



ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
 ім. Івана Піддубного

СИЛАБУС КУРСУ
«СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ТА ОРІЄНТУВАННЯ»

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА	
Прізвище, ім'я, по батькові викладача, (категорія, педагогічне звання, вчений ступінь, вчене звання)	АСОСОК ДМИТРО ВОЛОДИМИРОВИЧ
Електронна пошта	dimon5555765@gmail.com

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	Семестр	Загальна кількість годин	Лекцій	Семінарів/ практичних	Самостійна	Індивідуальні	Консультації	Форма семестрового контролю
III	6	100	12	36	42	6	4	Залік

II. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

азви змістових модулів	Кількість годин					
	Усього	Лекц.	Семінар	Інд.	Кон.	С.р.
Змістовий модуль 1.						
Спортивний туризм.	50	6	18	4	2	20
Змістовий модуль 2.						
Спортивне Орієнтування	50	6	18	2	2	22
<i>Усього годин</i>	100	12	36	6	4	42

III. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1. «Спортивний туризм»		
1	Туризм як явище громадського життя. Класифікація спортивного туризму	2
2	Підготовка спортивних походів. Посадове інструментування туристської групи	2
3	Фізична підготовка туристів. Техніка безпеки в процесі проведення туристських заходів	2
Модуль 2. «Спортивне орієнтування»		

4	Загальні відомості про спортивне орієнтування.	2
5	Топографічна та технічна підготовка	2
6	Тактична, фізична та морально-вольова підготовка. Правила змагань зі спортивного орієнтування	2
<i>Усього годин</i>		12

IV. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ/ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Модуль 1. «Спортивний туризм»		
1	Техніка в'язання туристських вузлів	2
2	Техніка подолання водних перешкод (навісна переправа через річку)	2
3	Техніка подолання гірських перешкод (підйом по схилу)	2
4	Техніка подолання гірських перешкод (спуск по схилу)	2
5	Аналіз "Інструкції щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю"	2
6	Планування маршруту походу	2
7	Харчування туристів у поході	2
8	Фізична підготовка туриста	2
9	Основи виживання в різних погодних та клімато-географічних умовах.	2
Модуль 2. «Спортивне орієнтування»		
10	Види змагань зі спортивного орієнтування. Огляд та аналіз правил змагань.	2
11	Вивчення умовних знаків на місцевості. Визначення орієнтирів. Вправи на місцевості, які сприяють вмінню чітко сприймати місцевість по її зображенню умовними знаками	2
12	Читання карти на місцевості, читання рельєфу, площинних та лінійних орієнтирів. Орієнтування карти за допомогою компасу і без нього	2
13	Визначення півночі за допомогою компаса. Орієнтування карти за напрямком на північ. Проходження маркованих дистанцій, що прокладені по лінійних орієнтирах, з постановкою КП безпосередньо на них	2
14	Визначення форм рельєфу на місцевості. Визначення форм рельєфу по горизонталях на картах.	2
15	Читання карти на місцевості, читання рельєфу, площинних та лінійних орієнтирів. Рух вздовж орієнтирів. Орієнтування карти за напрямком на північ. Утримання зорієнтованої карти при поворотах. Орієнтування карти за допомогою компасу і без нього	2
16	Визначення місцезнаходження КП (легенди), пошук КП. Вибір шляху використовуючи площинні та лінійні орієнтири. Вправи з картою на місцевості, що сприяють розвитку уваги, пам'яті, спостережливості	2
17	Відпрацювання тактичних дій вибору варіанту руху, вибору опорних орієнтирів, знаходження прив'язок до виходу на КП. Помилки на дистанції, їх аналіз. Вправи, які сприяють закріпленню тактико-технічних засобів орієнтування	2
18	Виконання правила "великого пальця". Вимірювання відстані на карті, кроками та окомірно на місцевості.	2
<i>Усього годин</i>		36

V. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Термінологія спортивного орієнтування	6
2	Опанування навичками роботи з картами спортивного орієнтування різного масштабу	6
3	Опанування вміннями користуватися довідковою літературою при плануванні дистанції	6
4	Вимоги та практичні навички проходження дистанцій з різних видів орієнтування	6
5	Індивідуальне спорядження орієнтувальника	6
6	Особливості планування та оснащення старту, фінішу, контрольних пунктів	6
7	Вправи на розвиток вольових якостей, розвиток пам'яті, уваги, мислення та інших якостей. Вправи, що сприяють розвитку психічних якостей	6
	Усього годин	42

VI. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1	Туризм як явище громадського життя. Характеристика основних документів, що регламентують спортивний туризм учнівської та студентської молоді.
2	Класифікація спортивного туризму. Класифікація походів
3	Вимоги до керівника туристської групи, його обов'язки.
4	Комплектування туристської групи. Вимоги до учасників туристських походів різної складності, їх права та обов'язки.
5	Розробка маршруту походу. Розробка плану-графіка походу. Лінійна, кільцева і радіальна схеми побудови маршруту. Запасні й аварійні варіанти.
6	Зміст та оформлення маршрутних документів для походів різної складності.
7	Адміністративно-господарська інструментовка туристської групи.
8	Характеристика роботи по адміністративно-господарським посадам протягом туристського циклу.
9	Краєзнавча інструментовка туристської групи. Характеристика роботи по краєзнавчим посадам протягом туристського циклу.
10	Маршрутні документи. Фінансове забезпечення туристського походу. Кошторис походу.
11	Групове спорядження для багатоденних походів: характеристика, особливості, підготовка, використання.
12	Індивідуальне спорядження для багатоденних походів: характеристика, особливості, підготовка, використання.
13	Харчування у багатоденних походах: вимоги до упорядкування меню; розрахунки кількості продуктів для багатоденного походу; підготовка, транспортування та використання продуктів.
14	Медичне забезпечення туристського походу.
15	Надання першої допомоги в походах при травмах.
16	Надання першої допомоги при захворюваннях, можливих у походах.
17	Фізична підготовка туристів.
18	Тактика руху групи на маршруті. Техніка подолання природних перешкод в ступеневих походах.
19	Орієнтування на місцевості в поході. Визначення сторін горизонту за природними ознаками.
21	Організація бівачу, бівачні роботи. Типи багать.
22	Організація дозвілля юних туристів в поході.
23	Безпека життєдіяльності в процесі підготовки та проведення туристських походів.
24	Підведення підсумків походу. Звіт про подорож. Першість на кращу туристську подорож.
25	Гірський туризм. Особливості проведення походів з гірського туризму.

VII. ПИТАННЯ (ЗАВДАННЯ) ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Мета, задачі, зміст курсу "Туризм".
2. Історія розвитку туризму.
3. Основні категорії та поняття: "туризм", "дитячо-юнацький туризм", "спортивний туризм", "туристсько-краєзнавча діяльність".
4. Основні туристські райони. Туристські можливості рідного краю.
5. Основні форми туристсько-краєзнавчої діяльності молоді: туристська прогулянка, екскурсія, похід, експедиція. Поняття про класифікацію походів.
6. "Правила організації та проведення походів з учнівською та студентською молоддю" – загальні положення.
7. Правила проведення змагань з туристського багатоборства з виду пішохідний туризм.
8. Дистанції: "Смуга перешкод", "Крос-похід", "Рятувальні роботи". Поняття про клас дистанції.
9. Технічні етапи та спеціальні завдання змагань з туристського багатоборства з виду пішохідний туризм.
10. Класифікація туристських вузлів.
11. Штрафи за порушення техніки. Суддівство та визначення результатів.
12. Характеристика проходження етапу навісна переправа через річку.
13. Характеристика проходження етапу переправа через річку по колоді; переправа через яр по колоді.
14. Характеристика проходження етапу переправа через річку вбхід з використанням перил.
15. Характеристика проходження етапу переправа через річку вбхід.
16. Характеристика проходження етапу подолання канави, струмка, рову, скельного прижиму з використанням підвішеної вірьовки (маятником).
17. Характеристика проходження етапу подолання болота: рух по жердинах, рух по купинах.
18. Характеристика проходження етапу навісна переправа через яр (скельна).
19. Характеристика проходження етапу крутопохила переправа.
20. Характеристика проходження етапу підйом по скельній ділянці або схилу.
21. Характеристика проходження етапу траверс скельної ділянки або схилу.
22. Характеристика проходження етапу спуск по вертикальних перилах.
23. Характеристика проходження етапу спуск по схилу (в т.ч. спортивним способом).
24. Характеристика проходження етапу переправа по вірьовці з перилами.
25. Характеристика проходження етапу транспортування "потерпілого".
26. Організація самострахування при подолання водних та гірських перешкод.
27. Тактика подолання дистанції з техніки пішохідного туризму.
28. Планування дистанції „Смуга перешкод”
29. Розробка таблиці порушень для дистанції „Смуга перешкод”.
30. Безпека при проведенні змагань.
31. Загальна характеристика "Правил проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України".
32. Класифікація спортивних походів.

33. Повноваження адміністрації навчальних закладів та інших організацій освіти, що проводять туристські подорожі з учнівською та студентською молоддю.
34. Обов'язки і права керівника та заступника керівника туристської групи перед походом.
35. Обов'язки і права керівника та заступника керівника туристської групи в поході.
36. Обов'язки і права учасника туристської подорожі.
37. Планування спортивного пішохідного походу: комплектування групи, вибір району і маршруту, розробка плану-графіка походу.
38. Адміністративно-господарське інструментування туристської групи.
39. Краєзнавче посадове інструментування туристської групи.
40. Організація роботи по черговим посадам у поході.
41. Психолого-педагогічні основи роботи з учнями в багатоденних туристських походах. Психологічний клімат туристської групи
42. Фінансове забезпечення походів.
43. Оформлення маршрутної документації на проведення туристських подорожей з активними способами пересування з учнівською та студентською молоддю.
44. Картографічний матеріал для походів.
45. Визначення сторін горизонту за допомогою: компасу, природних ознак, сонцю, зірок.
46. Види та організація розвідок у поході. Дії у випадку втрати орієнтації.
47. Характеристика групового спорядження для пішохідних походів.
48. Намети, їхні конструктивні особливості. Встановлення наметів.
49. Індивідуальне спорядження для пішохідного походу.
50. Порівняльна характеристики рюкзаків різної конструкції.
51. Особливості організації харчування в пішохідних походах. Вимоги до продуктів харчування та упорядкування меню.
52. Організація біваку. Типи багать. Розпалювання багаття
53. Правила санітарії і гігієни в походах.
54. Ознаки найбільше поширених захворювань у походах.
55. Профілактика захворювань і травм.
56. Режим та порядок руху групи на маршруті.
57. Тактичні дій керівника та групи при проходженні маршруту та подоланні природних перешкод.
58. Характеристика природних перешкод та способів їх подолання в пішохідних походах.
59. Фізична підготовка туриста.
60. Безпека при проведенні спортивних походів.
61. Техніка в'язання вузлів для зв'язування мотузок та методика навчання.
62. Техніка в'язання вузлів петель та методика навчання.
63. Техніка в'язання допоміжних вузлів та методика навчання.
64. Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу навісна переправа через яр.
65. Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу переправа через річку по колоді.

66. Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу переправа через яр по колоді.
67. Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу переправа через річку вбхід з використанням перил.
68. Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу переправа через річку вбхід.
69. Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу рух по жердинах, рух по купинах.
70. Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу крутопохила переправа.
71. Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу підйом по скельній ділянці або схилу.
72. Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу траверс скельної ділянки або схилу.
73. Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу спуск по вертикальних перилах.
74. Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу спуск по схилу.
75. Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу переправа по вірьовці з перилами.
76. Скласти перелік адміністративно-господарських посад для групи десять осіб.
77. Скласти перелік краєзнавчих посад для групи 17 осіб.
78. Скласти графік роботи по черговим посадам для походу подовженістю десять днів.
79. Скласти перелік особистого спорядження для походу першої категорії складності, що проводиться у листопаді по гірському Криму.
80. Скласти перелік групового спорядження для походу першої категорії складності, що проводиться у березні по гірському Криму (кількість туристів – 12 осіб).
81. Скласти таблицю денних переходів для заданої ділянки маршруту.
82. Скласти таблицю денних переходів для заданої ділянки маршруту.
83. Скласти таблицю денних переходів для заданої ділянки маршруту.
84. Скласти порядок надання першої допомоги при опіках.
85. Скласти порядок надання першої допомоги при отруєннях.
86. Скласти порядок надання першої допомоги при переломах.
87. Скласти порядок надання першої допомоги при тепловому ударі.
88. Скласти порядок надання першої допомоги при рваних ранах.
89. Скласти порядок надання першої допомоги при застудах.
90. Скласти пам'ятку з техніки безпеки для учасника туристського походу першої категорії складності.

VIII. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ 6 СЕМЕСТР - ЗАЛІК

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1	Тематична атестація	10	2	20
2	Виконання завдання з самостійної	10	2	20
3	Реферат (тези)	10	1	10
4	В'язання туриських вузлів	10	1	10
5	Наведення підвісної переправи	10	1	10
6	Конспект лекцій	5	1	5
	Комплексний контроль	25	1	25
Максимальна кількість балів для заліку				100

IX. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для ІСПИТУ	для ЗАЛІКУ
90 – 100	A	відмінно	зараховано
81 – 89	B	добре	
75 – 80	C		
70 – 74	D		
60 – 69	E	задовільно	не зараховано
35 – 59	FX	незадовільно	
0 – 34	F		

X. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

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. Спортивний туризм: Навчальний посібник /Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304с. – Режим доступу: http://tourlib.net/books_ukr/grabovsky.htm

Допоміжна:

1. Завійська В.М. Спортивне орієнтування як засіб підвищення ефективності навчального процесу [Електронний ресурс] /В.М. Завійська, І.І. Наявко Режим доступу: http://tourlib.net/statti_ukr/zavijaska.htm
2. Спортивне орієнтування. Поняття про спортивне орієнтування. Основи топографії. Початковий рівень: Навчально-методичний посібник.
3. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. - К.: Здоровья, 1986 – 200 с.
4. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю
5. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. – К.: Альтерпрес, 2003. – 232с.

Інформаційні ресурси

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» -
<https://olimpic.college/navchalno-metodychna-literatura/>