

1.Код: ВВ.1.14

2.Назва: **ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ**

3.Тип (обов'язковий / вибірковий): вибірковий

4.Цикл (короткий, перший, другий /третій): короткий

5.Рік навчання, коли пропонується цей компонент: другий

6.Семестр/триместр, коли забезпечується компонент: 4 семестр

7.Кількість встановлених кредитів ЄКТС: 4

8.Прізвище лекторів: доцент Романенко О.В. Клипач О. М.

9.Результати навчання: **знання:** становлення активного туризму та його розвитку; нормативно-правову базу та кадрове забезпечення красназавчо-туристичної діяльності; класифікацію видів туризму та їх специфічні відмінності; основи топографії та орієнтування; **вміння:** програмувати навантаження в тур походах та здійснювати контроль за його впливом на організм; організовувати та проводити ступеневі тур походи; організовувати харчування в тур мандрівці; організовувати та проводити рятувальні роботи та першу медичну; **компетенції:** володіння основними методами організації безпеки під час тур походу; здатність орієнтуватися на різних типах місцевості; здатність до співпраці при організації та проведенні категорійних тур походів, тур злетів, змагань; здатність до створення, просування та реалізації якісного туристичного продукту; здатність до саморозвитку та самовдосконалення.

10.Форми запровадження (аудиторне/ дистанційне навчання...): аудиторне.

11.Зміст курсу: **Тема 1. Туризм в системі виховання дітей та молоді.** Вплив занять спортивним туризмом на здоров'я людини. Значення шкільного туризму у формуванні суттєвих для життя вмінь та навичок. Історія шкільного туризму, його розвиток та сучасний стан в Україні. Класифікація видів та форм туризму. Плановий та самодіяльний туризм. Класифікація походів, їх специфічні відмінності. Заходи по забезпеченню безпеки туристів.**Тема 2. Інструктивно-нормативна база туризму.** Нормативно-правова база туристської діяльності. Основні положення Закону України "Про туризм", Інструкція МОН України «Правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України». Оформлення маршрутної документації на проведення туристської подорожі з активним способом пересуванням. Складання плану походу. Визначення цілей походу. Підбір групи учасників походу. Розподіл обов'язків серед учасників походу. Визначення району подорожей та збір відомостей про район подорожі. Розробка маршруту. Складання кошторису походу.**Тема 3. Організаційна підготовка до туристського походу.** Загальні вимоги щодо організації та проведення спортивних туристських походів. Основні положення формування туристської групи. Керівник походу, його відповідальність і обов'язки. Кількісний склад туристської групи. Вимоги до учасників походу. Обов'язки учасників походу. Розподіл обов'язків у туристській групі. **Тема 4. Туристське спорядження.** Туристське спорядження і вимоги до нього. Особисте спорядження. Групове спорядження. Спеціальне спорядження. Вибір та підготовка спорядження відповідно до умов і характеру туристської подорожі. Порядок укладання рюкзака. Порядок установки намету. **Тема 5. Топографічна підготовка туриста.** Значення топографічної підготовки туриста. Умовні знаки спортивних та туристських карт. Спортивний компас. Орієнтування на місцевості. Способи орієнтування на місцевості. Рух за азимутом. Маршрутна стрічка. Окомірна зйомка. Складання плану місцевості. Спортивне орієнтування та його види. Орієнтування у заданому напрямку. Орієнтування за вибором. Орієнтування по розміченій трасі. Технічні прийоми в орієнтуванні. Орієнтування по площинних та лінійних орієнтирах. Вимірювання відстаней. **Тема 6. Харчування у туристських походах.** Організація харчування – одна з найважливіших умов проведення походу. Залежність організації харчування від умов і характеру походу. Калорійність харчування. Енергетична цінність їжі в умовах походу. Розподіл калорійності добового раціону туриста. Хімічний склад продуктів. Найважливіші елементи у хімічному складі продуктів (білки, жири, вуглеводи) і їх співвідношення у добовому раціоні туриста.

Добовий раціон туриста і його розрахунок, виходячи із середньої норми продуктів на туриста вдень. Особливості використання основних видів продуктів в умовах походу. **Тема 7. Особиста гігієна і фізична підготовка туриста** Особиста гігієна туриста – найважливіший захід профілактики захворювань, збереження бадьорості і гарного настрою у поході. Особиста гігієна в умовах туристського привалу. Режим перебування на сонці в умовах походу. Різні види загартування. Особливості загартування водою і повітрям. Значення фізичної підготовки туриста. Фізична підготовленість туриста як засіб усунення причин травматизму. Значення ранкової гімнастики для фізичної підготовленості туриста. Виконання нормативів комплексу ГПО. Здача нормативів на значок «Юний турист», «Турист». Спеціальні вправи, які моделюють рухи, зусилля і навантаження на частини тіла в умовах походу. **Тема 8. Долікарняна допомога у туристських походах.** Обов'язки санітара у поході. Санітарний блокнот. Похідна аптечка. Основні види травми і ознаки захворювання у туристичному поході. Причини їх виникнення та способи надання першої долікарняної допомоги. Способи зупинки кровотечі. Допомога методом штучного дихання. Накладання шини. Санітарні бинтові пов'язки, їх види та способи їх накладання. **Тема 9. Психологічний клімат у туристській групі.** Психолого-педагогічні та медико-фізіологічні аспекти проведення походу. Поняття психологічного клімату туристської групи. Конфлікти, причини їх виникнення та способи усунення. Психологічна тактика керівника групи. Особливості психології малих груп. **Тема 10. Забезпечення безпеки у туристському поході.** Безпека – основна і найважливіша вимога до походів. Вимоги до безпеки туристської діяльності. Небезпека явна та уявна. Суб'єктивні причини небезпеки у поході. Об'єктивні причини небезпеки у поході. Вірогідні екстремальні ситуації у туристському поході та шляхи і способи виходу з них. **Тема 11. Туристська група у поході.** Залежність рівня підготовки учасників походу від категорії складності походу. Орієнтовні норми навантаження туристів у походах. Особливості підночного привалу. Техніка і тактика руху. Техніка пересування у поході – вироблення економного руху. Залежність темпу руху від особливостей пересування (рух по рівній місцевості, рух вгору, рух на спусках). Доляння різних перешкод. Основні туристичні вузли і їх призначення. Техніка зав'язування вузлів. **Тема 12. Організація туристського привалу.** Особливості організації місця відпочинку туристів. Вимоги до місця організації туристського привалу. Обов'язки членів туристської групи під час привалу. Вибір місця для туристського намету та порядок його встановлення. Види вогнищ та порядок їх облаштування. Особливості приготування на вогнищі страв. Санітарні вимоги до місця облаштування привалу. Порядок і вимоги до згортання привалу. **Тема 13. Підведення підсумків туристського походу.** Форми підведення підсумків походу. Загальний звіт та його зміст. Технічний звіт та його зміст (відомості про район подорожі, відомості про похід, технічний опис подорожі, таблиця денних переходів, список особистого і групового спорядження, опис продуктів харчування, висновок і рекомендації відносно маршруту походу та його варіантів, опис дослідницької і суспільно корисної роботи у поході). Порядок підготовки фінансового звіту. Польовий щоденник походу та порядок його ведення. **Тема 14. Туристсько-краєзнавча подорож.** Значення тематичних краєзнавчо-туристичних подорожей та особливості їх організації. Методика вивчення об'єктів і подій під час подорожі (історичних подій, архівних джерел, архітектурних пам'ятників, пам'ятних місць тощо). Складання календаризованого плану туристської подорожі. Схема маршруту подорожі. Форми туристичного дозвілля під час подорожі. Розробка сценарію краєзнавчого вечора за матеріалами краєзнавчо-туристичної подорожі. Практична конференція за матеріалами подорожі. **Тема 15. Туристські зльоти і змагання.** Зльоти як форма туристичної роботи. Змістовність як одна з вимог, що ставляться перед туристським зльотом. Положення про туристський зліт. Підготовка до зльоту. Штаб зльоту та повноваження його членів. Проведення зльоту. Програма змагань. Підготовка та проведення змагань з техніки туризму та комбінованого туристського маршруту. Ігри та ігрові завдання в програмі туристських змагань. Конкурсна програма під час проведення туристського зльоту. Суддівські та

господарські служби туристського змагань. **Тема 16. Особливості організації та проведення походів із різних видів туризму.** Особливості проведення велосипедних подорожей. Одяг. Маршрут та графік руху. Заходи безпеки у велоподорожі. Догляд за велосипедом та його поточний ремонт. Орієнтування в подорожі. Регулярна перевірка велосипеда, догляд за ним та зберігання. Водний туризм та особливості його організації. Маршрут та графік руху. Підготовка водної подорожі Рух по маршруту. Орієнтування у водній подорожі. Засоби особистої безпеки кожного учасника. Вимоги до організації гірських походів. Підготовка до подорожі. Вибір шляху та режим руху. Страхування і самострахування. Одночасне, поперемінне страхування. Організація точок страхування.

,

12.Рекомендоване або обов'язкове вивчення й інші навчальні ресурси / засоби:

1. Закон України «Про туризм» – К.: ВППДКНТ, 1995. – 23 с.
2. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю, № 237, 2006р.
3. Правила змагань зі спортивного туризму, 2008.
4. Положення "Про інструктора дитячо-юнацького туризму", 2003.
5. Положення "Про організатора дитячо-юнацького туризму", 2003.
6. Положення "Про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії", 2003.
7. Указ Президента України "Про Національну програму "Діти України" від 18.01.1996 р. №63/96

Основна література.

1. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. - Київ: КУТЕП, 2003. - 74с.
2. Серба Т.Б. Техніка безпеки змагань зі спортивного туризму: Методичні рекомендації. - Тернопіль, 2003. - 16с.3
3. Серба Т.Б. Ситуаційні задачі як метод навчання та контролю знань у гуртках спортивного туризму. Навчальний посібник. - Тернопіль, 2001.
4. Серба Т.Б. Навісні переправи у спортивному туризмі. Навчальний посібник. - Тернопіль, 2001.
5. Романенко О.В. Особливості методики викладання спортивного орієнтування в вищих учбових закладах. //Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально – економічних і екологічних умовах: Матеріали міжнародної наукової конференції. – Запоріжжя, 2000. – С.222-227.
6. Романенко О.В. Сучасні технології складання спортивних карт для оздоровчого туризму. //Проблеми розвитку спортивно-оздоровчого туризму і краєзнавства в закладах освіти: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (18-19 квітня 2002 р., м. Переяслав-Хмельницький). – К.: Обрії, 2002.-С.110-112.
7. Романенко О.В. Методика самостійних занять з оздоровчо-спортивного орієнтування на велосипедах. //Гуманітарний вісник ПереяславХмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди: Науково-теоретичний збірник. – Київ: КИТ, 2004.- С.178-185.
8. Романенко О.В., Бабій І.М. Чемпіонат Світу з орієнтування на місцевості: становлення, проблеми та перспективи проведення WOC на базі НПП «Синевир» Закарпатської області. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №15, Збірник наукових праць /За ред. О.В.Тимошенко. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2018. - Випуск ЗК(97)18. – с. 634. С. 485-489.
9. Білодід А. О., Дем'яник М. В., Кисличенко Л. А. Одноденний туристський похід: краєзнавчий аспект. Пріоритети розвитку педагогічних та психологічних наук у ХХІ столітті: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (15–16 березня 2019 р., м. Одеса). – Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2019. – Ч. 1. – 108 с. С.71-75.

10. Романенко О.В. Роль картографії в орієнтуванні на місцевості. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2019. Вип.3. 222 с. С. 130-135. URL: 22-23 березня 2019 р. http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive.

11.Обозний В.В. Туристсько - краєзнавча практика у педагогічному вузі: Навчальний посібник – К.: "Науковий світ", 2004. – 228 с.

Додаткова література.

1. Романенко О.В. Орієнтування на місцевості: Навчально – методичні рекомендації для самостійних занять студентів всіх форм навчання. Київ: КУТЕП, 2004 р. – 58 с.
2. Романенко О.В. Вплив системи підготовки кадрів на покращення стану спортивного та оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах України. //Культура і освіта фахівців туристської сфери: сучасні тенденції та прогнози: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Київ: КУТЕП, 2005. - С.609-612.
3. Романенко О.В. Дитячий туризм та його організація. //Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Львів: ЛДУФК, 2008. С. 98-103.
4. Боженко Є. В. Особливості організації і проведення походів вихідного дня. //Освіта та наука у вимірах XXI століття //Матеріали студентської звітно-наукової конференції 19-20 квітня 2011. НПУ ім. М.П. Драгоманова. С. 199-200.
5. Пожарська Н.В. Підготовка майбутніх фахівців дитячого туризму в умовах євро інтеграційного процесу. //Сучасні проблеми підготовки майбутніх фахівців в умовах євроінтеграційного процесу (текст): матеріали Молодіжної міжвузівської науково-практичної конференції (дистанційної). (Київ, 1 березня 2012 року) За аг. Ред.. проф.. І.М.Ковчиної. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. – С. 43-45.
6. Куриленко Т.С., Сищук Т.М., Чорна Ю.Е. Організація туристського походу виробничої технологічної практики як вдосконалення професійного самовизначення. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць
1. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2016. – 358 с. – Режим доступу: <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>. С. 251-261.

Інформаційні ресурси

1. www.tkg.org.ua
2. www.mountain.ru
3. www.extremeua.com
4. www.tour.com.ua
5. <http://tourlib.net/lib.htm>
6. <http://myp-rypmok.at.ua/>
7. www.rover.inf.ua/Statti%20Veloturizm
8. velomandry.com.ua
9. <http://tourlib.net/books/history/fedorchenko622.htm>
10. <http://gv.lviv.ua/nishi-organi/^ci|i/pishoxidnvi-sportvvnyi-i-dytvachyi-vunackvi-turyzm/>
11. <http://www.visit-ukraine.org/?pid=2#childtourism>
12. <http://www.niklib.com/links/tourism.ua>
13. <http://www.mykolayiv-oda.gov.ua/ua/news/detail/8490.html>
14. <http://www.gorsovet.mk.ua/addresses.ua?id=1558>

13.Заплановані види навчальної діяльності та методи викладання: лекції, практичні заняття, консультування, робота в науково-дослідній групі, самостійна робота.

14.Форми та критерії оцінювання: Поточний контроль та оцінювання виконання завдань на практичних заняттях, оцінювання контрольних модульних робіт, виконання творчих

індивідуальних завдань. Підсумковий контроль, залік у IV семестрі. Шкала оцінювання: національна та ECTS. Критерії оцінювання.

Рівень	Характеристика відповідей студента	
	на питання теоретичного змісту	на питання практичного змісту
Низький	Студент не усвідомлює змісту питання, тому його відповідь не має безпосереднього відношення до поставленого питання. Наявна відсутність умінь міркувати.	Обсяг висвітлених питань менше 50%. У студента відсутня уява, необхідна для висвітлення питань.
Задовільний	Відповіді на питання носять фрагментарний характер, відтворення знань здійснюється на рівні запам'ятовування. Студент поверхово володіє умінь міркувати.	Обсяг висвітлених питань у межах 50-70%. Студент погано володіє засобами відтворення властивостей предметів, явищ, процесів.
Достатній	У відповідях на питання допускаються деякі неточності або помилки не принципового характеру. Студент демонструє розуміння навчального матеріалу і прагне логічно розмірковувати при відповіді.	Обсяг правильно висвітлених питань більше 75%. Відповідь містить окремі неточності і незначні помилки.
Високий	Студент дає повну і розгорнуту відповідь на питання. Його відповідь характеризується логічністю і послідовністю суджень, без включення випадкових і випадання істотних з них.	Обсяг правильно висвітлених питань дорівнює 100%. Кожне висвітлене питання супроводжується ґрунтовним поясненням.

Сума балів за навчальну діяльність	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсової роботи, практики	для заліку
90-100	A	високий: відмінно	зараховано
80-89	B	достатній: добре	
70-79	C		
65-69	D	низький: задовільно	
60-64	E		
35-39	FX	незадовільний (з можливістю повторного складання)	не зараховано з можливістю повторного складання

0-34	Г	незадовільний (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	---	---	---

15. Мова викладання: українська