

ВСТУП

Методичні рекомендації до самостійної роботи допоможуть студентам організувати підготовку до занять: навчитися працювати з навчальною літературою, складати тези, реферати, план відповіді тощо. У методичних рекомендаціях наведено:

- загальна характеристика дисципліни;
- змістовні модулі дисципліни;
- теми лабораторних занять;
- перелік рекомендованої літератури до занять;
- рекомендації щодо підготовки до лабораторних занять;
- критерії оцінювання студентів на заняттях.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу

У сучасному світі туризм є достатньо поширеним явищем громадського життя. Мільйони людей щороку відправляються в подорожі. Серед підлітків і молоді дуже поширеними є подорожі активними засобами пересування. Тому перед дитячоюнацьким туризмом стоїть проблема в наявності висококваліфікованих педагогічних працівників, які можуть правильно організувати і провести різноманітні туристсько-краєзнавчі заходи.

Програма курсу "ТМВ ОВС (Туризм)" є складовою частиною педагогічного процесу спрямованого на підготовку вчителів фізичної культури. Основна мета курсу полягає у формуванні знань, вмінь та навичок у студентів організації та проведення виховної роботи серед учнівської молоді засобами спортивного туризму. **Завдання курсу**

- **Теоретичні** – оволодіння педагогічною технологією спортивного туризму; опанування методикою навчання та тренування школярів; ознайомлення студентів з загальним станом теорії і практики спортивного туризму та методики виконання наукових досліджень проблем дитячо-юнацького туризму.
- **Практичні** – формування вмінь та навичок організації і проведення екскурсій, туристських походів, експедицій, змагань, зльотів тощо; удосконалення техніки і тактики спортивного туризму, сприяння розвитку фізичних якостей у студентів.

Перелік знань та умінь студентів

Знати: основні терміни курсу; правила проведення змагань з туристського багатоборства з виду пішохідний туризм; характеристику дистанцій "Смуга перешкод", "Крос-похід", "Рятувальні роботи"; характеристику технічних етапів; техніку подолання водних та гірських перешкод; особливості планування дистанцій на змаганнях; правила проведення туристських подорожей з учнівською та

студентською молоддю України; основні складові планування туристського походу; схеми побудови маршруту походу; адміністративно-господарське та краєзнавче інструментування туристської групи; особливості організації харчування в пішохідних походах; характеристику спорядження для походів різної складності; основи топографії й орієнтування на місцевості в поході; основи фізичної підготовки туристів; особливості медичного забезпечення туристських походів; основи техніки пересування та подолання природних перешкод у поході; особливості організації бівуаку; особливості проведення походів у різних видах туризму.

Вміти: підбирати необхідне спорядження для подолання природних перешкод; в'язати туристські вузли; виконувати дії щодо організації безпеки при подоланні водних та гірських перешкод; володіти технікою подолання водних та гірських перешкод; здійснювати суддівство технічних етапів змагань на дистанціях "Смуга перешкод", "Крос-похід", "Рятувальні роботи"; планувати маршрут походу першої категорії складності; скласти меню походу, підбирати відповідні продукти та пакувати їх; підбирати відповідне спорядження для різних походів; планувати тренувальний процес підготовки до походу; виконувати фінансові розрахунки; оформляти відповідні документи для походу; надавати першу допомогу при захворюваннях та травмах; організовувати бівуак: встановлювати намети різної конструкції, розпалювати багаття; орієнтуватися на місцевості в поході; скласти звіт про похід.

Міждисциплінарні зв'язки

При вивченні курсу "Туризм" використовуються знання, вміння та навички студентів, отримані при вивченні дисциплін "Спортивне орієнтування" (правила та методи користування компасом і картою, визначення сторін горизонту, визначення і дотримання напрямку руху, визначення результату спортсмена на змаганнях); "Гімнастика і методика викладання", "Легка атлетика і методика викладання", "Спортивні ігри і методика викладання" (планування і проведення тренування, спрямованого на розвиток витривалості, координації, сили нижніх кінцівок; порядок проведення розминки та заминки; використання обладнання в процесі тренувань); "Психологія" (особливості психології спілкування, емоційно-вольова сфера людини, психологічна сумісність у малих групах); "Педагогіка" (методи та форми навчання, методи здійснення виховного впливу, формування колективу)

Зміст дисципліни

Програма базується на пішохідному туризмі, як найбільше поширеному виді туризму. Програма складається з двох блоків. В першому розділі розглядаються питання техніки і тактики подолання природних перешкод, організація та проведення туристських змагань, методика проведення навчально-тренувального процесу. Другий розділ присвячено проблемам підготовки, проведенню та підведенню підсумків походів різної складності. Розглядаються питання: методика організації самоврядування туристської групи; оформлення документів та випуску групи на маршрут; особливості матеріальнотехнічного та медичного забезпечення

туристського походу; організації харчування; техніки та тактики руху на маршруті; особливості орієнтування на місцевості; організації бівачу та проведення бівачних робіт; підготовки та оформлення звітів про похід тощо. Знання, які студенти отримують на теоретичних заняттях, закріплюються на практичних заняттях та в умовах туристських змагань і походів.

Вирішальне значення у формуванні вмінь і навичок організації туристськокраєзнавчої діяльності має навчальний туристський похід тривалістю не менше 8 днів. Похід проводиться у виді ділової гри, в процесі якої кожний студент проходить всю рольову ієрархію дитячої туристської групи.

I. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ

Тема: Організація та підготовка спортивних походів.

1.1. Лекційні модулі:

1.1.1. Туризм як явище громадського життя. Форми туристсько-краєзнавчої діяльності. Основні документи, що регламентують туристсько-краєзнавчу діяльність школярів.

1.1.2. Організація та планування спортивних походів. Матеріальне забезпечення походів.

1.2. Лабораторні модулі:

1.2.1. Планування маршруту походу.

1.3. Модулі самостійної роботи:

1.3.1. Вивчення і аналіз “Правил проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України”.

1.3.2. Самоврядування туристської групи

1.3.3. Опанування навичками роботи з різним картографічним матеріалом: топографічними картами, схемами, кроками маршруту, картами спортивного орієнтування при плануванні маршруту походу.

1.3.4. Планування походу. Основи топографії й орієнтування на місцевості в умовах походу.

1.3.5. Харчування туристів у поході.

1.3.6. Групове й індивідуальне спорядження для походів різної складності.

1.3.7. Фінансове забезпечення походів. Маршрутна документація.

1.3.8. Опанування вміннями користуватися довідковою літературою по харчуванню.

1.3.9. Вимоги та практичні навички улаштувати бівач.

1.3.10. Медичне забезпечення туристського походу.

1.3.11. Перша медична допомога при захворюваннях і травмах.

1.3.12. Тактичні дії групи в залежності від погодних умов.

1.3.13. Техніка подолання природних перешкод в різних видах туризму.

- 1.3.14. Тактика проведення походу з різних видів туризму.
- 1.3.15. Організація бівачу.
- 1.3.16. Тактика туристського походу. Техніка подолання природних перешкод в поході.
- 1.3.17. Фізична підготовка туриста.
- 1.3.18. Особливості проведення спортивних походів з різних видів туризму.
- 1.3.19. Організація та проведення звітів про подорож і туристських вечорів. Заочна Першість на кращу туристську подорож. Техніка безпеки при проведенні туристських заходів.

1.4. Підсумкова тека.

- 1.4.1. Тестування знань.
- 1.4.2. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок щодо планування маршруту походу.
- 1.4.2. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок щодо виконання роботи по життєзабезпеченню туристської групи.

II. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ

Тема: Організація і проведення туристських змагань

2.1. Лекційні модулі:

- 2.1.1. Техніка подолання водних перешкод.
- 2.1.2. Техніка подолання гірських перешкод.

2.2. Лабораторні модулі:

- 2.2.1. Техніка подолання водних перешкод.
- 2.2.2. Техніка подолання гірських перешкод.

2.3. Модулі самостійної роботи:

- 2.3.1. Матеріально-технічне оснащення туристів при подоланні природних перешкод.
- 2.3.2. Застосування вузлів.
- 2.3.3. Штрафи за помилки при в'язанні вузлів.
- 2.3.4. Обладнання етапів при подоланні природних перешкод.
- 2.3.5. Складання тактичного опису подолання етапів.
- 2.3.6. Вимоги до організації технічних етапів на змаганнях.
- 2.1.1. Тактика подолання дистанцій.
- 2.1.2. Організація та проведення змагань зі спортивного туризму.
- 2.1.3. Планування дистанції „Смуга перешкод” Суддівство змагань на дистанції „Смуга перешкод”.

2.1.4. Планування дистанції „Крос-похід”. Суддівство змагань на дистанції „Кроспохід”.

Визначення класу змагань.

2.3.2. Особливості проведення ”Крос-походу” за вибором.

2.3.3. Характеристика способів орієнтування на місцевості, що використовується на дистанції ”Крос-похід”.

2.3.4. Система штрафів за порушення техніки подолання природних перешкод. 2.3.5. Складання таблиці штрафів для певних технічних етапів.

2.4. Підсумкова тека.

2.4.1. Термінологія спортивного туризму.

2.4.2. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок в’язання туристських вузлів.

2.4.3. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок техніки подолання природних перешкод.

2.4.4. Тестування знань ”Правила змагань зі спортивного туризму”.

2.4.5. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок планування дистанції „Смуга перешкод”.

2.4.6. Контрольне тестування.

III. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ

3.2. Лабораторні модулі:

3.2.1. В’язання туристських вузлів.

3.3. Модулі самостійної роботи:

3.3.1. Характеристика мотузок, що використовуються у туризмі.

3.3.2. Застосування вузлів.

3.3.3. Штрафи за помилки при в’язанні вузлів.

3.3.4. Суддівство конкурсу в’язання вузлів. 1.3.5.

Складання опису в’язання вузлів.

3.4. Підсумкова тека.

3.4.1. Термінологія спортивного туризму.

3.4.2. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок в’язання туристських вузлів.

3.4.3. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок суддівства конкурсу в’язання вузлів.

IV. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ

4.2. Лабораторні модулі:

- 4.2.1. Страхувальна система.
- 4.2.2. Самострахування за допомогою мотузки.

4.3. Модулі самостійної роботи:

- 4.3.1. Характеристика страхувальних систем, що використовуються у туризмі.
- 4.3.2. Застосування вузлів при облаштуванні страхувальних систем.
- 4.3.3. Штрафи за помилки при облаштуванні страхувальних систем.
- 4.3.4. Суддівство конкурсу облаштування страхувальних систем.
- 4.3.5. Складання опису в'язання вузлів.

4.4. Підсумкова тека.

- 4.4.1. Термінологія спортивного туризму.
- 4.4.2. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок в'язання страхувальних систем.
- 4.4.3. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок суддівства конкурсу облаштування страхувальних систем.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

щодо організації самостійної роботи студентів

Самостійне опанування курсом ТМВ ОВС (Туризм) передбачено робочим навчальним планом.

Самостійно вивчаючи певний матеріал дисципліни бажано вести записи. Повністю записувати назву теми, план, рекомендовану літературу. Особливу увагу необхідно приділяти записам правил, цитат, формул, схем тощо. ***Орієнтовна методика самостійного відпрацювання теми:***

- 1) вивчити програму навчальної дисципліни та робочу навчальну програму;
 - 2) визначити місце теми цієї лекції в структурі навчальної дисципліни за тематичним планом;
 - 3) з'ясувати всі питання, які необхідно вивчити;
 - 4) вивчити навчальний матеріал, який є в конспекті, уточнити обсяг відсутнього матеріалу на основі контрольних питань, завдань для контрольної роботи і питань, винесених на іспит (див. програму навчальної дисципліни та робочу навчальну програму);
 - 5) визначити літературу, в якій є необхідний навчальний матеріал, та послідовність його засвоєння;
- б) кожен навчальний матеріал опрацювати в такий спосіб:
- а) прочитати його в динаміці, щоб зрозуміти загальну сутність;
 - б) вдруге прочитати навчальний матеріал, осмислюючи кожне слово і речення;

- в) за третім разом виокремити основні поняття, сутність явищ і процесів, їх структуру і зміст, а також зв'язки між ними; г) записати все це в конспект;
 д) установити зв'язок із попереднім навчальним матеріалом;
 е) самостійно відповісти на всі контрольні питання з цієї теми.

Завдання щодо самостійного опрацювання:

Модуль I.

1. Визначити зміст основних понять та записати їх у зошиті:

- спортивний туризм	- лінійна побудова маршруту
- види спортивного туризму	- кільцева побудова маршруту
- форми спортивного туризму	- радіальна побудова маршруту
- туристський похід	- посадова інструментовка туристської групи
- категорія складності	- техніка туристського походу
- ступінь складності	- тактика туристського походу
- туристський досвід	- туристський бівуак

2. Скласти план підготовки туристського спортивного походу.
 3. Підготуватися до тестування з модулю.

Модуль II.

1. Визначити зміст основних понять та записати їх у зошиті:

- вид програми змагань;	- дистанція змагань;
- етап дистанції змагань;	- клас дистанції;
- категорія трудності природної перешкоди;	- контрольний час на змаганнях з виду спортивного туризму;
- оптимальний час на змаганнях з виду спортивного туризму;	- положення про змагання зі спортивного туризму;
- ранг змагань;	- смуга перешкод;
- крос-похід;	- спеціальні завдання;
- рятувальні роботи;	- бальна оцінка етапу;
- самострахування;	- командне страхування;
- основна мотузка;	- допоміжна мотузка;
- карабін;	- тормозний пристрій;
- система "поліспасть";	- перильна мотузка;
- вантажні перила;	- організація супроводження;
- схема дистанції;	- штраф за порушення;
- пріоритет етапів.	-

2. Виконати контрольну роботу за запропонованою темою (перелік тем додається).
 3. Підготуватися до тестування.

Модуль III.

1. Туристські вузли для зв'язування мотузок	однакового діаметру: - прямий; - зустрічний; - ткацький; - грєпвайн; різного діаметру: - академічний; - брам шкотовий.	Знати призначення вузлів. Підібрати найбільш доцільний спосіб в'язання вузлів. Звертати увагу щодо виконання правильного "малюнку" вузлів. Довести уміння в'язати вузли до автоматизму.
2. Туристські вузли вузли петель	- провідник; - вісімка; - подвійний провідник; - булінь.	
3. Туристські вузли для закріплення мотузки на опорі	- удавка; - карабінна удавка; - кренделя.	
4. Допоміжні вузли.	- схоплюючий; - австрійський схоплюючий; - стремено.	
5. В'язання страхувальної системи та її блокування	- мотузкою; - ременями; - різні способи блокування.	

Список рекомендованої літератури.

Основна література.

1. Ганопольський В.І. Уроки туризму. – К.: Ред. загальнопед. газ., 2004. – 128с.
2. Грабовський Ю.А. Організація та проведення спортивних туристських походів: Навчальний посібник. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 120с.
3. Грабовський Ю.А., Селезньова Т.В. Змагання зі спортивного туризму: Навчально-методичні рекомендації. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2004. – 72с.
4. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304с.
5. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. – К.: Науковий світ, 2003. – 203с.
6. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: Навчальний посібник. – Київ: Академ видав, 2010. – 248с.

7. Спортивний туризм: правила змагань. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2008. – 137с.
8. Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. для ин-тов и тех-мов физ. культ. /Сост. Ганопольский В.И. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240с.
9. Федоров Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник /Ю.Н.Федоров, И.Е.Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н.Федорова. – М.: Советский спорт, 2008. – 464с.
- 10.Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. – К.: Альтерпрес, 2003. – 232с.

Додаткова література.

1. Бардин К.В. Азбука туризма: Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками.-2-е изд., испр. и доп. - М.: Просвещение, 1981. - 205с.
2. Кострица Н.Е. Туристско-краеведческая работа в школе: Пособие для учителей. К.: Радянська школа, 1985. - 128с.
3. Курилова В.И. Туризм: Учеб.пособие для студентов пед. ин-тов по спец. "Физ. воспитание". – М.: Просвещение,1988. – 224с.
4. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. - М.: Просвещение. 1985. - 104с.
5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат,1987.-224с
6. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье.- М.: Профиздат, 1987.-80с.
7. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. - К.: Здоровья, 1986 – 200 с.
8. Спутник туриста. /А.В.Бирюков, К.И.Вахлис, Б.Е.Владимирский и др.; сост. К.И.Вахлис. - К.: Здоров'я, 1983.-352с.
9. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144с.
- 10.Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста. – М.: Профиздат,1982.-224с

INTERNET – ресурси (Основні Web-сторінки в INTERNET).

1. Все о туризме. Туристическая библиотека. [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <http://tourlib.net/teor.htm>