

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**  
**ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»**  
**Циклова комісія фізичного виховання**

ЗАТВЕРДЖУЮ  
 Проректор з науково-методичної  
 та навчальної роботи  
 \_\_\_\_\_ Олексій ЖИЛЬЦОВ  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТУРИЗМ І ТУРПОХІД**

Спеціальності 014 Середня освіта  
 Освітнього рівня Молодший спеціаліст  
 Освітньої програми Фізична культура

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
 ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
 Ідентифікаційний код 02166554  
 Начальник відділу  
 моніторингу якості освіти  
 Програма № 1952/20  
 \_\_\_\_\_  
 (підпис) (прізвище, ініціали)  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.


Київ – 2020

**Розробник:** Удовський В.М., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка


**Викладач:**

Удовський В.М., викладач циклової комісії фізичного Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

**Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання**

Протокол від 31.08.2020 р. № 1  
 Голова циклової комісії  Надія КОЛОСКОВА  
 (підпис)

Робочу програму перевірено  
01 09 2020 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи  Зоя ГЕЙХМАН

Заступник директор з навчальної роботи  Яніна КАРЛІНСЬКА

Пролонговано:

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	
Вид дисципліни	Обов'язкова	
Мова викладання, навчання, оцінювання	Українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	3	4
Семестр	6	7
Кількість змістових модулів за розподілом	1	2
Обсяг кредитів	2	2
Обсяг годин, в тому числі	60	60
Аудиторні	36	36
Модульний контроль	4	4
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	20	20
Форма семестрового контролю	-	Іспит

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** – Поглибити теоретичну та практичну підготовку студентів з питань туризму для здійснення навчального процесу з дітьми шкільного віку в загальноосвітній школі.

### **Завдання предмета:**

- набути знання з теорії та методики туризму;
- засвоїти техніку та тактику туризму, вміти аналізувати отримані результати та виправляти помилки;
- розробити поурочний план та план-конспект уроку з туризму в ЗОШ;
- засвоїти методику проведення змагань з туризму в ЗОШ, вміти судити різні етапи туризму, знати положення змагань;
- використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з питань туризму, знати інші джерела інформації та працювати з ними.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні **набути наступних компетентностей** :

### **Знати:**

- історію розвитку туризму і його сучасний стан в Україні;
- класифікацію видів туризму, термінологію і характеристики техніко-тактичних дій;
- техніку виконання туристичних етапів і методику навчання техніко-тактичним діям;
- організацію і проведення змагань, правила змагань, особливості суддівства;
- порядок надання першої медичної допомоги у випадку надзвичайних ситуацій.

### **Вміти:**

- використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з питань туризму, знати інші джерела інформації та працювати з ними;
- навчити прийомів техніки та тактики туристичних етапів дітей шкільного віку;
- виділити основні помилки при навчанні технічних елементів;
- організувати та провести змагання із туризму в ЗОШ;
- судити змагання із туризму.

### **3. Результати навчання за дисципліною**

У результаті вивчення дисципліни студент буде:

#### ***Знати :***

- історію розвитку туризму і його сучасний стан в Україні;
- класифікацію видів туризму, термінологію і характеристики техніко тактичних дій;
- техніку виконання туристичних етапів і методику навчання техніко-тактичним діям;
- організацію і проведення змагань, правила змагань, особливості суддівства;
- порядок надання першої медичної допомоги у випадку надзвичайних ситуацій.

#### ***Вміти:***

- використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з питань туризму, знати інші джерела інформації та працювати з ними;
- навчити прийомів техніки та тактики туристичних етапів дітей шкільного віку;
- виділити основні помилки при навчанні технічних елементів;
- організувати та провести змагання із туризму в ЗОШ;
- судити змагання із туризму.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Основи туристичної підготовки</b>							
Тема 1. Історія розвитку туризму та турпоходу. Класифікація видів туризму, та їх специфічні відмінності.		2					
Тема 2. Особисте та групове туристичне спорядження.		2		2			4
Тема 3. Підготовка до походу та подорожі. Обов'язки у туристичній групі.		2				2	4
Тема 4. Організація туристичного побуту. Харчування у туристичному поході. Привали та ночівлі.		2		4		2	4
Тема 5. Правила руху у поході, подолання перешкод.		2		4		2	4
Тема 6. Техніка безпеки при проведенні туристичних походів, занять. «Школа виживання».		2		2		2	4
Тема 7. Підведення підсумків туристського походу.		2		2			
Модульний контроль	4						
<b>Разом</b>	<b>60</b>	<b>14</b>		<b>14</b>		<b>8</b>	<b>20</b>
<b>Змістовий модуль 2. Топографія і орієнтування</b>							
Тема 1. Уявлення про топографічну та спортивну карту, умовні знаки.		2				2	6
Тема 2. Компас. Робота з компасом.		2		2			
Тема 3. Орієнтування по сторонам горизонту, місцевим предметам та вимірювання відстані.		2		2			2
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>22</b>	<b>6</b>		<b>4</b>		<b>2</b>	<b>8</b>
<b>Змістовий модуль 3. Загальна та спеціальна фізична підготовка</b>							
Тема 1. Лікарняний контроль, самоконтроль у туризмі та турпоходах.		4				2	8

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 2. Перша медична допомога в туристських походах.		4		2			
Тема 3. Загальна фізична підготовка в туризмі.				4		2	
Тема 4. Спеціальна фізична підготовка в туризмі.				4		2	4
Модульний контроль	2						
Разом	<b>38</b>	<b>8</b>		<b>10</b>		<b>6</b>	<b>12</b>
Усього	<b>120</b>	<b>28</b>		<b>28</b>		<b>16</b>	<b>40</b>

**5. Програма навчальної дисципліни**  
**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І.**  
**ОСНОВИ ТУРИСТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Тема 1.** Історія розвитку туризму та турпоходу. Класифікація видів туризму та їх специфічні відмінності.

**Тема 2.** Особисте та групове туристичне спорядження.

**Тема 3.** Підготовка до походу та подорожі. Обов'язки у туристичній групі.

**Тема 4.** Організація туристичного побуту. Харчування у туристичному поході. Привали та ночівлі.

**Тема 5.** Правила руху у поході, подолання перешкод.

**Тема 6.** Техніка безпеки при проведенні туристичних походів, занять. «Школа виживання».

**Тема 7.** Підведення підсумків туристського походу.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 2. Особисте та групове туристичне спорядження.	2
2-3	Тема 4. Організація туристичного побуту. Харчування у туристичному поході. Привали та ночівлі.	4
4-5	Тема 5. Правила руху у поході, подолання перешкод.	4
6	Тема 6. Техніка безпеки при проведенні туристичних походів, занять. «Школа виживання».	2
7	Тема 7. Підведення підсумків туристського походу.	2



## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ТОПОГРАФІЯ І ОРІЄНТУВАННЯ

**Тема 1.** Уявлення про топографічну та спортивну карту.

**Тема 2.** Компас. Робота з компасом.

**Тема 3.** Орієнтування по сторонам горизонту, місцевим предметам та вимірювання відстані.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 2. Компас. Робота з компасом.	2
2	Тема 3. Орієнтування по сторонам горизонту, місцевим предметам та вимірювання відстані.	2

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

**Тема 1.** Лікарняний контроль, самоконтроль у туризмі та турпоходах.

**Тема 2.** Перша медична допомога в туристських походах.

**Тема 3.** Загальна фізична підготовка в туризмі.

**Тема 4.** Спеціальна фізична підготовка в туризмі.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 2. Перша медична допомога в туристських походах.	2
2	Тема 3. Загальна фізична підготовка в туризмі.	4
3	Тема 4. Спеціальна фізична підготовка в туризмі.	4

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Мінімальна кількість балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Відвідування практичних занять	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Робота на практичному занятті	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>50</b>
Виконання завдання для самостійної роботи	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
Виконання контрольної роботи	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>25</b>
<b>Разом</b>		<b>159</b>		<b>64</b>		<b>94</b>	
<b>Максимальна кількість балів - 317</b>							
<b>Розрахунок коефіцієнта -5,2</b>							

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Зміст самостійної роботи студентів має таку структуру :

1. Опрацювати зміст тем за літературою та іншими джерелами інформації.
2. Відповісти на питання.
3. Виконати завдання  
(оцінюється на 5 балів).

№ з\п	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Особисте та групове туристичне спорядження.	4	5
2	Підготовка до походу та подорожі. Обов'язки у туристичній групі.	4	5
3	Організація туристичного побуту. Харчування у туристичному поході. Привали та ночівлі.	4	5
4	Правила руху у поході, подолання перешкод.	4	5
5	Техніка безпеки при проведенні туристичних походів, занять. «Школа виживання».	4	5
6	Уявлення про топографічну та спортивну карту, умовні знаки.	6	5
7	Орієнтування по сторонам горизонту, місцевим предметам та вимірювання відстані.	2	5
8	Лікарняний контроль, самоконтроль у туризмі та турпоходах.	8	5
9	Тема 4. Спеціальна фізична підготовка в туризмі.	4	5
	Разом	40	45

### 6.3 Форма проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль проводиться в тестовій формі та оцінка техніки виконання туристичних етапів.

### 6.4.Шкала відповідності оцінок.

<b>Оцінка</b>	<b>Кількість балів</b>
Відмінно	90-100
Дуже добре	82-89
Добре	75-81
Задовільно	69-74
Достатньо	60-68
Незадовільно	0-59

**7. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ « ТУРИЗМ ТА ТУРПОХІД»**

**Курс III - Разом 60 год., лекції – 14 год., практична робота – 14 год., індивідуальна робота – 8 год., підсумковий контроль – 4 год., самостійна робота – 20 год.**

Модулі	Назва модуля	Кількість балів за модуль	Теми лекцій	Теми практичних робіт	Самостійна робота	Види поточного контролю
<b>Змістовний модуль I</b>	<b>Основи туристичної підготовки</b>	<b>159</b>	Історія розвитку туризму та турпоходу. Класифікація видів туризму, та їх специфічні відмінності.		<b>25 балів</b>	<b>Модульний підсумковий контроль (50 балів)</b>
			Особисте та групове туристичне спорядження.	Особисте та групове туристичне спорядження.		
			Підготовка до походу та подорожі. Обов'язки у туристичній групі.			
			Організація туристичного побуту. Харчування у туристичному поході. Привали та ночівлі.	Організація туристичного побуту. Харчування у туристичному поході. Привали та ночівлі.		
			Правила руху у поході. Подолання перешкод.	Правила руху у поході. Подолання перешкод.		
			Техніка безпеки при проведенні туристичних походів, занять. «Школа виживання».	Техніка безпеки при проведенні туристичних походів, занять. «Школа виживання».		
			Підведення підсумків туристичного походу.	Підведення підсумків туристичного походу.		

**Курс IV-** Разом 72 год., лекції – 14 год., практична робота – 14 год., індивідуальна робота – 8 год., підсумковий контроль – 4 год., самостійна робота – 20 год..

Модулі	Назва модуля	Кількість балів за модуль	Теми лекцій	Теми практичних робіт	Самостійна робота	ІНДІЗ	Види поточного контролю
Змістовний модуль II	Топографія і орієнтування	64ли	Уявлення про топографічну та спортивну карту, умовні позначки		10 балів		Модульний підсумковий контроль (25 балів)
			Компас, робота з компасом.	Компас, робота з компасом.			
			Орієнтування по сторонам горизонту, місцевим предметам та вимірювання відстані.	Орієнтування по сторонам горизонту, місцевим предметам та вимірювання відстані.			
Змістовний модуль III	Загальна та спеціальна фізична підготовка	94 бали	Лікарняний контроль, самоконтроль у туризмі та турпоходах.		10 балів	30 балів	Модульний підсумковий контроль (25 балів)
			Перша медична допомога в туристичних походах.	Перша медична допомога в туристичних походах.			
				Загальна фізична підготовка в туризмі.			
				Спеціальна фізична підготовка в туризмі.			

## 8. Рекомендована література:

1. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм. Навчальний посібник. / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. – 304 с.
2. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. для закл. освіт./ В.Д. Дехтяр. – Київ.: Наук. світ, 2003. – 203с.
3. Дотримання вимог техніки безпеки під час проведення туристичних походів (методичні рекомендації). – Тернопіль: Астон, 2002. – 64с.
4. Козинець В.М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму: Навч. пос. / В.М. Козинець.– Київ.: Кондор, 2006. – 576 с.
5. Онищенко В.В. Довідник туриста / Скл. В.В. Онищенко. –Харків: Фоліо, 2007. – 351 с
6. Шандор Ф.Ф.Сучасні різновиди туризму: Підручник / Ф.Ф. Шандор, М.П. Кляп. – Київ.: Знання, 2013. – 334 с. – (Вища освіта ХХІ століття).
7. Козіна Ж.Л. / Мотузкові парки, як інноваційна технологія оптимізації функціонального стану школярів старших класів / Козіна Ж.Л., Антонов О.В., Козін С.В. //Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали 6 наукової конференції / Харківський національний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди .- Харків: «ОВС», 2012.-С.
8. Козіна Ж.Л., Барибіна Л.Н., Лугіна І.В., Козін А.В. / Експериментальне обґрунтування системи індивідуалізації в фізичному вихованні студентів // науковий журнал. – Харків: ХОВНОКУ-ХГАДИ, 2012.-№4.- С.77-86.

### ЕЛЕКТРОННІ РЕСУРСИ:

1. <http://www.tyusm.com>
2. <http://www.karpaty.lviv.ua>
3. <http://www.tourism.dn.ua>
4. <http://www/forestpark.com.ua>
5. [www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua)