнтуватись, на місцевості;
- техніка долання підйомів, спусків, поворотів та гальмування;
- визначити сторони горизонту по компасу, місцевих предметах, по годиннику, по небесних світилах;
- володіти алгоритмом дослідження району подорожі за картою та іншими джерелами інформації;
- встановлювати туристичний бівак;
- оволодіти технікою наведення та подолання технічних етапів: “ Навісна переправа ”, “ Підйом по схилу ”, “спуск по схилу ”, траверс схилу”, “ переправа через річку по колоді ”, “ круто похила переправа”;
- виконати контрольні нормативи;
- техніку лижних ходів, та способів пересування на лижах;
- техніка

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин / 4 кредити ECTS.

Курс «Табірний збір» спрямований на формування у студентів таких компетентностей та результатів навчання:

Загальні компетентності

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій,

ЗК 4. Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основні концепції та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці;

ЗК 6. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;

ЗК 7. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;

ЗК 9. Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;

ЗК 10. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу;

Фахові компетентності

ФК 1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ФК 5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК 7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.

ФК 9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

ФК 12. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

ФК 15. Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборих.

Програмові результати навчання

ПРН 4. Здійснювати ретроспективний аналіз, критичне осмислення законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 6. Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

ПРН 7. Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 10. Спроможний розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю і контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології.

ПРН 14. Здатний здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ПРН 15. Володіє прийомами спілкування і вміє використовувати їх при роботі з колективом і кожним індивідумом.

4. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Зимовий табірний збір

Змістовий модуль 1.

Техніка пересування на лижах в трасах та в поза трасовому катанні. Подолання перешкод на лижах.

Тема 1. Техніка долання підйомів, спусків, поворотів та гальмуванню
Стойка лижника. Гірськолижна стойка лижника. Висока, середня та низька стойка лижника. Використання стійок лижника під час долання різних ділянок дистанцій (підйом, пологі ділянки, спуски) в трасовому та поза трасовому катанні. Долання підйомів (ялинкою, напівялинкою, драбинкою, лижним ходом). Повороти на лижах: переступанням, переступання з боковим проковзуванням, упором, плугом, поворот із упора на паралельних лижах, поворот на паралельних лижах. Техніка гальмувань на лижах: плугом, напівплугом, падінням, за допомогою палиць. Історія та розвиток лижного туризму в світі та Україні. Роль, значення та завдання лижного туризму у розвитку туристсько-спортивного руху в Україні. Зимовий туризм (маршрутний лижний туризм). Техніка пересування на гірських лижах. Техніка пересування на скі-турах.

Тема 2. Техніка пересування попереми́нними лижними ходами

Техніка пересування на лижах . Техніка пересування ступаючим лижним ходом. Техніка переміщення на лижах з рюкзаком. Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції підготовленої траси. Техніка двох крокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції під час поза трасового катання. Техніка двох крокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції в підйом під час трасового та позатрасового катання. Організація тактики і техніки руху та основи орієнтування на лижах. Організація тактики і техніки руху та основи орієнтування на лижах в туризмі. Техніка подолання перешкод у лижному туризмі.

Тема 3. Техніка пересування одночасними лижними ходами

Техніка одночасного безкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції. Техніка одночасного однокрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції. Техніка одночасного двокрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції. Техніка одночасного трьохкрокового лижного ходу. Організація безпеки під час проведення туристичних походів. Забезпечення безпеки під час організації біваків та при подоланні перешкод.

Тема 4. Техніка пересування ковзаня́рськими лижними ходами

Техніка одночасного одно крокового лижного ходу. Техніка одночасного двохкрокового лижного ходу. Техніка попереми́нного ковзаня́рського лижного ходу. Використання лижних ходів у спортивному орієнтуванні. Техніка долання перешкод на лижах та без лиж. Обладнання та спорядження для спортивного орієнтування. Обладнання та спорядження для лижного туризму.

Тема 5. Організація та проведення змагань на дистанціях з лижного туризму.

Організація безпеки під час проведення змагань з лижного туризму
Забезпечення безпеки під час організації бівакуів та при подоланні перешкод
Навчально-тренувальні змагання з лижного Організація безпеки під час проведення туристичних походів. Організація пошуково-рятувальних робіт під час лижного походу. Транспортування потерплого. Орієнтування на місцевістю за легендою. Особливості організації змагань на дистанціях з лижного туризму (лижне орієнтування, пошуково-рятувальний).

Модуль 2. Літній табірний збір

Змістовий модуль 2

Подолання природніх перешкод та змагання зі спортивного туризму

Тема 1. Техніка безпеки. Характеристика спеціального спорядження

Техніка безпеки, правила поведінки підчас проходження літнього табірнього збору. Коротка характеристика і техніка застосування спеціального туристичного спорядження. Карабіни-їхня конструкція та різновиди, простір застосування. Страхувальні системи - їх різновиди, та їхнє призначення. Гальмівні пристрої - різновиди способи використання. Зажими - техніка руху, безпосереднє призначення. Блоки і поліспаст – їхнє призначення, техніка використання. Мотузки – призначення та різновиди. Рукавиці, одяг, захисна каска – невід’ємні атрибути туриста. Організація та підбір особистого спорядження до участі у змаганнях зі спортивного туризму.

Тема 2. Туристичні вузли, техніка в’язання

Використання туристичних засобів у процесі змагань і під час походів вимагає від туриста наявності високорозвинених вмінь та навичок організації страхування. Основу вмінь організації страхування складають вміння в’язання туристичні вузли. Для виконання технічних завдань під час роботи на дистанції учасникам дозволяється використовувати вузли, рекомендовані "Правилами змагань зі спортивного туризму. Вузли для зв’язування мотузок однакового діаметру, вузли для зв’язування мотузок різного діаметру, вузли петель, вузли для прив’язування до опори, допоміжні вузли. Техніка в’язання вузлів та їх призначення.

Тема 3. Водні переправи

Водні перешкоди - ті, що утворені водними об’єктами: річками, струмками, каналами, болотами. В залежності від типу і складності перешкод застосовуються різні способи їх подолання. Переправа вбхід або по каменях, що виступають з води, переправа вбхід з наведенням перил, переправа на плавзасобах, навісна переправа, переправа по колоді, подолання болота по купинах та жердинах. Техніка подолання водних перешкод.

Тема 4 Гірські переправи

Гірські перешкоди - це перешкоди, утворені рельєфом місцевості. Це схили різної крутизни, яри, скелі, урвища. В залежності від характеру

перешкоди підбираються способи її подолання. На змаганнях з пішохідного туризму найчастіше використовуються такі способи (вони ж технічні етапи): навісна переправа через яр; круто похила переправа; підйом по скельній ділянці або схилу; траверс скельної ділянки або схилу; траверс схилу з альпенштоком; спуск по вертикальних перилах; спуск по схилу спортивним способом. Техніка подолання гірських перешкод.

Тема 5. Змагання зі спортивного туризму

Згідно з правилами проведення туристичних змагань, існують особливості у дистанціях, перешкодах та завданнях в залежності від виду туризму. Змагання з пішохідного туризму проводяться на дистанціях: "Смуга перешкод", "Крос-похід", "Рятувальні роботи"; а також у вигляді спеціальних завдань. Практичне проходження дистанції 1 класу «Смуги перешкод»

Модуль 3. Літній табірний збір

Змістовий модуль 3.

Організація та проведення туристичних походів.

Тема 1. Техніка безпеки. Планування маршруту походу

Визначення мета та завдання походу, комплектація туристичної групи, вибір і розробка маршруту. Принципи розподілу обов'язків. Фізична та психологічна підготовка учасників до походу. Кошторис та технічне оснащення походу. Безпека у туристичних походах.

Тема 2. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності

Групове спорядження включає все те, що використовується всіма членами групи. Так як умови пішохідного походу не вимагають використання спеціального спорядження при подоланні природних перешкод, то до групового спорядження буде, в основному, відноситись бівачне спорядження.

Особисте спорядження підбирається і готується кожним туристом самостійно, в залежності від особистих вподобань та бажаного рівня комфорту. Але при цьому необхідно виходити з умов того чи іншого походу. Тому, в процесі підбору особистого спорядження треба враховувати особливості маршруту, району, погоди тощо. Методика пакування рюкзака, норми навантажень на одну особу.

Тема 3. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті

Тактика руху по маршруті (використовуємо стежки дороги) дотримуючись плану – графіку маршруту, з мінімальними затратами сил при подоланні природних перешкод. Чергуємо рух з паузами на відпочинок, темп середній. Орієнтування здійснюємо за допомогою карти та компасу. Визначаємо відстані до об'єктів, здійснюємо рух по азимуту.

Тема 4. Туристичний бівак

Підбір місця для бівака з дотриманням основних вимог: безпеки, вода, дрова. Техніка розміщення біваку (встановлення наметів) з дотриманням правил техніки безпеки, практичності, комфорту. Визначення місця для багаття.

Тема 5. Організація харчування туристів у поході

Кошторис походу, меню, розрахунки, закупівля та пакування продуктів харчування – все це потрібно зробити заздалегідь до початку походу. Забезпечення нормального харчування – одна з важливих умов успішного проходження походу.

При складанні меню для походу необхідно враховувати вимоги до продуктів харчування:

- Висока калорійність (приблизно 3500 - 4000 ккал на одну людину в день для пішохідних походів);
- Правильне співвідношення білків, жирів і вуглеводів - приблизно 1:1:4 (для категорійних походів з гірського туризму - 1:1,5:4,5);
- Наявність різноманітних вітамінів;
- Стійкість до псування при тривалому збереженні;
- Розмаїтість (досягається шляхом застосування різних приправ, соусів, спецій і т. д.);
- Відносно невеликий обсяг і вага (приблизно 800-1200 г сухих продуктів для однієї особи на один день походу);
- Висока якість (дотримання контрольних термінів споживання продуктів, зазначених на упаковці).

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	п	лаб	с.р.		л	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Модуль 1										
Змістовий модуль 1. Лижна та гірськолижна техніка пересування на трасах та в поза трасовому катанні. Подолання перешкод на лижах.										
Тема 1.1. Техніка долаття підйомів, спусків, поворотів та гальмуванню	6			2	4	6			2	4
Тема 1.2. Техніка пересування попереминими лижними ходами.	8			6	2	8			2	6
Тема 1.3. Техніка пересування одночасними лижними ходами.	8			4	4	8			2	6
Тема 1.4 Техніка пересування ковзанярськими лижними ходами	6			4	2	8			1	7
Тема 1.5. Організація та проведення змагань на дистанціях з лижного туризму	12			4	8	10			1	9
Разом за змістовим модулем 1	40			20	20	40			8	32
Модуль 2										
Змістовий модуль 2. Подолання природніх перешкод та змагання зі спортивного туризму										
Тема 2.1 Техніка безпеки. Характеристика спеціального спорядження.	6			2	4	6			1	4
Тема 2.2. Туристичні вузли, техніка в'язання	8			4	2	8			2	6
Тема 2.3. Водні переправи	8			4	4	8			2	6
Тема 2.4. Гірські переправи	6			4	2	8			1	7
Тема 2.5. Змагання зі спортивного туризму	12			6	8	10			2	9
Разом за змістовим модулем 2.	40			20	20	40			8	32

Модуль 3										
Змістовий модуль 3. Організація та проведення туристичних походів.										
Тема 3.1. Техніка безпеки. Планування маршруту походу	6			2	4	6			1	4
Тема 3.2. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності	8			2	2	8			2	6
Тема 3.3. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті	8			6	4	8			2	6
Тема 3.4. Туристичний бівак	6			4	2	8			1	7
Тема 3.5. Організація харчування туристів у поході	12			4	8	10			2	9
Разом за змістовим модулем 3.	40			20	20	40			8	32
УСЬОГО ГОДИН	120			60	60	120			24	96

6. Теми та зміст лабораторних занять

№ з/п	Змістовий модуль 1. Зимовий табірний збір	Кількість годин
1.1	Тема 1. Техніка долання підйомів, спусків, поворотів та гальмуванню. <ul style="list-style-type: none"> - Срійка лижника. Гірськолижна срійка лижника. Срійка лижника в поза трасовому катанні. - Долання підйомів (ялинкою, напівялинкою, драбинкою, лижним ходом). Техніка гальмувань на лижах: плугом, напівплугом, падінням, за допомогою палиць. - Повороти на лижах: переступанням, переступання з боковим проковзуванням, упором, плугом, поворот із упора на паралельних лижах, поворот на паралельних лижах в трасовому а поза трасовому катанні. - Ступаючий лижний хід. 	2 год
1.2.	Тема 2. Техніка пересування попереми́нними лижними ходами. <ul style="list-style-type: none"> - Техніка пересування ступаючим лижним ходом. Техніка переміщення на лижах з рюкзаком. - Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції підготовленої траси. Техніка двох крокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції під час позатрасового катання. - Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції в підйом під час трасового та позатрасового катання. - Техніка попереми́нного чотирьхкрокового лижного ходу. 	2 год
1.3.	Тема 2. Техніка пересування попереми́нними лижними ходами. <ul style="list-style-type: none"> - Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під 	2 год

	<p>час руху по дистанції підготовленої траси та під час позатрасового катання.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техніка поперемінного чотирьохкрокового лижного ходу. 	
1.4.	<p>Тема 2. Техніка пересування поперемінними лижними ходами.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції підготовленої траси та під час позатрасового катання. - Техніка поперемінного чотирьохкрокового лижного ходу. 	2 год
1.5.	<p>Тема 3. Техніка пересування одночасними лижними ходами.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техніка одночасного безкрокового лижного ходу. Техніка одночасного однокрокового лижного ходу. - Техніка одночасного двохкрокового лижного ходу. - Техніка одночасного трьохкрокового лижного ходу. 	2 год
1.6.	<p>Тема 3. Техніка пересування одночасними лижними ходами.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техніка одночасного безкрокового лижного ходу. - Техніка одночасного однокрокового лижного ходу. - Техніка одночасного двохкрокового лижного ходу. - 	2 год
1.7.	<p>Тема 2. Техніка пересування поперемінними лижними ходами.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції підготовленої траси та під час позатрасового катання. - Техніка поперемінного чотирьохкрокового лижного ходу. 	2 год
1.8.	<p>Тема 2. Техніка пересування поперемінними лижними ходами.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції підготовленої траси та під час позатрасового катання. - Техніка поперемінного чотирьохкрокового лижного ходу. <p>Тема 4. Техніка пересування ковзанярськими лижними ходами.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техніка виконання напівковзанярського лижного ходу (поворот) - Техніка виконання ковзанярського лижного ходу без відштовхування палиць - Техніка поперемінного ковзанярського лижного ходу. - Техніка одночасного двохкрокового лижного ходу. 	2 год
1.9.	<p>Тема 4. Техніка пересування ковзанярськими лижними ходами.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техніка виконання напівковзанярського лижного ходу (поворот) - Техніка виконання ковзанярського лижного ходу без відштовхування палиць - Техніка поперемінного ковзанярського лижного ходу. - Техніка одночасного двохкрокового лижного ходу. <p>Тема 2 Техніка пересування поперемінними лижними ходами</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції підготовленої траси та під час позатрасового катання. - Техніка поперемінного чотирьохкрокового лижного ходу <p>Тема 3. Техніка пересування одночасними лижними ходами</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техніка одночасного безкрокового лижного ходу - Техніка одночасного однокрокового лижного ходу - Техніка одночасного двохкрокового лижного ходу 	2 год
1.10	<p>Тема 4. Техніка пересування ковзанярськими лижними ходами (складання нормативів)</p> <p>Тема 3. Техніка пересування одночасними лижними ходами (складання нормативів одночасний безкрковий)</p>	2 год

	<p>Тема 2. Техніка пересування поперемінними лижними ходами (складання нормативів)</p> <p>Тема 5. Організація та проведення змагань на дистанціях з лижного туризму.</p>	2 год
Разом		20
№ з/п	Змістовий модуль 2. Літній табірний збір. Подолання природніх перешкод та змагання зі спортивного туризму	Кількість годин
2.1.	<p>Тема 1. Техніка безпеки. Характеристика спеціального спорядження.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техніка безпеки у поводженні із туристичним спорядженням. - Блокування страхувальної система, техніка одягання, використання та призначення спеціального спорядження. - Техніка застосування гальмівних пристроїв, зажимів, блоків та поліспаствів. - Мотузки. 	2 год
2.2.	<p>Тема 2. Туристичні вузли, техніка в'язання.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вузли для зв'язування мотузок однакового діаметру: - зустрічний, прямий, ткацький, грейпвайн. - Вузли для зв'язування мотузок різного діаметру: брамшкотовий, академічний. - Вузли петлі: провідник, подвійний провідник, провідник «вісімка», серединний провідник. - Вузли для прив'язування до опори: булінь, удавка, карабінна удавка, кренцель. - Допоміжні вузли: стремено, схоплюючий, австрійський схоплюючий, вузол «Бахмана». 	4 год
2.3.	<p>Тема 3. Водні переправи. Організація та техніка проходженні етапів.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Переправа вбхід: одиночна-без страхування і самострахування, з жердиною, з жердиною і страхуванням з берега, по перилах; групова - колоною, попарно, стінкою, таджицьким способом. - Переправа по колоді (страховка самостраховка), одиночне додання, командне. - Навісна переправа є найскладнішим технічно і характерним для пішохідних походів елементом. Основна складність - в надійному і швидкому натягненні мотузки з урахуванням можливості її зняття з другого берега. - Переправа по мотузці з перилами (паралельні мотузки). - Переправа по купинах. - Переправа по жердинах. - 	4 год
2.4.	<p>Тема 4. Гірські переправи. Організація та техніка проходженні етапів.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Навісна переправа через яр (скельна). - Крутопохила переправа - Підйом по скельній ділянці або схилу. - Переправа по паралельних перилах. - Спуск по вертикальних перилах (спуском способом "дюльфер"). - Спуск по схилу. - 	4 год
2.5.	<p>Тема 5. Змагання зі спортивного туризму. Спеціальні завдання.</p> <ul style="list-style-type: none"> - В'язання вузлів, надання долікарської допомоги, встановлення намету, залік з топографії та геодезії, розпалювання багаття, укладання наплічника. 	2 год

	<p>Тема 6. Змагання зі спортивного туризму. «Смуга перешкод».</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Смуга перешкод»- коротка, динамічна дистанція, насичена технічними етапами, встановленими на природних та штучних перешкодах (схили різної крутизни та характеру, річки, болота, зарослі, завали тощо). - Проведення змагань зі «Смуга перешкод» перший клас дистанції 6 технічних етапів 2 із самонаведенням - Визначення переможців. 	4 год
Разом		20
№ з/п	Змістовий модуль 3. Літній табірний збір. Організація та проведення туристичних походів.	Кількість годин
Підготовка до походу		
3.1.	<p>Тема 1,2,3,4,5.Теоретична підготовка до походу</p> <ul style="list-style-type: none"> - вибір маршруту (1-3 денний) - детальна розробка маршруту - побудова маршруту - графік руху групи 	2 год
3.2.	<p>Тема 2, 5. Практична підготовка до походу</p> <ul style="list-style-type: none"> - підбір спорядження для походу - пакування спорядження у рюкзаки - складання меню походу - закупка продуктів харчування - комплектація похідної аптечки - підготовка документації для походу - інструктаж з техніки безпеки 	1 год
Одноденний похід (20-30 км)		
3.3.	<p style="text-align: center;">Вихід групи на маршрут</p> <ul style="list-style-type: none"> - рух по маршруту, техніка подолання природних перешкод - швидкість руху по маршруту (4-5 км), перепади висот, - відпочинок під час руху. - визначення напрямку руху, рух по азимуту - практичне визначення відстаней до об'єкта - приготування обіду - рух по пересічній місцевості - визначення з розміщенням бівачу - бівачні роботи - повернення групи - звіт про проходження походу - підбиття підсумків виставлення оцінок 	7 год
Разом		60

7. Завдання для самостійної роботи

Змістовий модуль 1. Зимовий табірний збір.		
1.	Історія та розвиток лижного туризму в світі та Україні	1
2.	Роль, значення та завдання лижного туризму у розвитку туристсько-спортивного руху в Україні.	1
3.	Техніка пересування на лижах	1
4.	Зимовий туризм (маршрутний лижний туризм,)	1
5.	Техніка пересування на гірських лижах Техніка пересування на скі-турах.	1
6.	Техніка подолання перешкод у лижному туризмі.	2
7.	Організація безпеки під час проведення туристичних походів	2
8.	Забезпечення безпеки під час організації бівуаків та при подоланні перешкод	1
9.	Організація тактики і техніки руху та основи орієнтування на лижах.	1
10.	Навчально-тренувальні змагання з лижного туризму.	1
11.	Обладнання та спорядження для спортивного орієнтування	1
12.	Обладнання та спорядження для лижного туризму.	1
13.	Організація безпеки під час проведення змагань з лижного туризму	1
14.	Особливості харчування в лижних походах.	1
15.	Організація пошуково-рятувальних робіт під час лижного походу.	2
16.	Особливості організації змагань на дистанціях з лижного туризму (лижне орієнтування, пошуково - рятувальний)	2
Разом за модулем №1.		20
№ з/п	Змістовий модуль 2. Літній табірний збір. Подолання природних перешкод та змагання зі спортивного туризму	Кількість годин
1.	Історія та розвиток спортивного туризму в світі та Україні.	1
2.	Спеціальна фізична підготовка туриста.	1
3.	Роль спортивного туризму в формуванні духовності і фізичного розвитку особистості.	1
4.	Спортивний туризм як соціальне явище.	1
5.	Види наметів. Техніка встановлення.	1
6.	Вимоги до загальної та спеціальної підготовки туриста-спортсмена для підготовки до змагань з техніки (за видами) туризму та до спортивних туристських походів.	1
7.	Організація безпеки під час проведення туристичних походів.	1
8.	Забезпечення безпеки під час організації бівуаків та при подоланні перешкод.	1
9.	Поняття про суддівську страховку, командну страховку, самостраховку.	1
10.	Класифікація умовних перешкод.	1
11.	Види переправ по колоді. Укладання колоди	1
12.	Транспортування “потерпілого”, виготовлення нош.	1
13.	Особливості харчування в лижних походах.	1

14.	Техніка зв'язування нош.	1
15.	Особливості організації змагань на дистанції Смуга перешкод.	1
16.	Підготовка природного матеріалу до розпалювання багаття.	1
17.	Основні правила визначення відстані та висоти.	1
18.	Види багать. Техніка розпалювання багаття.	1
19.	ГСК розподіл обов'язків.	1
20.	Надання першої долікарської допомоги.	1
Разом за модулем №2.		20
Змістовий модуль 3Літній табірний збір. Організація та проведення туристичних походів.		
1.	Історія та розвиток мандрівництва в світі та Україні	1
2.	Комплектування туристичної групи	1
3.	Самоврядування туристичної групи	1
4.	Основні обов'язки кожної посади туристично – краєзнавчого циклу	1
5.	Робота на чергових посадах	1
6.	Вибір та розробка маршруту на основі спеціальних путівників	1
7.	Читання топографічних та спортивних карт	1
8.	Орієнтування на маршруті, визначення напрямку руху	1
9.	Складання кошторису походу	1
10.	Матеріально-технічне забезпечення походу	1
11.	Підбір наметів різної конструкції. Способи їх встановлення	1
12.	Техніка пакування рюкзака	1
13.	Вибір продуктів харчування та їх транспортування	1
14.	Харчування у поході	1
15.	Розрахунок споживчої цінності і кількості продуктів харчування для походу	1
16.	Комплектування похідної аптечки	1
17.	Надання першої до лікарської допомоги	1
18.	Види багать. Техніка розпалювання багаття.	1
19.	Оформлення маршрутної документації	1
20.	Оформлення звіту про проходження походу	1
Разом за модулем №3		20
Разом		60

8. Методи навчання

Методи використання слова (словесні): розповідь-пояснення, бесіда, інструкція і вказівки, команди, підрахунок, методи демонстрації (наочні): ілюстрація, демонстрація, спостереження, відео, безпосередній показ, навчальні картки; практичні методи: метод підвидних вправ, метод імітаційних вправ, метод навчання вправ в цілому, метод навчання вправ по частинах, методи строго регламентованої вправи, ігровий, змагальний; , вивчення підручників і першоджерел, навчальні дослідження, метод проєктів.

9. Методи контролю

Поточний і підсумковий контроль, контрольні роботи, опитування, експрес-опитування, тестування спортивно-технічної майстерності; , залікові питання. Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз

10. Засоби оцінювання

- Виконання контрольних нормативів.
- Усне опитування техніки.
- Практичний показ технічних елементів.
- Участь і результат змагань.
- Похід.
- Суддівство.

11. Критерії оцінювання результатів навчання:

Кількість балів, які може отримати студент впродовж табірною збору 100 і складається з:

1. усних відповідей із літнього табірною збору в обсязі пройденого матеріалу;
2. демонстрації правильної техніки і виконання контрольних нормативів фізичної, технічної підготовленості;
3. виконання завдань самостійної роботи;
4. змагання із техніки спортивного туризму:
 - оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості студентів;
 - оцінка практичного виконання студентом техніки з урахуванням спортивного результату (згідно Правил змагань, дистанція 1 класу).
5. Проходження одноденного походу.

13. Розподіл балів, які отримують студенти

Практичним виконання технічних елементів:

Оцінка в балах (за 10 бальною шкалою)	Критерії оцінювання
0	Технічний елемент не виконано зовсім.
1 – 3	Технічний елемент виконаний неправильно, допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок.
4 – 6	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталі техніки або трьом помилкам, які спричиняють неточне виконання вправи.
7 – 8	Технічний елемент виконаний правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки.
9 – 10	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно.

модуль 1.					Сума балів
T1	T2	T3	T4	T5	
20	20	20	20	20	100
модуль 2.					100
T1	T2	T3	T4	T5	
10	10	10	10	60	
Техніка в'язання та одягання страхувальної системи на швидкість.	Техніка в'язання туристичних вузлів.	Техніка проходження водних етапів, без урахування часу.	Техніка проходження гірських етапів, без урахування часу.	Смуга перешкод (1 клас дистанції. Спеціальні завдання.	
модуль 3.					100
T1	T2		T3		
10	10		80		
теоретична підготовка до походу	практична підготовка до походу		проходження одноденного походу		

Параметри дистанції з пішохідного туризму

Клас дистанцій	Кількість етапів (не більше)	Протяжність дистанції, км		Кільк. етапів із самонаведенням (не менше)	Кільк. швидк. етапів на дистан. крос-похід (не більше)	Оцінка дистанції (бали)	
		смуга перешкод (не більше)	крос-похід (не менше)			Загальна сума балів (не менше)	Мінім. сума балів локальних перешкод ЛП (етапів 1-18, п. 2.1.7.)
IV	16	2,0	11,0	9	3	110	90
III	12	1,5	9,0	5	3	70	50
II	9	1,0	7,0	4	2	45	30
I	6	1,0	5,0	1	1	20	15

ТЕХНІЧНІ ЕТАПИ

1 Навісна переправа через річку.	11 .Переправа через річку вбхід з використанням перил
2. Навісна переправа через яр (скельна).	12. Переправа через річку вбхід.
3. Круто похила переправа.	13. Переправа по мотузці з перилами.
4. Підйом по скельній ділянці або схилу.	14. Переправа на плавзасобах.
5. Траверс скельної ділянки або схилу.	15.Транспортування „потерпілого”.
6. Траверс схилу з альпенштоком.	16. Подолання канави, струмка, рову з використанням підвішеної мотузки .
7. Спуск по вертикальних перилах	17. Рух по жердинах.
8. Спуск по схилу (в т. ч. спортивним способом).	18. Рух по купинах.
9. Переправа через річку по колоді.	19.Орієнтування.
10.Переправа через яр по колоді.	
СПЕЦІАЛЬНІ ЗАВДАННЯ	
20. В'язання вузлів.	24.Встановлення намету.
21. Надання долікарської допомоги.	25. Розпалювання багаття.
22. Залік з топографії та геодезії.	26. Укладання наплічника.

Нормативи проходження дистанції на лижах класичними ходами (хв., с)

с	стать	бали									
		20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
3000 м	ч	17,30	18,00	18,15	18,30	19,00	19,30	20,00	20,30	21,00	21,30
2000 м	д	15,30	15,45	16,00	16,15	16,30	16,45	17,00	17,30	18,00	18,30

**Орієнтовна таблиця оцінювання нормативу
технічного проходження дистанції на лижах (бали)**

норматив	бали									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Технічне проходження відрізка 50 м. лижними ходами (1 спроба)	Студент виконує правильно вправу з необхідним темпом і ритмом динамікою і відмінно володіє теоретичним матеріалом	Студент виконує правильно вправу із необхідним ритмом без помилок і відмінно володіє теоретичним матеріалом	Студент виконує і допускає 1-2 незначна помилка, що не впливають на структуру рухів і відмінно володіє теоретичним матеріалом	Студент виконує і допускає 2-4 незначна помилка, що не впливають на структуру рухів і відмінно володіє теоретичним матеріалом	Студент виконує і допускає 1 грубу та дрібні помилки, що впливають на структуру рухів і відмінно володіє теоретичним матеріалом	Студент виконує і допускає 2 грубі та дрібні помилки, що впливають на структуру рухів і відмінно володіє теоретичним матеріалом	Студент виконує і допускає 3 грубі та дрібні помилки, що впливають на структуру рухів і відмінно володіє теоретичним матеріалом	Студент виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, про лижний хід та способи його використання	Студент вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок про лижний хід та способи його застосування	Студент виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово

**Орієнтовна таблиця оцінювання нормативу технічного проходження
дистанції на лижах поворотів, підйомів, гальмування (бали)**

Графік руху груп

Технічні елементи: повороти підйоми гальмування спуски 1спроба	бали				
	5	4	3	2	1
	Студент виконує правильно вправу з необхідними темпом і ритмом динамікою і відмінно володіє теоретичним матеріалом	Студент виконує неправильно вправу з необхідними темпом і ритмом динамікою і відмінно володіє теоретичним матеріалом	Студент виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, про технічні елементи та способи його використання	Студент вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок про технічні елементи та способи його застосування	Студент виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять, не вміє досить глибоко і

Дні в дорозі	Дата	Ділянка маршруту (від-до)	Протяжність (км)	Розрахунковий ходовий час	Характеристика шляху, природні перешкоди, небезпечні ділянки	Примітки
1	2	3	4	5	6	7

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
67-74	D	задовільно	
60-66	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	X	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Критерії оцінювання за національною шкалою

Оцінка А «5» («відмінно») (90–100): студент виявляє міцні, глибокі та системні знання навчально-програмованого матеріалу; відповідь студента повна, правильна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення навчального матеріалу; демонструє вміння самостійно знаходити та користуватися джерелами інформації, критично оцінювати окремі нові факти, явища, ідеї, встановлювати причинно-наслідкові та міжпредметні зв'язки, робити аргументовані висновки; користується широким арсеналом засобів доказів власної думки, вирішує складні проблемні завдання; виявляє варіативність мислення і раціональність у виборі способів розв'язання практичних завдань; творчо застосовує професійні вміння і навички; вміє пов'язати теорію з практикою; володіє культурою викладу інформації, мова студента грамотна.

Оцінка В «4» («добре») (82–89): студент виявляє міцні, повні, ґрунтовні знання навчально-програмованого матеріалу; демонструє розуміння основоположних теорій і фактів, вміння аналізувати, порівнювати та систематизувати інформацію, встановлювати зв'язок з обраною професією та робити висновки; використовує загальновідомі докази у власній аргументації; вільно застосовує матеріал у стандартних ситуаціях; відповідь студента в цілому правильна, логічна та достатньо обґрунтована, однак при відповіді та виконанні практичних завдань допускає несуттєві помилки; рівень мовленнєвої культури відповідає загальноприйнятим нормам.

Оцінка С «4» («добре») (75–81): студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, проте його знання недостатньо глибокі та осмислені; відповідь на рівні загальних уявлень про предмет; демонструє деяке порушення логічності й послідовності викладу матеріалу; виявляє вміння частково аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити певні, але неконкретні й неточні висновки; не вміє пов'язати теоретичні положення з практикою; має фрагментарні навички в роботі з джерелами інформації; виявляє невисоку культуру викладу знань.

Оцінка D «3» («задовільно») (67–74): студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу; має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення; виявляє елементарні знання фактичного матеріалу; викладає матеріал уривчастими реченнями, при відповіді допускає суттєві помилки, які не здатен виправити після коректування запитань; недостатньо володіє розумовими операціями; відсутні уміння і навички у роботі з джерелами інформації; не вміє логічно мислити та викласти свою думку.

Оцінка E «3» («задовільно») (60–66): має мінімально достатні знання з дисципліни, зі значними помилками; у загальному недостатньо орієнтується у

теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не досить впевнено, з суттєвими помилками застосовує знання у практичних ситуаціях.

Оцінка F «2» (35-59) (з можливістю повторного складання): студент не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях; демонструє; не виявляє творчі уміння застосування знань, навичок у навчально-дослідній та практичній діяльності.

Оцінка FX «2» («незадовільно») (0–34) (з обов'язковим повторним курсом): не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях.

14. Список літератури

1. Абрамюк Р.В., Рогович Р.В. Alpine skiing: методичний посібник по підготовці інструкторів з гірськолижного спорту. Перший рівень – навчання категорії «С». Ski School Bukovel [Б.в] . 62 с.
2. Байцар Ю.І., Зубрицький Л.С., Стефанишин В.М., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г. Організація та методика проведення лижного туризму методичний посібник Львів : 2005. 32 с. URL : <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/8086/1/Організація та методика проведення лижного туризму.pdf>.
3. Гірськолижний спорт. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : 2017. 93 с. URL : http://www.sfu.org.ua/files/Docs/alpine/2017/school_program_2015ex1.doc , http://www.sfu.org.ua/files/Docs/alpine/2017/school_program_2015ex1.doc
4. Грабовський Ю.А., Скалій О. В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2009. 304 с.
5. Грибан Г.П. підготовка лижників гонщиків у вищому навчальному закладі. Методичний посібник. Житомир :, 2005. 45 с. URL : http://eprints.zu.edu.ua/23879/1/Методичні_розробки_підготуїшли.PDF
6. Зігунов В. М., Колотуха О. В. Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник. № 14 Лижний туризм в Україні. Київ : 100 с. URL : <http://www.fstu.com.ua/wp-content/uploads/2015/05/%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0-%D0%9B%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC.docx>
7. Зорин И.В., Квартальнов В.А. Энциклопедия туризма: Справочник Москва :, 2003. 368 с.
8. Квартальнов В.А. Туризм: Учебник . Москва :, 2000. 20 с.
9. Кифяк В.Ф. Організація туристичної діяльності в Україні. Чернівці :, 2003. 312 с.

10. Палатний І. А. Спортивний туризм: змагання туристів – пішоходників: навч.-методич. Посібник. Переяслав–Хмельницький: СПД Кузьмичова Р.Ю., 2010. 256 с.
11. Яців Я. М. Лижний спорт: навчально-методичний посібник / Я. М. Яців.– Івано-Франківськ: Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. 100 с URL : <http://194.44.152.155/elib/local/621.pdf>

Додаткова література

1. Александрова А. Ю. Международный туризм: Учебное пособие для вузов. Москва, 2001. 464 с.
2. Базилевич Н.О. Лижний спорт: Навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький. 2010. 161с.
3. Биржаков М. Б. Введение в туризм: Ученик.- СПб., 2006. 512 с.
4. Закон України “Про туризм”. Київ :, 1995. (нова редакція 2003 рік)
5. Зорина Г. И., Ильина Е. Н. Основы туристической деятельности. Москва :, 2000. 205 с.
6. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: Навчальний посібник Київ :, 2001. 200 с.
7. Тристический терминологический словарь: Справочно-методическое пособие. Москва :, 1999. 664 с.
8. Туристичні ресурси України: Зб. наук. ст. Київ :, 1996. - 310 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Мандруємо Україною URL: www.ukrmandry.com.ua
2. Офіційний сайт ФСТУ URL: www.fstu.com.ua
3. Наш край URL: www.nashkray.kiev.ua
4. Все про туризм URL: www.tourlib.columb.net.ua
5. Методика проведення лижного туризму URL: repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/8086/1/
6. Міжнародна федерація лижного спорту URL: www.fis-ski.com/
7. Федерація лижного спорту України URL: www.sfu.org.ua