



СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ спортивний туризм

Викладачі: *Парій Світлана Борисівна, старший викладач*

Кафедра: *теорії та методики фізичної культури і спорту, IV корпус, ауд. 303*

E-mail: *svetusikznutmfkit@gmail.com*

Телефон: *(061) 228-75-53*

Інші засоби зв'язку: *Moodle (форум курсу, приватні повідомлення)*

| | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|---------|---|---|--------------|----|
| Освітня програма, рівень вищої освіти: | Мова і література (англійська, німецька, французька, іспанська) Переклад (англійський, німецький, французький) Бакалавр | | | | | | |
| Статус дисципліни: | Вибіркова | | | | | | |
| Кредити ECTS | 6 | Навч. рік: | 2023-24 | Рік навчання | 1 | Тижні | 16 |
| Кількість годин | 180 | Кількість змістових модулів | 4 | Лекційні заняття – 0 год. Лабораторні заняття – 56 год. Самостійна робота – 124 год. | | | |
| Вид контролю: | Залік | | | | | | |
| Посилання на курс в Moodle | https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5434 | | | | | | |
| Консультації: | <i>щопонеділка, 08.00-09.20 або за домовленістю чи електронною поштою</i> | | | | | | |

ОПИС КУРСУ

Курс має на меті сформувати у студентів цілісне уявлення про спортивний туризм як вид спорту і навчальну дисципліну. Забезпечити глибоку теоретичну і практичну підготовку студентів, формуючи у них систему професійних знань та умінь з питань спортивного туризму.

Дисципліна розрахована на два семестри. *Осінній семестр* присвячено загальній фізичній підготовці у спортивному туризмі (розвиток витривалості, спритності, швидкості, сили і гнучкості), особливостям організації туристських подорожей (техніка пересування, види спорядження, природні перешкоди, харчування), організації туристських змагань.

Розділи, які викладаються у *весняному семестрі* присвячено спеціальній фізичній підготовці у спортивному туризмі (технічна, тактична, психологічна), орієнтуванню у природних умовах (робота з мапами, компасом), характеристиці туристичних вузлів.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У разі успішного завершення курсу студент зможе:

- виконувати роботу з організації і проведення спортивних походів, спостережень;
- планувати та організовувати спортивні туристичні походи різної категорії складності;
- готувати звіти після походу спортивного та екологічного напрямку;
- підготувати і провести спортивні змагань з туристського багатоборства;
- планувати та проводити роботу туристських секцій та клубів в колективах закладів освіти та за місцем проживання;
- організовувати та проводити масові некатегорійні спортивні туристські походи.



ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

Презентації лабораторних занять, інфографіка, посилання на відео контенти розміщені на платформі Moodle: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5434>

КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ

Поточні контрольні заходи осінній семестр

Обов'язкові види роботи:

Виконання вправи у статичному положенні (max 10 балів) – контроль розвитку витривалості

Виконання силового балансу (max 10 балів) – контроль розвитку сили

Виконання нахилу вперед з в.п стоячи, долоні на підлозі, коліна розігнуті (max 10 балів) – контроль розвитку гнучкості

Побудова структурно-логічної схеми класифікації туристичного спорядження (max 5 балів) – письмова робота

Виконання пошуково-логічного завдання з основних понять (max 5 балів) – письмова робота

Установка намету (max 10 балів) – практична робота у приміщенні

Складання конкурсної програми змагань (max 10 балів) – письмова робота

Додаткові види роботи (індивідуальне завдання):

Одне з двох.

1. Участь у щорічному туристичному зльоті у складі змішаної команди.

2. Участь у спортивному пішохідному туристичному поході I категорії складності у складі туристської групи з виконанням відповідних обов'язків.

| № | Складові програми походу | Кількість балів | |
|--------|--|-----------------|-----|
| | | min | max |
| 1. | Виконання обов'язків чергового у таборі вранці | 3 | 5 |
| 2. | Виконання обов'язків чергового ввечері | 2 | 5 |
| 3. | Виконання обов'язків помічника командира групи | 3 | 5 |
| 4. | Виконання обов'язків вогнищевого | 2 | 5 |
| Всього | | 10 | 20 |

Поточні контрольні заходи весняний семестр

Обов'язкові види роботи:

Виконання траверсу схилу і навісної переправи у одному напрямку (max 10 балів) – практичне виконання у приміщенні

Виконання траверсу схилу і навісної переправи у двох напрямках (max 10 балів) – практичне виконання у приміщенні

Виконання спуску по мотузці методом Дюльфера (max 10 балів) – практичне виконання у приміщенні

Побудова таблиці класифікації умовних позначок топографічних карт (max 5 балів) – письмова робота

Виконання пошуково-логічного завдання з основних понять (max 5 балів) – письмова робота

Зняття прямого азимуту (max 10 балів) – практична робота на місцевості

Складання програми змагань з техніки пішохідного туризму (max 10 балів) – письмова робота

Додаткові види роботи:

Практичне виконання двох туристичних вузлів на вибір з синхронним поясненням (max 20 балів)



Детальні вимоги та практичні рекомендації до виконання всіх видів робіт розміщено на сторінці курсу у Moodle: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5434>

Підсумкові контрольні заходи (max 40 балів):

Теоретичний підсумковий контроль – 2 тести по 10 балів кожен (за 1й і 2й півсеместри, проводиться онлайн на платформі Moodle).

| Контрольний захід | | Термін виконання | % від загальної оцінки |
|--|--|-------------------|------------------------|
| Поточний контроль (max 60%) | | | |
| <i>Змістовий модуль 1 (розділ 1)</i> | Виконання вправи у статичному положенні | <i>Тиждень 2</i> | 10 |
| | Виконання силового балансу | <i>Тиждень 4</i> | 10 |
| | Виконання нахилу вперед з в.п стоячи | <i>Тиждень 6</i> | 10 |
| <i>Змістовий модуль 2 (розділ 2)</i> | Побудова структурно-логічної схеми класифікації туристичного спорядження | <i>Тиждень 8</i> | 5 |
| | Виконання пошуково-логічного завдання з основних понять | <i>Тиждень 10</i> | 5 |
| | Установка намету | <i>Тиждень 11</i> | 10 |
| | Складання конкурсної програми змагань | <i>Тиждень 12</i> | 10 |
| Підсумковий контроль (max 40%) | | | |
| <i>Залік</i> | | | 20 |
| Додаткові види роботи (індивідуальне завдання) | | | 20 |
| Разом | | | 100% |

| Контрольний захід | | Термін виконання | % від загальної оцінки |
|--------------------------------------|---|-------------------|------------------------|
| Поточний контроль (max 60%) | | | |
| <i>Змістовий модуль 3 (розділ 3)</i> | Виконання траверсу схилу і навісної переправи у одному напрямку | <i>Тиждень 2</i> | 10 |
| | Виконання траверсу схилу і навісної переправи у двох напрямках | <i>Тиждень 4</i> | 10 |
| | Виконання спуску по мотузці методом Дюльфера | <i>Тиждень 6</i> | 10 |
| <i>Змістовий модуль 4 (розділ 4)</i> | Побудова таблиці класифікації умовних позначок топографічних карт | <i>Тиждень 8</i> | 5 |
| | Виконання пошуково-логічного завдання з | <i>Тиждень 10</i> | 5 |



| | | | |
|--|--|-------------------|-------------|
| | основних понять | | |
| | Зняття прямого азимуту | <i>Тиждень 11</i> | 10 |
| | Складання програми змагань з техніки пішохідного туризму | <i>Тиждень 12</i> | 10 |
| Підсумковий контроль (max 40%) | | | |
| <i>Залік</i> | | | 20 |
| Додаткові види роботи (індивідуальне завдання) | | | 20 |
| Разом | | | 100% |

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| За шкалою ECTS | За шкалою університету | За національною шкалою | |
|----------------|--|------------------------|---------------|
| | | Екзамен | Залік |
| A | 90 – 100 (відмінно) | 5 (відмінно) | Зараховано |
| B | 85 – 89 (дуже добре) | 4 (добре) | |
| C | 75 – 84 (добре) | | |
| D | 70 – 74 (задовільно) | 3 (задовільно) | |
| E | 60 – 69 (достатньо) | | |
| FX | 35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання) | 2 (незадовільно) | Не зараховано |
| F | 1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом) | | |

РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

| Тиждень і вид заняття | Тема заняття | Контрольне завдання | Кількість балів |
|-----------------------|--|---|-----------------|
| Змістовий модуль 1 | | | |
| Тиждень 1 | Фізична підготовка туриста | | |
| Тиждень 2 | Розвиток витривалості у спортивному туризмі | Виконання вправи у статичному положенні | 10 |
| Тиждень 3 | Розвиток спритності у спортивному туризмі. | | |
| Тиждень 4 | Розвиток сили у спортивному туризмі. | Виконання силового балансу | 10 |
| Тиждень 5 | Розвиток швидкості у спортивному туризмі | | |
| Тиждень 6 | Розвиток гнучкості у спортивному туризмі | Виконання нахилу вперед з в.п стоячи | 10 |
| Змістовий модуль 2 | | | |
| Тиждень 7 | Організація і зміст проведення туристських подорожей | | |
| Тиждень 8 | Туристичне спорядження | Побудова структурно-логічної схеми | 5 |



| | | | |
|---------------------------|--|---|----|
| | | класифікації туристичного спорядження | |
| Тиждень 9 | Техніка і тактика туристичної подорожі | | |
| Тиждень 10 | Подолання природних перешкод | Виконання пошуково-логічного завдання з основних понять | 5 |
| Тиждень 11 | Організація стоянок, бівуаків, привалів | Установка намету | 10 |
| Тиждень 12 | Організація туристських змагань | Складання конкурсної програми змагань | 10 |
| Змістовий модуль 3 | | | |
| Тиждень 1 | Тактична підготовка туриста | | |
| Тиждень 2 | Технічна підготовка туриста | Виконання траверсу схилу і навісної переправи у одному напрямку | 10 |
| Тиждень 3 | Індивідуальна тактична підготовка туриста. | | |
| Тиждень 4 | Техніка пересувань у різних видах туризму | Виконання траверсу схилу і навісної переправи у двох напрямках | 10 |
| Тиждень 5 | Психологічна підготовка туриста | | |
| Тиждень 6 | Техніка подолання природних перешкод у різних видах туризму | Виконання спуску по мотузці методом Дюльфера | 10 |
| Змістовий модуль 4 | | | |
| Тиждень 7 | Топографічні та спортивні карти | | |
| Тиждень 8 | Умовні позначки спортивних карт. Рельєф місцевості, його відображення на спортивних картах | Побудова таблиці класифікації умовних позначок топографічних карт | 5 |
| Тиждень 9 | Визначення місця знаходження, орієнтування на місцевості | | |
| Тиждень 10 | Читання карти, орієнтування за картою | Виконання пошуково-логічного завдання з основних понять | 5 |
| Тиждень 11 | Визначення відстані і робота з компасом. Рух за азимутом | Зняття прямого азимуту | 10 |
| Тиждень 12 | Організація і зміст проведення туристських змагань | Складання програми змагань з техніки пішохідного туризму | 10 |

ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

1. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник. Харьков : ХГАФК, 2004. 388 с.
2. Військово-спортивне орієнтування: навчально-методичний посібник / Кирпенко В. М., Піддубний О. Г., Цимбалюк Ж. О. та ін. Харків : ХНУПС, 2018. 84 с.



3. Матвієнко А. С., Штангей Ю. В. Спортивний туризм: інформаційно-методичний збірник. Київ : Собор, 2002. 67 с.
4. Правила змагань зі спортивного орієнтування. Київ, 2005. 147с.
5. Спортивне орієнтування. Поняття про спортивне орієнтування. Основи топографії. Початковий рівень: Навчально-методичний посібник / Укл. Т. М. Жиленко. Запоріжжя: КЗ «ЗОЦТКУМ» ЗОР, 2012. 88 с.
6. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2014. 176 с.
7. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для закладів освіти. Київ : Науковий світ, 2003. 203 с.
8. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні. Чернівці: Книги-XXI, 2003. 300 с.
9. Рудев І. М. Діяльність туристської самодіяльної організації: навч. посібник. Київ : КУТЕП, 2006. 350 с.

Інформаційні ресурси:

1. Закон України про туризм [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>
2. Сайт туристичної бібліотеки “Все про туризм” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://tourlib.net/books_ukr/pucentejlo37.htm
3. Сайт міжнародного центру дитячо-юнацького туризму [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://mcdut.at.ua/>
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов физической культуры [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.skitalets.ru/books/metod/turiorient/>
5. Методика визначення категорій складності туристських спортивних маршрутів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://krokus.org.ua/material/metodika_kateg.html
6. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів Прийнято постановою Президії Федерації спортивного туризму України 8 грудня 2001р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://krokus.org.ua/material/klassif_marshrutov.html
7. Федерація спортивного туризму України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.fstu.org.ua/>
8. Федерація спортивного орієнтування України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.orienteeing.org.ua/>

РЕГУЛЯЦІЯ І ПОЛІТИКИ КУРСУ

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Практичний характер курсу передбачає обов'язкове відвідування лабораторних занять. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати лабораторні заняття регулярно, мусять узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять.

Окремі пропущені завдання мають бути відпрацьовані у спортивному залі протягом поточного змістового модулю. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

Студенти, які станом на початок заліково-екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.

За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).



Політика академічної доброчесності

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це *плагіат*. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу).

Роботи, у яких виявлено ознаки плагіату, до розгляду не приймаються і відхиляються без права перескладання. Якщо ви не впевнені, чи підпадають зроблені вами запозичення під визначення плагіату, будь ласка, проконсультуйтеся з викладачем.

Висока академічна культура та європейські стандарти якості освіти, яких дотримуються у ЗНУ, вимагають від дослідників відповідального ставлення до вибору джерел. Посилання на такі ресурси, як Wikipedia, бази даних рефератів та письмових робіт (Studopedia.org та подібні) є неприпустимим. Рекомендовані бази даних для пошуку джерел:

Електронні ресурси Національної бібліотеки ім. Вернадського: <http://www.nbu.gov.ua>

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Будь ласка, вимкніть на беззвучний режим свої мобільні телефони та не користуйтеся ними під час занять. Мобільні телефони відволікають викладача та ваших колег. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем).

Комунікація

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Важливі повідомлення загального характеру регулярно розміщуються на сторінці курсу. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».

Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle та реагуватимуть своєчасно. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну на пошту та розміщуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно. Ел. пошта має бути підписана справжнім ім'ям і прізвищем. Адреси типу user123@gmail.com не приймаються!



ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2023-2024 рр.

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2023-2024 н. р. доступний за адресою:
<https://tinyurl.com/yckze4jd>.

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ. Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ:** <https://tinyurl.com/ya6yk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методикку проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА. Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога Марті Ірини Вадимівни (061)228-15-84, (099)253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ
Запорізького національного університету: **Борисов Костянтин Борисович**
Електронна адреса: uv@znu.edu.ua Гаряча лінія: Тел. [\(061\) 228-75-50](tel:(061)228-75-50)



РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь-ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ. Наукова бібліотека: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок – п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

ЕЛЕКТРОННЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE): <https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua.

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу. Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

Центр інтенсивного вивчення іноземних мов: <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

Центр німецької мови, партнер Гете-інституту: <https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/oczn/nim>

Школа Конфуція (вивчення китайської мови): <http://sites.znu.edu.ua/confucius>