


ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я і туризму

М.В. Маліков
«30» серпня 2023

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки бакалавра

очної (денної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
(шифр, назва спеціальності)

освітньо-професійна програма Фізичне виховання
(назва)

Укладач Парій С.Б., старша викладачка кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту

Протокол №1 від «30» серпня 2023 р.
Завідувач кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту

(підпис)


А. П. Конох

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

(підпис)


П. Ф. Пилиук

Ухвалено науково-методичною радою
факультету

Протокол №1 від «31» серпня 2023 р.
Голова науково-методичної ради
факультету фізичного виховання, здоров'я
та туризму

(підпис)


В.В. Дорошенко

(підпис, прізвище)

2023 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я і туризму

_____ М.В. Маліков
(підпис)
«___» _____ 2023

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки _____ бакалавра _____

очної (денної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
(шифр, назва спеціальності)

освітньо-професійна програма Фізичне виховання
(назва)

Укладач Парій С.Б., старша викладачка кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту

Протокол №1 від “30” серпня 2023 р.
Завідувач кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту

_____ А. П. Конох
(підпис)

Ухвалено науково-методичною радою
факультету

Протокол №1 від “31” серпня 2023 р.
Голова науково-методичної ради
факультету фізичного виховання, здоров'я
та туризму

_____ В.В. Дорошенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

_____ (підпис) _____ (ініціали, прізвище)

2023 рік

1. Опис навчальної дисципліни

1	2	3
Галузь знань, спеціальність, освітня програма рівень вищої освіти	Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі	Характеристика навчальної дисципліни
		очна (денна) форма здобуття освіти
Галузь знань <u>01 Освіта/Педагогіка</u>	Кількість кредитів – 6	Вибіркова
		Цикл професійної підготовки спеціальності
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	Загальна кількість годин – 180	Семестр:
		1 -й
Освітньо-професійна програма <u>Фізичне виховання</u>	Змістових модулів – 10	Лекції
		0 год.
Рівень вищої освіти: бакалаврський	Кількість поточних контрольних заходів – 20	Лабораторні
		56 год.
		Самостійна робота
		124 год.
		Вид підсумкового семестрового контролю: залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення: спортивний туризм» є забезпечення глибокої теоретичної і практичної підготовки студентів, формуючи у них систему професійних знань та умінь з питань спортивного туризму. Надання студентам знань і вмінь, що допоможуть випускникам у їх професійному становленні.

Основні завдання вивчення дисципліни “Вступ до спеціальності”:

- надати слухачам знань, сформувати уміння та навички, необхідні для роботи в умовах природного середовища на маршрутах різної категорії складності з урахуванням вікових, фізичних та інших особливостей учасників;
- надати знання, необхідні для забезпечення безпеки туристських заходів;
- навчити працювати зі спеціальним туристичним спорядженням;
- підготувати студентів до виживання в складних та екстремальних природних ситуаціях;
- підготувати студентів до участі у туристських спортивних походах;
- сформувати уміння застосовувати набуті знання у професійній діяльності;
- навчити основ самостійної діяльності студентів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та компетентностей:

Заплановані робочою програмою результати навчання та компетентності	Методи і контрольні заходи
1	2
<p>Результати навчання: РН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. РН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p> <p>Компетентності: ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.. ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. СК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. СК. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.</p>	<p>Наочні методи (схеми, моделі). Використання інформаційно-комунікаційних технологій. Словесні методи (презентації, пояснення, робота з підручниками). Практичні методи (творчі завдання, кейси). Логічні методи (індуктивні, дедуктивні, створення проблемної ситуації). Проблемно-пошукові методи (репродуктивні). Метод формування пізнавального інтересу (навчальна дискусія, створення цікавих ситуацій, кейсів).</p> <p>Методи контролю і самоконтролю (усний, письмовий, програмований, практичний). Контрольні заходи: теоретичне тестування та практичні завдання за змістовим модулем.</p>

Міждисциплінарні зв'язки.

Міждисциплінарні зв'язки: навчальна дисципліна “Спортивно-педагогічне вдосконалення: спортивний туризм” пов'язана з дисциплінами, які мають забезпечити випускників відповідними знаннями і сформувати вміння застосовувати їх у майбутній професійній діяльності: «Туризм з методиками викладання», «Туристське багатоборство», «Спортивне орієнтування».

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка у спортивному туризмі.

Тема 1. Фізична підготовка туриста.

Фізична підготовка туриста. Загальна фізична підготовка у спортивному туризмі. Спеціальна фізична підготовка у спортивному туризмі. Різнобічний розвиток фізичних здібностей і зміцнення здоров'я. Розвиток функціональних можливостей організму. Спеціальна працездатність і покращення перебігу відновлювальних процесів. Розвиток витривалості у спортивному туризмі. Розвиток сили у спортивному туризмі. Розвиток спритності у спортивному туризмі.

туризмі. Розвиток швидкості у спортивному туризмі. Розвиток гнучкості у спортивному туризмі.

Тема 2. Розвиток витривалості у спортивному туризмі.

Величина фізичного навантаження залежно від складності природних перешкод. Величина фізичного навантаження залежно від темпу пересування. Величина фізичного навантаження залежно від метеорологічних умов. Величина фізичного навантаження залежно від ваги рюкзака. Втома, як фактор ризику під час подолання небезпечних, складних ділянок маршруту. Витривалість як запорука безпеки. Покращення аеробних можливостей. Удосконалення діяльності серцево-судинної системи. Підвищення анаеробних можливостей. Підвищення фізіологічних і психологічних меж психічної стійкості.

Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних якостей у спортивному туризмі.

Тема 3. Розвиток витривалості у спортивному туризмі.

Величина фізичного навантаження залежно від складності природних перешкод. Величина фізичного навантаження залежно від темпу пересування. Величина фізичного навантаження залежно від метеорологічних умов. Величина фізичного навантаження залежно від ваги рюкзака. Втома, як фактор ризику під час подолання небезпечних, складних ділянок маршруту. Витривалість як запорука безпеки. Покращення аеробних можливостей. Удосконалення діяльності серцево-судинної системи. Підвищення анаеробних можливостей. Підвищення фізіологічних і психологічних меж психічної стійкості.

Тема 4. Розвиток сили у спортивному туризмі.

Вправи для розвитку сили: 1) вправи із зовнішнім опором партнера; вправи з опором пружних предметів (еспандер, амортизатор) і зовнішнього середовища (біг по снігу, воді, піску, угору, по пересіченій місцевості); 2) вправи, які полягають в обтяженні масою власного тіла (підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату, подолання навісної переправи, присідання, стрибки). Спеціальні силові вправи: із рюкзаком або іншим навантаженням (із партнером), подолання навісної переправи; стрибки через перепони; присідання, ходьба і біг; підйом крутим сніговим або трав'янистим схилом.

Змістовий модуль 3. Спеціальна фізична підготовка у спортивному туризмі.

Тема 5. Розвиток спритності у спортивному туризмі.

Розвиток швидкості у спортивному туризмі. Перебудова рухової діяльності відповідно до обстановки, яка змінюється на маршруті (серія швидких і точних рухів, пов'язаних із переправою гірською річкою тощо). Основні засоби розвитку спритності: спортивне орієнтування, гірськолижний спорт, спортивна і художня гімнастика, легка атлетика (стрибки, бар'єрний біг), 5 ритмічна гімнастика. Обов'язкова умова виховання спритності: наявність елементів новизни у пропонованих вправах, створення неочікуваних ситуацій,

які потребують швидкої реакції. Розвиток спритності у туризмі: ходьба по колоді, тросу, камінню, купинах, змагання з техніки туризму, скелелазіння, туристські вправи на льодових, снігових, трав'янистих та осипних схилах (з вантажем і без вантажу).

Тема 6. *Розвиток швидкості у спортивному туризмі.*

Засоби спеціальної фізичної підготовки для виховання швидкості: туристичні вправи прикладного багатоборства (установлення наметів на швидкість, в'язання вузлів, робота зі спеціальним туристським спорядженням тощо).

Змістовий модуль 4. *Організація спортивного туризму.*

Тема 7. *Організація і зміст проведення туристських подорожей.*

Комплектування туристської групи. Встановлення оптимального складу учасників походу. Медичний огляд. Організаційні збори. Обов'язки учасників групи. Командир групи. Відповідальний за розробку маршруту. Відповідальний за харчування. Відповідальний за групове спорядження. Скарбник. Ремонтний майстер. Санітар. Спортивний організатор. Фотограф. Розробка маршруту. Вивчення району подорожі. Визначення екскурсійних й експедиційних об'єктів. Розробка шляху руху групи, його план-графіку. Розробка кошторису фінансового забезпечення подорожі. Складання списку групового, особистого і спеціального спорядження.

Змістовий модуль 5. *Спортивні походи.*

Тема 8. *Характеристику основних критеріїв спортивної класифікації походів у пішохідному туризмі.*

Тривалість походу. Протяжність. Технічна складність походу. Географічний показник походу. Автономність маршруту. Коефіцієнт перепаду висот. Перешкоди в туризмі. Локальні перешкоди. Протяжні перешкоди. Ділянки лісу (легко-, важкопрохідного). Болота (легкопрохідні, середньої прохідності, вадко прохідні). Локальні водні перешкоди. Гірські схили. Перевали. Гірські вершини. Гірські хребти. Гірські льодовики. Морени. Вимоги до учасників і керівників спортивних походів. Нормативи туристських походів. I категорія складності. II категорія складності. III категорія складності. IV категорія складності. V категорія складності.

Змістовий модуль 6. *Туристичне спорядження.*

Тема 9. *Туристичне спорядження.*

Похідне спорядження. Класифікація спорядження. Добір спорядження. Добір спорядження залежно від виду туризму. Добір спорядження залежно від складності і тривалості походу. Добір спорядження залежно від сезону. Власне спорядження. Рюкзак. Укладка рюкзака. Взуття. Одежа. Спальні принадлежності. Особисті речі. Групове спорядження. Навет. Приладдя для багаття. Посуд для приготування їжі. Ремонтний набір. Спеціальне

спорядження. Добір спеціальне спорядження залежно від складності подорожі. Добір спеціальне спорядження залежно від характеру природних перешкод. Добір спеціальне спорядження залежно від чисельного складу групи. Ремонтний набір. Карабіни. Мотузки.

Змістовий модуль 7. Техніка і тактика спортивного тризму.

Тема 10. Техніка і тактика туристичної подорожі.

Тактика походу. Вибір тактики залежно від сезону. Вибір тактики залежно від району подорожі. Вибір тактики залежно від погодних умов. Вибір тактики залежно від рельєфу місцевості. Вибір тактики залежно від складності маршруту. Режим руху. Тривалість ходового часу і розподіл його впродовж дня. Швидкість руху. Лінія руху і вибір шляху. Техніка руху. Техніка руху лісом. Техніка руху болотом. Техніка руху уздовж автомобільних доріг. Туристський ланцюжок. Стрій. Єдина форма одягу. Девіз або емблема групи. Інтервал між учасниками. Порядок руху. Направляючий. Керівник. Замикаючий. Техніка пересування. Послідовне збільшення ходових навантажень. Обов'язкове чергування роботи і відпочинку – переходів і привалів.

Змістовий модуль 8. Природні перешкоди у спортивному туризмі.

Тема 11. Подолання природних перешкод.

Техніка долаття природних перешкод. Лісні хащі. Техніка долаття легкопрохідного лісу. Техніка долаття лісу середньої прохідності. Техніка долаття важкопрохідних лісових масивів. Болото. Техніка долаття легкопрохідного болота. Техніка долаття важко прохідних болот. Непрохідні болота (топи, марі). Переправа через річку. Спосіб переправи залежно від характеру ділянки річки. Спосіб переправи залежно від технічної підготовленості і спорядження, підготовленості групи. Вибір місця для переправи. Ширина і глибина ріки, швидкість течії. Переправа убрид. Зрив. Місце для посту. Мотузкові перила. Наведення перил. Переправа вправ. Страхівка. Переправа стіною. Переправа по кладці. Переправа по колоді. Перила. Навісна переправа. Переправа “паралельні мотузки”. Вузли, петлі, карабіни. Переправа першого. Переправа останнього. Подолання рельєфу місцевості. Підйом і спуск без доріг. Підйом і спуск без доріг в лоб (прямо). Підйом і спуск без доріг в лоб зигзагом (або ”серпантином”). Підйом і спуск без доріг навскіс (траверс із підйомом або спуском). Підйом на трав'янисті схили середньої крутизни. Осипні схили (осипи). Техніка пересування на скельних схилах середньої крутизни і крутих схилах. Основа техніки пересування на льодових схилах. Траверс схилу.

Змістовий модуль 9. Організація стоянок, бівуаків, привалів.

Тема 12. Організація стоянок.

Бівуак. Вимоги до місця стоянки. Безпека. Організація стоянки. Організація стоянки поблизу річки. Організація стоянки поблизу села.

Організація стоянки поблизу водойми. Установка табору. Планування бівуаку. Палатки, багаття, ”дров'яний склад” – розташування. Місце купання (за наявності річки або озера). Розподіл обов'язків. Розведення багаття: місце, паливо, тип. Типи багать: ”колодязь”, ”курінь”, ”тайгове”, ”нодья”. Місце для вогнища. Паливо для вогнища. Установка наметів. Підготовка місця. Техніка безпеки. Техніка установки палатки. Відбій і підйом. Підйом чергових. Передача чергування. Днювання. Збори і вихід на маршрут. Сніданок. Укладка рюкзака. Збір наметів. Згортання табору. Ночівля у населеному пункті. Безпека. Вимушені стоянки. Привали. Вимоги до місця привалу. Безпека.

Змістовий модуль 10. Організація харчування під час туристської подорожі.

Тема 13. Харчування в одно- і багатоденному поході.

Організація харчування під час туристської подорожі. Харчування в одноденному поході. Харчування в багатоденному поході. Добовий раціон. Виграш у вазі. Дари природи. Продукти, які бояться вологи. Раціон харчування. Характеристика продуктів харчування для походу. Хліб і сухарі. Крупи: засвоюваність, транспортування, пакування, приготування. М'ясо. Молоко. Сири. Жири. Вершкове масло. Цукор і мед. Овочі. Чай, кава, какао. Норми вживання продуктів. Добова потреба в основних харчових речовинах і енергії. Вітаміни. Пакування продуктів: вага і тара. Режим харчування. Питний режим під час походу. Сніданок. Другий сніданок. Обід. Вечеря. Орієнтовний об'єм порцій гарячої їжі в умовах туристичних походів. Об'ємна вага харчів. Тривалість варіння. Водно-сольовий режим. Питний режим на маршруті. Питний режим перед виходом на маршрут. Питний режим на стоянці. Питний режим у спекотну пору року. Питний режим у холодну пору року. Об'ємна вага харчів і особливості приготування.

4. Структура навчальної дисципліни

Змістовий модуль	Усього годин	Аудиторні (контактні) години					Самостійна робота, год		Система накопичення балів		
		Усього годин	Лекційні заняття, год		Лабораторні заняття, год		о/д ф.	з/дист ф.	Теор. зав-ня, к-ть балів	Лаб. зав-ня, к-ть балів	Усього балів
			о/д ф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	16	4			4		12		1	3	4
2	18	6			6		12		1	3	4
3	16	4			4		12		1	3	4
4	18	6			6		12		1	3	4
5	22	8			8		14		1	3	4
<i>Поточний контроль 1</i>									10		10
6	16	4			4		12		1	3	4
7	18	6			6		12		1	3	4
8	16	4			4		12		1	3	4
9	18	6			6		12		1	3	4
10	22	8			8		14		1	3	4
<i>Поточний контроль 2</i>									10		10

Усього за змістові модулі	180				56		12 4		30	30	60	
Підсумковий семестровий контроль залік	30						30				40	
Загалом	180							100				

5. Теми лабораторних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
1	2	3	4
1	Фізична підготовка туриста	5	
2	Розвиток витривалості у спортивному туризмі	5	
3	Розвиток сили у спортивному туризмі. Розвиток гнучкості у спортивному туризмі	5	
4	Розвиток спритності у спортивному туризмі. Розвиток швидкості у спортивному туризмі	5	
5	Організація і зміст проведення туристських подорожей	8	
6	Туристичне спорядження	5	
7	Техніка і тактика туристичної подорожі	5	
8	Подолання природних перешкод	5	
9	Організація стоянок, бівуаків, привалів	5	
10	Організація харчування під час туристської подорожі	8	
Разом		56	

7. Види і зміст поточних контрольних заходів

№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
1	Тестування (Тема 1)	Тести за темою в системі Moodle	Мах к-ть - 1 бал	1
	Лабораторна робота 1	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=5434	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – Лабораторна робота виконана вчасно і якісно. Студент здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірні сформульовані, виконана невчасно	3
Усього за ЗМ 1 контр. заходів	2			4
2	Тестування (Тема 2)	Тести за темою в системі Moodle	Мах к-ть - 1 бал	1
	Лабораторна робота 2	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=5434	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – Лабораторна робота виконана вчасно і якісно. Студент здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірні сформульовані, виконана невчасно	3

Усього за ЗМ 2 контр. заходів	2			4
3	Тестування (Тема 3)	Тести за темою в системі Moodle	Мах к-ть - 1 бал	1
	Лабораторна робота 3	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=5434	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – Лабораторна робота виконана вчасно і якісно. Студент здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірні сформульовані, виконана невчасно	3
Усього за ЗМ 3 контр. заходів	3			4
4	Тестування (Тема 4)	Тести за темою в системі Moodle	Мах к-ть - 1 бал	1
	Лабораторна робота 4	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=5434	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – Лабораторна робота виконана вчасно і якісно. Студент здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірні сформульовані, виконана невчасно	3
Усього за ЗМ 4 контр.	2			4

заходів				
5	Тестування (Тема 5)	Тести за темою в системі Moodle	Мах к-ть - 1 бал	1
	Лабораторна робота 5	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=5434	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – Лабораторна робота виконана вчасно і якісно. Студент здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірні сформульовані, виконана невчасно	3
	<i>Модульний контроль</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	Тести за Розділом 1 в системі Moodle	10
Усього за ЗМ 5 контр. заходів	3			14
6	Тестування (Тема 6)	Тести за темою в системі Moodle	Мах к-ть - 1 бал	1
	Лабораторна робота 6	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=5434	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – Лабораторна робота виконана вчасно і якісно. Студент здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірні сформульовані, виконана невчасно	3

Усього за ЗМ 6 контр. заходів	2			4
7	Тестування (Тема 7)	Тести за темою в системі Moodle	Мах к-ть - 1 бал	1
	Лабораторна робота 7	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=5434	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – Лабораторна робота виконана вчасно і якісно. Студент здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірні сформульовані, виконана невчасно	3
Усього за ЗМ 7 контр. заходів	2			4
8	Тестування (Тема 8)	Тести за темою в системі Moodle	Мах к-ть - 1 бал	1
	Лабораторна робота 8	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=5434	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – Лабораторна робота виконана вчасно і якісно. Студент здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірні сформульовані, виконана невчасно	3

Усього за ЗМ 8 контр. заходів	2			4
9	Тестування (Тема 9)	Тести за темою в системі Moodle	Мах к-ть - 1 бал	1
	Лабораторна робота 9	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=5434	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – Лабораторна робота виконана вчасно і якісно. Студент здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірні сформульовані, виконана невчасно	3
Усього за ЗМ 9 контр. заходів	2			4
10	Тестування (Тема 10)	Тести за темою в системі Moodle	Мах к-ть - 1 бал	1
	Лабораторна робота 10	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=5434	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – Лабораторна робота виконана вчасно і якісно. Студент здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірні сформульовані, виконана невчасно	3

	<i>Модульний контроль</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	Тести за Розділом 1 в системі Moodle	10
Усього за ЗМ 10 контр. заходів	3			14
Усього за змістові модулі контр. заходів	18			60

8. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Залік	Тестування у системі СЕЗН ЗНУ	Питання для підготовки: 1. Основні складові фізичної підготовки у спортивному туризмі. 2. Розвиток спеціальної витривалості у спортивному туризмі. 3. Розвиток сили у спортивному туризмі. 4. Уважність і спритність під час подолання складних ділянок маршруту. 5. Прикладні вправи для розвитку швидкості у спортивному туризмі. 6. Обов'язки ремонтного майстра у спортивному туристичному поході. 7. Техніка руху пересіченою місцевістю (тропа, крутопохилий схил тощо). 8. Траверс схилу. 9. Організація стоянок, бівуаків, привалів. 10. Визначення технічної складності походу, категорії складності походу.	20 тестових завдань – кожна правильна відповідь - 1 бал	20

		<p>11. Туристичне багаття, типи вогнища. 12. Харчування у туристичному поході. 13. Раціональна організація питного режиму під час походу. 14. Правила комплектації аптечки. 15. Основні документи для організації туристичних змагань. 16. Вимоги до керівників спортивних туристичних походів. 17. Класифікація туристичного спорядження. 18. Групове туристичне спорядження. 19. Раціональний режим руху туристичної групи. 20. Тактика руху за маршрутом.</p>		
	Виконання індивідуального дослідницького завдання	<p>Складання таблиці основних термінів (за теоретичним матеріалом будь якої з розглянутих тем на вибір)</p> <p>Виконується шляхом набору комп'ютерного тексту Не менше 10 термінів Термін має бути іменником або прикметником у однині (за виключенням термінів, які у однині не вживаються) Тлумачення має бути зрозумілим і одночасно стислим (одне речення)</p> <p>Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=5434</p>	<p>Результати виконання студентом індивідуального практичного завдання оцінюється за такою шкалою: 1 термін = 1 бал Бали знімаються за: орфографічні помилки (2 бали), повторення (2 бали) Загальна оцінка визначається як сума балів, отриманих студентом за кожним пунктом. Виконання індивідуального завдання оцінюється 0-20 балів.</p>	20
Усього за підсумковий семестровий контроль				40

9. Рекомендована література

Основна

1. Бричук М. С., Смірнова З. Д., Хуртик Д. В. Практика зі спортивного туризму та орієнтування: матеріали для самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт. Київ: НУФВСУ, 2023. 95 с.
2. Кирпенко В. М., Піддубний О. Г., Цимбалюк Ж. О. Військово-спортивне орієнтування: навчально-методичний посібник. Харків : ХНУПС, 2018. 84 с
3. Кривенцова І. В., Цимбалюк Ж. О., Шип Н. Є. Методика організації та проведення туристичного походу: навчально-методичний посібник. Харків : ХНПУ, 2023. 96 с.
4. Лясота Т. І. Спортивні види туризму: навч. Посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 181 с.

Додаткова

1. Кручаниця М. І. Основи здорового способу життя : підручник. Ужгород : РІК-У, 2016. 263 с.
2. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування. Київ; 2021. 109 с.
3. Шахова М. Ю. Поняття та види спортивного туризму. *Туристичний та готельно-ресторанний бізнес: світовий досвід та перспективи розвитку для України*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та вчених, Одеса, 10 квіт. 2019 р. / Одес. нац. екон. ун-т. Одеса, 2019. С. 368–371.
4. Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в туризмі: навчальний посібник. Дніпро: Журфонд, 2021. 137с.

Інформаційні ресурси

1. Правила змагань зі спортивного орієнтування. Київ, 2005. 147с. http://umansatur.at.ua/Normprav_baza/file_tur/pravila_sportivnikh_zmagan_zi_sportivnogo_orientu.pdf
2. Спортивне орієнтування. Поняття про спортивне орієнтування. Основи топографії. Початковий рівень: Навчально-методичний посібник / Укл. Т. М. Жиленко. Запоріжжя: КЗ «ЗОЦТКУМ» ЗОР, 2012. 88 с. http://mirgraisytur.at.ua/Biblioteka/osnovi_topogr_orient.pdf
3. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2014. 176 с. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2874/1/tyuzm_posib_2.pdf
4. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні. Чернівці: Книги-XXI, 2003. 300 с. https://tourlib.net/books_ukr/kyfjak.htm
5. Закон України про туризм. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80#Text>
6. Сайт туристичної бібліотеки “Все про туризм”. https://tourlib.net/books_ukr/pucentejlo37.htm
7. Методика визначення категорій складності туристських спортивних маршрутів. http://krokus.org.ua/material/metodika_kateg.html
7. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів

Прийнято постановою Президії Федерації спортивного туризму України 8 грудня 2001р. http://krokus.org.ua/material/klassif_marshrutov.html

8. Федерація спортивного туризму України.
<https://www.fstu.com.ua/pro-sebe/>

9. Федерація спортивного орієнтування України.
<https://orienteering.org.ua/>