

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
М.Б. Боднар
31.08. 2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ

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

Голуб В.А., Сиротюк С.М. Спортивний туризм: робоча програма для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). В.А. Голуб, С.М. Сиротюк - Кременець, 2020. – 18 с.

Розробники:

Голуб В.А. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних ігор та туризму

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 – 3	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Варіативна	
	Спеціальність 014 Середня освіта		
Модулів – 1	Освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат.		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		3-й	3-й
	Лекції		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3, самостійної роботи студента – 4	Освітній рівень: перший (бакалаврський)	16 - год.	6-год.
		Практичні, семінарські	
		38 -год.	6-год.
		Лабораторні	
		год.	
		Самостійна робота	
		66 год.	108 -год.
Вид контролю: залік			

Примітка.

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

для денної форми навчання – 75% на 25%

для заочної форми навчання – 25% на 75%

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – ознайомити студентів з масовими видами спортивного туризму; методикою навчання елементам техніки та тактики подолання природніх перешкод. Методикою організації та проведення туристичних походів; формування професійних, організаційних, педагогічних, методичних знань, вмінь і навичок необхідних для роботи у сфері рекреаційно-спортивного та оздоровчого туризму з учнівською і студентською молоддю в вищих закладах освіти та туристських осередках країни, а також для самостійних занять спортивно-оздоровчим туризмом.

Предмет вивчення дисципліни є загальні закономірності та принципи розробки суб'єктом туристської діяльності туристських спортивних маршрутів, підготовка та проведення змагань, оволодіти технікою та тактикою подолання природніх перешкод.

Вивчити основи техніки спортивного туризму:

- вивчити базові знання з техніки туризму;
- проведення та суддівства змагань із спортивного туризму;
- оволодіти елементам техніки та тактики подолання природніх перешкод;
- оволодіти методикою проведення туристських подорожей з учнями та студентською молоддю України.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- види спортивного туризму, їх особливості і характеристики;
- особливості проходження складних ділянок природних та штучних перешкод;
- основні форми туристичної роботи;
- характеристику спеціального спорядження;
- туристичні вузли;
- правила змагань з туризму;
- техніку безпеки;

вміти:

- в'язати туристичні вузли;
- працювати із спеціальним спорядженням;
- читати і працювати з туристичною і спортивною картою орієнтуватись, на місцевості;
- 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.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин / 3 кредити ECTS.

Загальні компетентності (ЗК):

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;

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 5. Здатність спілкуватися (першою) рідною мовою, правильно і логічно будувати своє усне й писемне мовлення;

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;

Фахові компетентності (ФК):

ФК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ФК 3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.

ФК 8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.

ФК 11. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

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

ФК 13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибрати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

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 таборах.

Програмові результати навчання (ПРН):

ПРН 1. Демонструє концептуальні наукові та практичні знання з фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

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 5. Знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури.

ПРН 9. Знає основні закони природничо-наукових дисциплін, на відповідному рівні проводить дослідження, здійснює пошук, обробку та аналіз інформації з різних джерел, вчиться і оволодіває сучасними знаннями, застосовує методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

ПРН 11. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

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.

3. Програма навчальної дисципліни Змістовий модуль №1 Спортивний туризм як соціальне явище

Тема 1. Теоретичні засади спортивного туризму.

1. Історія розвитку спортивного туризму у світі і на Україні.
2. Активний туризм як соціальне явище.
3. Природокористування і туризм.
4. Організаційно-правові основи функціонування активного туризму в Україні.
5. Регіональні особливості активного туризму в Україні та країнах Євросоюзу.

Тема 2. Організаційно-управлінська структура спортивного туризму.

1. Становлення та етапи спортивного туризму.
2. Поняття й суть спортивного туризму.
3. Основні нормативно-правові акти в галузі спортивного туризму.
4. Правовий статус та структура Федерації спортивного туризму України.
5. Повноваження Федерації спортивного туризму України.
6. Туристські секції (клуби) та туристські табори

Тема 3. Класифікація та основні форми і види активного туризму Завдання, зміст, особливості організації туристичної роботи в навчальних закладах.

1. Класифікація туризму.
2. Організаційні форми туристичної роботи.
3. Види та форми туризму.
4. Роль туризму у вихованні молоді.
5. Методи й засоби підготовки туристів шкільного віку.
6. Особливості організації спортивного туризму у вищих навчальних закладах.

Тема 4. Топографічна підготовка туриста та її значення в туризмі.

1. Поняття про карту. Картографія.
2. Рух за азимутом. Визначення відстаней.
3. Компас та робота з ним. Дії у випадку втрати орієнтування.
4. Умовні знаки спортивних карт.
5. Тактика, техніка й орієнтування на маршруті.

Тема 5. Спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму

1. Характеристика спеціального спорядження.
2. Туристичні вузли.
3. Техніка в'язання туристичних вузлів та їх призначення.

Тема 6. Характеристика спортивного туризму як виду спорту

1. Характеристика основних видів спортивного туризму та їх особливостей пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний, кінний, спелеотуризм, вітрильний.
2. Загальна та спеціальна підготовка спортсменів-туристів .
3. Туристичні маршрути з основних видів спортивного туризму: поняття та види.
4. Методичні принципи складання туристичних маршрутів з видів спортивного туризму.

Тема 7. Класифікація видів страховок, мотузок та їх характеристика.

1. Суддівська страховка.
2. Командна страховка.
3. Самостраховка.
4. Перильна мотузка.
5. Супроводжуюча мотузка.
6. Транспортна мотузка.

Тема 8. Особливості подолання природних перешкод.

1. Техніка подолання водних перешкод.
2. Переправа вбхід.
3. Переправа над водою.
4. Переправа по воді.
5. Особливості водного туризму у регіоні.
6. Подолання гірських перешкод.
7. Особливості гірського туризму на території України.

Змістовий модуль №2

Подолання природних перешкод та змагання зі спортивного туризму

Тема 9. Організація та проходження технічних етапів (водні перешкоди).

1. Переправа через річку по колоді.
2. Навісна переправа через річку.
3. Переправа по мотузкам з перилами.
4. Переправа в бхід.
5. Рух по жердинах.
6. Рух по купинах.
7. Подолання струмка з використанням підвішеної мотузки (маятник).

Тема 10. Подолання гірських перешкод. Організація та проходження технічних етапів.

1. Спуск по схилу.
2. Підйом по схилу.
3. Траверс скельної ділянки або схилу.
4. Навісна переправа через яр.
5. Круто похила переправа.
6. Переправа по паралельних перилах.

Тема 11. Витяги нормативно-правової бази в галузі спортивного туризму

1. Правила змагань зі спортивного туризму.
2. Єдина спортивна класифікація України.
3. Положення про суддів зі спортивного туризму.

Тема 12. Організація і проведення змагань зі спортивного туризму.

1. Загальні положення щодо проведення змагань зі спортивного туризму.
2. Організація і проведення змагань на дистанції «Смуга перешкод», «Крос-похід»
3. Методичні рекомендації щодо проходження етапів «Смуги перешкод» та «Крос-походу» з самонаведенням.

4. Розміщення технічних етапів на дистанції «Смуга перешкод»
5. Обладнання та суддівство змагань на дистанції «Крос-похід»
6. Суддівський протокол визначення результатів

Тема 13. «Рятувальні роботи», «Спеціальні завдання», організація змагань.

1. Надання першої долікарської допомоги.
2. Виготовлення засобів транспортування потерпілого.
3. Транспортування потерпілого по дистанції.
4. «Спеціальні завдання», правила змагань.
5. Змагання з туристичного багатоборства.

Тема 14. Техніка безпеки в туризмі

1. Організація безпеки учасників на дистанції.
2. Медичне забезпечення змагань, комплектування аптечки.
3. Запобігання конфліктних ситуацій у туризмі.
4. Гігієна туриста.

4. 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. Спортивний туризм як соціальне явище										
Тема 1. Теоретичні засади спортивного туризму	4	1	2		5	4				4
Тема 2. Організаційно-управлінська структура спортивного туризму	4	1	2		4	4				4
Тема 3. Класифікація та основні форми і види активного туризму Завдання, зміст, особливості організації туристичної роботи в навчальних закладах	6	1	2		4	11	1	2		8
Тема 4. Топографічна підготовка туриста та її значення в туризмі	8	1	2		4	8				8
Тема 5. Спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму	10	1	2		5	10		2		8
Тема 6.										

Характеристика спортивного туризму як виду спорту	8	1	2		5	8				8
Тема 7. Класифікація видів страховок, мотузок та їх характеристика	10	1	2		4	9	1			8
Тема 8. Особливості подолання природніх перешкод	10	1	2		5	11	1	2		8
Разом за змістовим модулем 1	60	8	16		36	65	3	6		56
Змістовий модуль №2										
Подолання природніх перешкод та змагання зі спортивного туризму										
Тема 9. Організація та проходження технічних етапів (водні перешкоди)	10	1	2		5	9	1			8
Тема 10. Подолання гірських перешкод. Організація та проходження технічних етапів	10	1	4		5	9	1			8
Тема 11. Витяги нормативно-правової бази в галузі спортивного туризму	10	1	4		5	8				8
Тема 12. Організація і проведення змагань зі спортивного туризму	10	1	4		5	8				8
Тема 13. «Рятувальні роботи», «Спеціальні завдання», організація змагань	10	2	4		5	11	1			10
Тема 14. Техніка безпеки в туризмі	10	2	4		5	10				10
Разом за змістовим модулем 2	60	8	22		30	55	3			52
Усього годин	120	16	38		66	120	6	6		108

5. Темі семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
2 курс		
1.	Історія розвитку спортивного туризму в Україні і світі. Спортивний туризм як соціальне явище	2
2.	Організаційно-управлінська структура спортивного туризму	2
3.	Класифікація та основні форми і види активного туризму Завдання, зміст, особливості організації туристичної роботи в навчальних закладах	2

4.	Топографічна підготовка туриста та її значення в туризмі	2
5.	Спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму. Характеристика спортивного туризму як виду спорту	2
6.	Особливості подолання природніх перешкод	2
7.	Класифікація видів страховок, мотузок та їх характеристика	2
8.	Підсумкова контрольна робота за модулем №1	2
9.	Практична робота: організація та проходження технічних етапів (водні перешкоди). Техніка наведення, та проходження етапів, без урахування часу	4
10.	Практична робота: подолання гірських перешкод, техніка проходження	4
11.	Організація і проведення змагань: «Рятувальні роботи», «Спеціальні завдання.» З урахуванням часу, і визначенням переможців	6
12.	Організація і проведення змагань: «Смуга перешкод». З урахуванням часу, і визначенням переможців (2-клас дистанції)	6
13.	Витяги нормативно-правової бази в галузі спортивного туризму. Техніка безпеки в туризмі	2
	Разом	38

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочно форма
1.	Історія розвитку туризму в Україні	3	5
2.	Закон України «Про туризм»	3	5
3.	Техніка подолання навісної переправи	3	5
4.	Організація та проведення ступеневих та категорійних походів	4	5
5.	Законодавчі та нормативно-правові акти України про охорону навколишнього середовища, пам'яток історії та культури	3	5
6.	Техніка подолання переправи попарно	3	5
7.	Техніка подолання навісної переправи	3	5
8.	Положення про змагання зі спортивного туризму.	3	5
9.	Скласти словник основних понять, які використовуються у спортивному туризмі	3	6
10.	Формування та розвиток спортивного туризму на Європейському континенті	3	6
11.	Туристичне спорядження	3	5
12.	Класифіковані туристичні спортивні маршрути України.	3	5
13.	Основні етапи розвитку краєзнавства в Україні.	3	6
14.	Перспективи розвитку спортивного туризму на Кременеччині	3	6
15.	Туризм як явище громадського життя	3	5
16.	«Крос-похід» коротка характеристика дистанції	4	6
17.	Освітня і пізнавальна цінність туризму	3	5
18.	Людський фактор небезпеки у поході. Особливості поведінки в надзвичайних ситуаціях: повенях, землетрусах, пожежах, блискавках.	3	6

19	Права та обов'язки учасників змагань видів спортивного туризму	5	6
20	Склад суддівської колегії. Обов'язки суддів	5	6
		66	108

7. Індивідуальні завдання

Порядок подання та захист ІНДЗ

1. Звіт про виконання ІНДЗ подається у вигляді реферату обсягом до 10 арк.
2. ІНДЗ подається викладачу не пізніше ніж за 2 тижні до підсумкового контролю або завершення семестру.
3. Оцінка за ІНДЗ виставляється на заключному занятті (семінарському, практичному) на основі попереднього ознайомлення викладача зі змістом ІНДЗ. Можливий захист завдання шляхом усного звіту студента про виконану роботу (до 5-ти хв.).
4. Оцінка за ІНДЗ враховується при виведенні підсумкової оцінки з навчального курсу. Максимальна кількість балів – 15.

Критерії оцінювання ІНДЗ

При розробленні критеріїв оцінки за ІНДЗ береться за основу повнота і правильність виконання завдання, ступінь усвідомлення та розуміння студентом навчального матеріалу проблемного характеру; враховується здатність студента диференціювати, інтегрувати та уніфікувати отримані знання, застосовуючи наукову термінологію; уміння здійснювати самостійний пошук та використання додаткового матеріалу для глибокого, логічного і творчого аналізу вивченого; уміння творчо застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань; мовленнєве оформлення відповіді тощо.

1 бал – студент має початковий рівень знань і не виявляє інтерес до навчального матеріалу; механічно відтворює зміст відповідного параграфу підручника/посібника; копіює певне завдання без будь-яких власних висновків та узагальнень;

2 бали – студент виявляє первинний інтерес до навчального матеріалу; має фрагментарні навички в роботі з підручником, але самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі; здатен дати відповіді на прості, стандартні запитання;

3 бали – студент знає близько половини навчального матеріалу і здатний відтворити його відповідно до тексту підручника або пояснень викладача; описує явища, процеси без пояснень їх причин; за допомогою викладача здатен відтворити їх послідовність, але слабо орієнтується в поняттях;

4 бали – студент знає більше половини навчального матеріалу, розуміє основний навчальний матеріал, але відтворює його з помилками та неточностями; здатен з помилками й неточностями дати визначення основних понять; відповіді на додаткові питання непослідовні та нелогічні;

5 балів – студент має стійкі навички роботи з текстом підручника; може самостійно оволодіти більшою частиною навчального матеріалу; формулює поняття, наводить приклади, підтверджує висловлене судження одним-двома аргументами; здатен за необхідності використовувати наочні матеріали;

6 балів – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу; може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь його правильна, але недостатньо осмислена;

7 балів – студент самостійно відтворює домінуючу частину навчального матеріалу; відповідає за планом, висловлює власну думку щодо теми, вміє застосовувати набуті знання при розв'язуванні психологічних задач; користується додатковими джерелами;

8 балів – студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал; розуміє основоположні теорії та факти, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє застосовувати засвоєний матеріал у стандартних ситуаціях;

9 балів – студент вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних теоретичних положень; самостійно користується додатковими джерелами; свідомо

контролює власні навчальні дії; правильно використовує термінологію; складає таблиці та схеми;

10 балів – знання студента є достатньо повними; він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, логічно описує певні явища з точки зору їх смислового взаємозв'язку; відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими фрагментарними неточностями;

11 балів – студент уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки та залежності між явищами та фактами, розглядати виявлені закономірності, робити самостійні висновки; загалом належною мірою контролює власну учбову діяльність;

12 балів – студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатен використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали;

13 балів – студент самостійно визначає окремі цілі власної учбової діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну щодо власної;

14 балів – студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ;

15 балів – студент вміє ставити й розв'язувати проблеми, самостійно здобувати та використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї; самостійно виконує науково-дослідну роботу; логічно і творчо викладає матеріал у будь-якій формі; активно розвиває свої обдарування та нахили; вільно висловлює перспективи у відповідній сфері досліджень.

Тематика ІНДЗ

1. Які етапи становлення спортивного туризму в Україні можете назвати?
2. Коли відмічається Всесвітній день туризму і чому саме в цей день?
3. Який зміст вкладають у поняття «туризм» на сучасному етапі?
4. В яких напрямках розвивається спортивний туризм на Україні?
5. Якими є характерні ознаки спортивного туризму?
6. Які на вашу думку найбільш важливі міжнародні акти з регулювання туристичної діяльності?
7. Які акти національного законодавства регулюють відносини в сфері спортивного туризму?
8. В чому полягає головна особливість, що відрізняє спортивний туризм від інших видів спорту?
9. Що розуміють під комбінованими туристськими спортивними заходами?
10. За якими критеріями можна здійснити поділ туризму на види?
11. Які спільні і відмінні риси притаманні пішому і гірському туризму?
12. Які найпростіші перешкоди зустрічаються у пішохідних походах у рівнинних районах?
13. Які небезпеки можуть зустрічатись у гірському туризмі?
14. Що є необхідною умовою для участі в зимових лижних походах?
15. Чим в обов'язковому порядку повинен бути забезпечений турист-водник?
16. В чому полягають особливості спелеотуризму?
17. Яким основним нормативно-правовим актом регламентується учбово-тренувальний процес підготовки спортсменів-розрядників в Україні?
18. Які ви знаєте кваліфікаційні звання та категорії спортивного туризму?
19. В чому полягають права і обов'язки атестованих кадрів спортивного туризму?
20. В чому полягає класифікація маршрутів спортивних туристських походів?
21. На основі яких нормативних актів здійснюється класифікація маршрутів?

22. Чим характеризуються комбіновані маршрути у спортивному туризмі?
23. Чим відрізняються ступені і категорії складності спортивних походів?
24. Які ви знаєте основні вимоги до категорійних походів?
25. Якими є вимоги до учасників змагань і керівників спортивних походів?
26. Який документ є основним для присвоєння чергового спортивного розряду чи звання?
27. Чи є різниця при виконанні розрядів і звань по спортивному туризму для чоловіків і жінок?
28. Які вимоги закріплено для присвоєння звання «Майстер спорту» та «Кандидат у майстри спорту»?
29. Що є необхідним для виконання спортивного розряду по техніці спортивного туризму?
30. Коли і на підставі чого була створена Федерація спортивного туризму в Україні (ФСТУ)?
31. Що є метою діяльності ФСТУ?
32. Які можете назвати основні завдання ФСТУ?
33. Якими повноваженнями згідно зі своїм статутом наділена ФСТУ?
34. Хто може бути членом Федерації спортивного туризму в Україні?
35. Які керівні органи і хто є керівною особою ФСТУ?
36. Навіть територіальні організації Федерації спортивного туризму в Україні?
37. Які можете назвати основні акти ФСТУ, в галузі спортивного туризму?
38. Які ви знаєте основні форми та зміст масової туристської роботи?
39. Що є необхідним для створення туристичного спортивного клубу?
40. З якою метою створюються туристські спортивні табори?
41. Як ви розумієте поняття «техніка туризму»?
42. Як можна класифікувати техніку туризму?
43. Чим характеризується техніка пішогохідного та гірського туризму?
44. Які ви знаєте способи техніки пересування?
45. В чому полягає техніка подолання перешкод?
46. Які відомі вам основні прийоми техніки пішогохідного та гірського туризму?
47. Які особливості техніки лижного туризму?
48. Що ви розумієте під тактикою спортивного туризму?
49. За якими критеріями можна класифікувати тактику походів і змагань?
50. В яких випадках можна стверджувати про правильність обраної тактики походу і в яких випадках – про правильність обраної тактики змагання зі спортивного туризму?
51. На що треба звернути увагу, обираючи оптимальну туристську тактику?
52. В чому полягають особливості тактики навчально-тренувального походу?
53. Чи є необхідним з тактичної точки зору здійснювати розбір походу?
54. Які головні вимоги висуваються до туристського спорядження?
55. Які види спорядження використовуються в туризмі?
56. Яке спеціальне спорядження для спортивного туризму вам відоме?
57. Опишіть, які мотузки використовуються у туризмі, та перерахуйте основні вимоги до них.
58. Які бувають карабіни та для чого вони призначені?
59. Дайте класифікацію основних вузлів у спортивному туризмі.
60. Назвіть вимоги, які ставляться до зав'язування вузлів.
61. Який вузол називають «король вузлів» і чому?
62. Яку функцію виконують схоплюючі вузли?
63. Які спільні і відмінні риси мають вузли «удавка», «карабінна удавка» та «крендель»?
64. Якими вузлами можна зв'язати мотузку різного діаметру?
65. Які вузли можна в'язати кількома способами?
66. Які види петельних вузлів ви знаєте і в яких випадках вони застосовуються?
67. Що таке страхувальні системи?

68. Які вимоги до страхувальних систем існують у туризмі?
69. Назвіть способи блокування страхувальних систем.
70. На яких етапах учасник змагань повинен бути в рукавицях?
71. Які вимоги висуваються до одягу спортсмена під час змагань?
72. Які бувають гальмівні пристрої та які функції вони виконують?
73. Які, крім туристських походів, існують форми туристської діяльності?
74. Яка головна мета проведення туристських зльотів і змагань?
75. Якими нормативними документами регламентується діяльність по організації і проведенню змагань з туризму?
76. Що розуміється під терміном клас і масштабність туристських змагань?
77. Що входить в коло обов'язків організаторів туристських масових заходів (зльотів, змагань)?
78. Які найбільш важливі питання і необхідно вирішувати при підготовці злетів і змагань?
79. З яких видів туризму проводяться змагання?
80. Які функції виконує оргкомітет, суддівська група, група забезпечення?
81. Якою є мета і зміст навчально-тренувальних комплексів і тренінгів?
82. Якою на Вашу думку є перспектива розвитку спортивного туризму в Україні і в світі?

Практичні завдання

1. Вивчення літературних джерел.
2. Опрацювання періодичних видань.
3. Підготовка місць занять.
4. Встановлення та складання намету.
5. Складання рюкзака.
6. Ремонт спорядження.
7. Розпалювання вогнища.
8. Приготування страви.
9. Прибирання місця проведення занять.
10. Користування компасом та картою.
11. Проходження дистанції «Заданий напрямок».
12. Проходження дистанції «Легенда», «Рух по азимуту».
13. Проходження дистанції «Лінія», «Маркірована траса».
14. Проходження одноденного туристського походу.
15. Складання кошторису витрат на проведення туристської подорожі.
16. В'язання туристських вузлів.
17. Подолання технічного етапу «Навісна переправа через річку».
18. Подолання технічного етапу «Підйом по скельній ділянці або схилу».
19. Подолання технічного етапу «Траверс скельної ділянки або схилу».
20. Подолання технічного етапу «Спуск по вертикальних перилах».
21. Подолання технічного етапу «Спуск по схилу».
22. Подолання технічного етапу «Переправа через річку по колоді».
23. Подолання технічного етапу «Рух по жердинах», «Рух по купинах».
24. Суддівство змагань.
25. Подолання командою етапу «Навісна переправа через річку».
26. Подолання командою етапу «Підйом по схилу».
27. Подолання командою етапу «Траверс схилу».
28. Засоби командної страховки.
29. Подолання командою етапу «Спуск по вертикальних перилах».
30. Подолання командою етапу «Переправа через річку по колоді».
31. Наведення перил на етапі «Переправа через річку по колоді».
32. Подолання командою етапу «Жердини».

33. Подолання командою етапу «Маятник».
34. Наведення перил на етапі «Спуск по вертикальних перилах».
35. Наведення перил на етапі «Траверс схилу».
36. Наведення перил на етапі «Підйом по схилу».
37. Наведення перил на етапі «Навісна переправа через річку».
38. Участь у велосипедній туристській подорожі.
39. Участь у водній туристській подорожі.
40. Техніка руху на лижах.
41. Способи транспортування потерпілого.
42. Користування льодорубом.
43. Рух на різних ділянках гірського рельєфу.
44. Написання та оформлення звіту про туристську подорож.
45. Скласти план – конспект заняття .
46. Скласти план на рік туристсько-краєзнавчої роботи.
47. Скласти план розподілу навчального матеріалу з туризму на семестр в ЗОШ або для туристської шкільної секції.
48. Складання меню – розкладки 3–х денної подорожі.
49. Складання меню – розкладки 7–ми денної подорожі.

8. Методи навчання

Лекції, пояснення, розповідь, показ, бесіда, інструктаж, дискусія, диспут, інтерактивні вправи, ілюстрації, відео метод, творчі завдання, змагальний метод.

9. Методи контролю

Усне та письмове опитування, контрольні роботи, поточне тестування, оцінка за індивідуальне навчально-дослідне завдання, проходження технічних етапів, змагання, суддівство.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота															
Модуль 1															
Змістовний модуль 1								Змістовний модуль 2					Сам. та інд. робота		Сума
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	Т 13	ІНДЗ	П/Т	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	5	15	10	

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		
60-66	E	задовільно	не зараховано з можливістю повторного
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного	

		складання	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 Д «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 Е «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 ув 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 застосовування знань у практичних ситуаціях; демонструє; не виявляє творчі уміння застосовування 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 застосовування знань у практичних ситуаціях.

11. Методичне забезпечення

Навчально-методичного забезпечення, періодичні видання, посібники, мультимедійні презентації за змістом тем, спортивне спорядження.

12. Рекомендована література

Базова

1. Абрамов В.В., Тонкошкур М.В. Історія туризму: Посібник. Харків: ХНАМГ, 2010. – 286 с.: іл. 2
2. Александрова А. Ю. Международный туризм: учебное пособие для вузов. М., 2001. 464 с.
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. Изд. девятое, доп. – М.: 2005, 64 с.: ил.
4. Булашев А.Я. Спортивный туризм. Учебник. – Харьков: ХГАФК, 2004. – 388 с.
5. Булашев А.Я. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебное пособие. 2-е изд., испр. – Харьков: ХГАФК, 2003. – 192 с.
6. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304 с.
7. Ільницький В.І., Рафалюк М.І., та інші. Основи медичних знань туриста: навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 152 с.
8. Ильичев А.А. Школа выживания: зимняя аварийная ситуация. – М.: МГУТК, «Дорога», 1991. – 97 с.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд., перераб. и доп.. – М.: Профиздат, 1990. – 256 с.
10. Кляп М. П. Сучасні різновиди туризму : навч. посіб. / М. П. Кляп, Ф. Ф. Шандор. – Київ : Знання, 2011. – 334 с. – (Серія "Вища освіта ХХІ століття"). – ISBN 978-966-346-730-6.
11. Лукоянов П.Н. Зимние спортивные походы. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 192 с.: ил.
12. Мартынов А.И. Психология альпинизма. М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 260 с.
13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987. – 224 с.
14. Соколов В.А., Ильин В.С. Велосипедный туризм. Учебное пособие. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992. – 157 с.

Допоміжна

1. Балабанов И.В. Узлы. – М., 2001.- 175 с.
2. Безпека життєдіяльності туристів, екскурсантів, відпочивальників та працівників туризму (аспекти). - Дніпропетровськ : Промінь, 2002.-115с.
3. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України. Методологія та методика аналізу, термінологія, районування. - К: ВПЦ „Київський університет”, 2001. - 395 с.
4. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”.
5. Закон України “Про туризм”.
6. Закон України “Про аварійно-рятувальні служби”.
7. Закон України “Про порядок виїзду з України та в’їзду в Україну громадян України”.
8. Глобальний етичний кодекс туризму. Збірник нормативно-правових актів “Туризм в Україні”, т.5, під заг. ред. Вихристенка Б.І., “ІВА”, м.Ужгород, 2000р.
9. Гаазька декларація з туризму. Збірник нормативно-правових актів “Туризм в Україні”, т.5, під заг. ред. Вихристенка Б.І., “ІВА”, м.Ужгород, 2000р.
10. Хартія туризму. Збірник нормативно-правових актів “Туризм в Україні”, т.5, під заг. ред. Вихристенка Б.І., “ІВА”, м.Ужгород, 2000р.

11. Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України. Наказ Міністерства освіти України № 96 від 06.04.1999р.
12. 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.

13. Інформаційні ресурси

1. <http://zakon.rada.gov.ua/> - (аварійно-рятувальна служба).
2. <http://zakon1.rada.gov.ua/> - (Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України).
3. <http://tourlib.net/> - (Манільська декларація зі світового туризму).
4. www.ukrmandry.com.ua – (мандруємо Україною).
5. <https://www.fstu.com.ua/> - (ФСТУ)