

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 та туризму


М.В. Маліков

« 28 » серпня 2025

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ
(спортивний туризм)

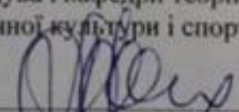
підготовки бакалаврів
денної та заочної форм здобуття освіти

освітньо-професійна програма Фізичне виховання

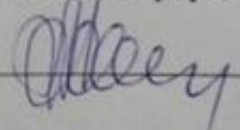
спеціальності A7 Фізична культура і спорт
галузі знань A Освіта

ВИКЛАДАЧІ: Пиптюк П.Ф., к.п.н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
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 «27» серпня 2025 р.

Завідувач кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту

А.П. Конох

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми


А.П. Конох

2025 рік



Зв'язок з викладачем (викладачами):

Е-mail: *piptykpavel@gmail.com, svetusikznutmfkit@gmail.com*

Телефон: *(061) 228-75-53*

Інші засоби зв'язку: *Viber, Telegram*

Кафедра: *теорії та методики фізичної культури і спорту (4 корпус ЗНУ, ауд. 303)*

1. Опис навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування цілісного уявлення про спортивний туризм як вид спорту і навчальну дисципліну. Забезпечити глибоку теоретичну та практичну підготовку студентів, формуючи у них систему професійних знань та умінь зі спортивного туризму. Курс покликаний розкрити сутність спортивного туризму, як ефективної технології формування у людини високих духовних і фізичних якостей. Важливість вивчення курсу обумовлена розвитком спортивного туризму, як невід'ємної складової загальнодержавної системи фізичної культури і спорту та спрямованістю на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму. Теоретична та практична підготовка зі спортивного туризму сприятиме успішній діяльності майбутнього фахівця галузі, конкурентоспроможності на ринку праці, оскільки заклади спортивного туризму мають розгалужену систему, до якої належать спортивно-туристичні секції на підприємствах та установах, туристичні клуби, районні та обласні відділи туризму, будинки дитячої творчості, федерації спортивного туризму, шкільні туристичні гуртки тощо.

Курс «Спортивно-педагогічне вдосконалення» (спортивний туризм) є обов'язковим компонентом освітньої програми та входить до циклу професійної підготовки. Пререквізити курсу: вступ до спеціальності – дає студентам розуміння завдань фізичного виховання, спортивної підготовки та рекреації, що створює основу для усвідомленого засвоєння змісту спортивного туризму; гімнастика з методикою навчання – розвиває базові рухові вміння, фізичні якості, просторову координацію та дисципліну, які є необхідними для оволодіння практичними елементами спортивного туризму. Постреквізити курсу: спортивно-оздоровчий туризм з методикою навчання – отримані навички роботи з туристичним спорядженням, організації маршрутів та забезпечення безпеки дозволяють ефективно засвоювати методичний компонент дисципліни; спортивне орієнтування у фізичному вихованні – засвоєні під час курсу знання про особливості рухової активності в природному середовищі, організацію командної взаємодії та розвиток витривалості стають основою для оволодіння технікою та спортивного орієнтування.

Навчання за курсом «Спортивно-педагогічне вдосконалення» (спортивний туризм) передбачає використання спеціального спорядження та обладнання: карабіни, жумари, індивідуальні страхувальні системи, шоломи, вісімки, грі-грі, пантіни, ролики, мотузки.



2. Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	2-й	-
Кількість кредитів ECTS	6	
Кількість годин	180	
Лабораторні заняття	68 год.	18
Самостійна робота	112 год.	162
Консультації	<i>Розклад проведення консультацій: https://www.znu.edu.ua/ukr/university/departments/fizvosp/navchal_nij_protse Один раз на тиждень, 2 години за розкладом особисто, дистанційно за попереднім погодженням.</i>	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=7055	



3. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Результати навчання та компетентності	Методи навчання / форми і методи оцінювання
<p>Результати навчання:</p> <p>ПРН9: Формувати конструктивні міжособистісні стосунки у професійній та освітній діяльності.</p> <p>ПРН5: Раціонально застосовувати спортивні споруди, обладнання та інвентар відповідно до вимог безпеки й особливостей навчально-тренувального процесу.</p> <p>ПРН12: Інтегрувати теоретичні знання у практичну діяльність під час професійної діяльності.</p> <p>Компетентності:</p> <p>ЗК4: Раціонально застосовувати спортивні споруди, обладнання та інвентар відповідно до вимог безпеки й особливостей навчально-тренувального процесу.</p> <p>ЗК9: Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК12: Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>СК12: Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p>	<p><i>Методи навчання:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - практичний метод (заняття в залі, відпрацювання роботи зі спорядженням, робота на туристичних дистанціях); - метод моделювання (моделювання екстремальних ситуацій з відпрацюванням взаємодії); - груповий метод (робота в команді, робота у зв'язках); - змагальний метод (організація виконання практичних вправ на швидкість); - мультимедійні презентації (відео- та фотоматеріали, які ілюструють техніку туристичних вправ, маршрутів, організацію туристичної подорожі). <p><i>Форми і методи оцінювання:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - письмові роботи; - контрольні вправи; - тестування. <p><i>Контрольні заходи:</i> теоретичне тестування та практичні завдання за змістовим модулем.</p>

4. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Топографічна підготовка у спортивному туризмі.

Топографічні карти. Масштаб топографічних карт. Елементи змісту карти: населені пункти; гідрографія; рельєф; дорожня сітка; рослинний покрив. Математичні елементи топографічної карти: масштаб; кілометрова сітка; відмітки висот. Спортивна карта. Чорно-білі і кольорові спортивні карти.

Визначення відстані і робота з компасом. Рідинний компас. Складові рідинного туристичного компасу. Розташування компасу в руці. Визначення сторін світу. Помилки під час роботи з компасом. Орієнтування карти за компасом. Співставлення карти з місцевістю. Прийоми орієнтування карти: за компасом, лініями місцевості, місцевим предметам, небесним світилам. Визначення відстані на карті. Визначення відстані за кроками. Визначення відстані за допомогою компасу.

Умовні позначки спортивних карт. Групи умовних позначень на спортивних картах. Рельєф. Основна горизонталь. Потовщена горизонталь. Допоміжна горизонталь. Бергштрих. Гідрографія і болота. Рослинність. Відкритий простір. Штучні споруди. Позначки дистанції. Початок орієнтування. Контрольний пункт. Фініш. Лінії і стрілки магнітного меридіану. Масштабні позначки. Лінійні позначки. Позамасштабні позначки.

Рельєф місцевості, його відображення на спортивних картах. Горизонталь. Відображення рельєфу горизонталями. Відображення рельєфу умовними позначками. Основні форми рельєфу – відображення на картах. Гора (пагорб, висота). Улоговина. Хребет. Лощина. Сідловина. Допоміжні горизонталі. Дрібні форми рельєфу або мікроформи. Ями. Пагорби. Скельні останці. Глибина і ширина кручі. Бергштрих. Вказівка на напрям схилу. Подолання рельєфу місцевості: підйоми та спуски, самонаведення.

Змістовий модуль 2. Техніко-тактична підготовка у спортивного туризму.

Читання карти, орієнтування за картою. Читання карти. Рух за картою. Орієнтування карти по лініях місцевості. Орієнтування карти за компасом. Визначення власного місця знаходження по карті. Звірення карти з місцевістю. Визначення відстаней: курвіметром, циркулем, лінійкою, «на око».



Визначення напрямків. Визначенні напрямку руху або напрямки на окремий орієнтир. Визначення напрямку руху на місцевості між двома точками.

Визначення місця знаходження, орієнтування на місцевості. Визначення місця знаходження. Визначення точки стояння: за компасом, за лінійними орієнтирами. Ототожнення карти з місцевістю. Знаходження на мапі предмета, видимого на місцевості. Знаходження на місцевості предмета, позначеного на карті. Вимірювання довжини пройденого шляху. Вимір відстаней кроками. Визначення відстаней по співвідношенню швидкостей звуку і світла. Визначення відстаней на слух. Вимірювання відстаней «на око». Орієнтування на місцевості. Орієнтування за світлом і тінню. Орієнтування за звуком. Орієнтування за слідами.

Рух за азимутом. Магнітний азимут. Прямий і зворотній азимут. Визначення прямого і зворотного азимуту. Визначення азимуту. Визначення азимуту на заданий предмет. Помилка під час визначення азимуту. Перевірка визначення точності азимуту. Знання азимуту з карти. Фази визначення азимуту. Відхилення під час руху за азимутом. Відхилення від реальної точки. Проходження азимутних відрізків. Вихід на заданий орієнтир.

Туристичні вузли та їх застосування. Історія виникнення вузлів. Характеристика вузлів та їх застосування на практиці. Робочі вузли. Допоміжні вузли. Вузли для зв'язування мотузок однакової товщини. Вузли для зв'язування мотузок різної товщини. Вузли для організації петлі на кінці мотузки. Вузол для організації подвійної петлі. Вузли для організації петлі на середині мотузки. Схоплюючі вузли. Контрольні та страхувальні вузли. Рятувальні роботи.

5. Теми лабораторних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	Топографічні та спортивні карти: – топографічні карти; – масштаб топографічних карт; – елементи змісту карти; – спортивна карта.	8	2	4 години на тиждень
	Визначення відстані і робота з компасом: – складові туристичного компасу; – визначення сторін світу; – орієнтування карти за компасом; – визначення відстані на карті.	8	2	
	Умовні позначки спортивних карт: – групи умовних позначень на спортивних картах; – рельєф, гідрографія, рослинність; – лінійні позначки; – позамасштабні позначки.	8	2	
	Рельєф місцевості, його відображення на спортивних картах: – відображення рельєфу горизонталями; – відображення рельєфу умовними позначками; – допоміжні горизонталі; – бергштрих.	8	2	
2	Читання карти, орієнтування за картою: – читання карти й рух за картою; – звірення карти з місцевістю; – визначення відстаней; – визначення напрямків.	8	2	4 години на тиждень



	Визначення місця знаходження, орієнтування на місцевості: – визначення місця знаходження; – ототожнення карти з місцевістю; – вимірювання довжини пройденого шляху; – орієнтування на місцевості.	8	2	
	Рух за азимутом: – магнітний азимут; – визначення азимуту; – знаття азимуту з карти; – рух за азимутом.	8	2	
	Туристичні вузли і їх застосування: – характеристика вузлів та їх застосування; – вузли для зв'язування мотузок однакової та різної товщини; – вузли для організації петлі; – контрольні та страхувальні вузли.	12	4	
Разом		68	18	

6. Самостійна робота

№ змістового модуля	Питання для самостійного опрацювання	Кількість годин	
		о/д.ф.	з.ф.
1	Робота з топографічною картою на місцевості	10	20
	Підйом по закріпленій мотузці та спуск самонаведенням	23	30
	Підйом по закріпленій мотузці та спуск самонаведенням у зв'язці	23	30
2	Визначення азимуту на місцевості	10	20
	Підйом потерпілого з тріщини способом «Рухомий блок»	23	30
	Підйом потерпілого з тріщини способом «Груди-нога»	23	32
		112	162



7. Види і зміст поточних контрольних заходів

Мінімальна кількість балів, яку необхідно набрати здобувачу для допуску до підсумкового контролю складає 35 балів

№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання* та термін виконання	Усього балів
1	теоретичні види: тести	<p>1. Оберіть відповідність: топографічна карта/карта спортивна/карта</p> <ul style="list-style-type: none"> - зображення поверхні землі на площині у певному співвідношенні лінійних розмірів на місцевості та відповідних лінійних розмірів на карті за допомогою умовних знаків; - спеціальна великомасштабна тематична багатокольорова карта місцевості, призначена для спортивного орієнтування і виконана в специфічних умовних знаках; - загальногеографічна карта великого масштабу (1 : 200000 і більшого), на якій об'єкти місцевості відтворено досить детально <p>2. Верхня рамка карти (спортивної чи географічної) завжди, за замовчуванням, зорієнтована на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - північ; - південь; - захід; - схід. <p>3. Який із наведених об'єктів позначається позамасштабним знаком?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ліс; - озеро; - міст; - населений пункт. <p>4. Що показують бергштрихи на карті?</p> <ul style="list-style-type: none"> - відносну висоту точок над рівнем моря; - напрямок схилу місцевості; - глибину котловин; - висоту хребта. 	<p>1 питання = 1 бал</p> <p>Термін виконання: протягом семестру до залікового тижня</p>	4
	практичні: заняття в залі	<p>Заняття в залі, відпрацювання роботи зі спорядженням, робота на туристичних дистанціях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) робота з картами у приміщенні та на місцевості 2) наведення мотузки для спуску 3) робота у зв'язках <p>Дистанційно – опис послідовності виконання завдання/дистанції, необхідного інвентаря/спорядження (страховки)</p>	<p>Термін виконання: протягом практичного заняття</p>	6
	комплексні: контрольна робота, самостійна робота	<p>Контрольна робота: тестові завдання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зменшене узагальнене зображення земної поверхні на площині, побудоване у певній картографічній проекції за допомогою спеціальних умовних позначок – це: <ol style="list-style-type: none"> а. крок б. хребтовка с. глобус 	<p>1 питання = 1 бал</p> <p>Термін виконання: протягом семестру до залікового тижня</p>	5



		<p>d. карта</p> <p>2. Розташування карти таким чином, щоб північна сторона рамки була повернута на північ – це:</p> <p>a. зчитування карти b. орієнтуванні на місцевості c. креслення плану d. орієнтування карти</p> <p>3. Яким кольором зазвичай наноситься на карту рельєф?</p> <p>a. жовтим b. коричневим c. блакитним d. зеленим</p> <p>4. Процес визначення свого місця знаходження відносно різних об'єктів на місцевості, вміння швидко і правильно читати карту в умовах бігу місцевістю – це:</p> <p>a. орієнтування b. пошук координат c. спортивний туризм d. орієнтування карти</p> <p>5. Крива, що обмежує частину поверхні Землі, яку бачить спостерігач на відкритій місцевості або на морі – це:</p> <p>a. азимут b. горизонт c. горизонталь d. магнітний азимут</p> <p>Самостійна робота: виконання завдань на точність, виконання дистанцій на швидкість + страховка іншого учасника</p> <p>1) робота з топографічною картою на місцевості 2) підйом по закріпленій мотузці та спуск самонаведенням 3) підйом по закріпленій мотузці та спуск самонаведенням у зв'язці</p>	<p>Термін виконання: протягом семестру до залікового тижня</p>	<p>15</p>
30				
<p>2</p>	<p>теоретичні види: тести</p>	<p>1. Який інструмент використовують для визначення азимута на карті?</p> <p>- лінійка; - компас; - курвіметр; - крокомір.</p> <p>2. Яким чином можна зорієнтувати карту за компасом?</p> <p>- потрібно визначити напрямок на південь та поєднати його з півднем на карті; - потрібно визначити напрямок на північ та поєднати його з північчю на карті; - потрібно визначити напрямок на захід і поєднати його з півднем на карті; - не можна зорієнтувати карту за допомогою компаса.</p> <p>3. Визначте відповідність:</p> <p>магнітний азимут/прямий азимут/зворотний азимут - вимірюється в градусах, від 0° до 360°</p>	<p>1 питання = 1 бал</p> <p>Термін виконання: протягом семестру до залікового тижня</p>	<p>4</p>

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ
Силабус навчальної дисципліни



	<ul style="list-style-type: none"> - кут, утворений між північним напрямком магнітного меридіану (північним кінцем магнітної стрілки) та напрямком на предмет за ходом годинникової стрілки - на 180° відрізняється від прямого <p>4. Який вузол є найбільш підходящим для створення подвійної петлі?</p> <ul style="list-style-type: none"> - заячі вуха; - брамшкотовий вузол; - прусик; - прямий вузол. 		
практичні: заняття в залі	<p>Заняття в залі, відпрацювання роботи зі спорядженням, робота на туристичних дистанціях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) робота з компасом на місцевості 2) рятувальні роботи 3) робота у зв'язках <p>Дистанційно – опис послідовності виконання завдання/дистанції, необхідного інвентаря/спорядження (страховки)</p>	Термін виконання: протягом практичного заняття	6
комплексні: контрольна робота, самостійна робота	<p>Контрольна робота: тестові завдання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Колова шкала на компасі – це: <ol style="list-style-type: none"> a. візирна лінійка b. збільшуюче скло c. власне компас d. лімб 2. Де знаходиться Сонце опівдні (о 12 годині): <ol style="list-style-type: none"> a. на півночі b. на сході c. на півдні d. на заході 3. Наука, що вивчає геометрію земної поверхні і розробляє способи відображення її на площині – це: <ol style="list-style-type: none"> a. топоніміка b. географія c. геодезія d. топографія 4. Назва туристичних вузлів і способи їх зав'язування походять від: <ol style="list-style-type: none"> a. ткацької справи b. морської справи c. первісносіпільного строю d. декоративного мистецтва 5. Вісімка – це вузол для: <ol style="list-style-type: none"> a. для кріплення на опорі b. для зв'язування мотузок різної товщини c. для організації петлі d. зв'язування мотузок однакової товщини <p>Самостійна робота: виконання завдань на точність, виконання дистанцій на швидкість + страховка</p>	<p>1 питання = 1 бал</p> <p>Термін виконання: протягом семестру до закінчення тижня</p>	5
		Термін виконання:	15



	іншого учасника 1) визначення азимуту на місцевості 2) підйом потерпілого з тріщини способом «Рухомий блок» 3) підйом потерпілого з тріщини способом «Груди-нога»	протягом семестру до залікового тижня	
			30
Усього за змістові модулі	теоретичні види: тести = 6		60
	практичні: виконання дистанцій = 6		
	комплексні: контрольна робота = 2 самостійна робота = 6		
	20		

**Критерії оцінювання*

Практичні завдання змістового модуля 1 = 6 балів.

1. Робота з картами у приміщенні та на місцевості – 2 бали
 - завдання виконано точно, всі вимоги дотримані, загальна орієнтація на карті та на місцевості правильна (2 бали);
 - деякі неточності в роботі, але загальна орієнтація на карті та на місцевості правильна (1 бал).
2. Наведення мотузки для спуску – 2 бали:
 - дотримання правильної техніки під час підйому та спуску (1 бал);
 - виконання завдання без підказок (0,5 бала);
 - правильне використання спорядження (0,5 бала).
3. Робота у зв'язках – 2 бали:
 - технічне виконання із правильною фіксацією спорядження (1 бал);
 - виконання завдання без підказок (0,5 бала);
 - відсутність помилок у страхуванні (0,5 бала).

Практичні завдання змістового модуля 2 = 6 балів.

1. Робота з компасом на місцевості – 2 бали:
 - завдання виконано точно, загальна орієнтація компасу правильна (2 бали);
 - деякі неточності в роботі, але загальна орієнтація компасу правильна (1 бал).
2. Рятувальні роботи – 2 бали
 - самостійний добір спорядження відповідно до рятувальних робіт (1 бал);
 - виконання завдання без підказок (0,5 бала);
 - правильне використання спорядження (0,5 бала).
3. Робота у зв'язках – 2 бали:
 - дотримання правильної техніки під час підйому умовно потерпілого (1 бал);
 - виконання завдання без підказок (1 бал);

Примітка. Завдання оцінюються за точність, технічність, самостійність та вміння працювати зі спорядженням.

Зняття балів:

- 0,25 бала – за кожен незначну помилку (некоректний рух, затримка через неправильно підготовлене спорядження);
- 0,5 бала – за грубі порушення техніки або правил безпеки.

Завдання, виконане з ризиком для безпеки учасника чи інших, не може бути оцінене повністю.



Критерії оцінювання для дистанційної роботи (6 балів):

1. Опис послідовності виконання дистанції – 2 бали:
 - 1) структурованість і логічність опису (1 бал):
 - вказана послідовність дій з чітким поясненням кожного етапу;
 - 2) повнота інформації (1 бал):
 - розкриті всі ключові моменти (початкові дії, порядок використання спорядження, завершення дистанції);
2. Опис необхідного спорядження – 2 бали:
 - 1) коректність переліку спорядження (1 бал):
 - указані всі потрібні елементи (мотузки, карабіни, жумар тощо);
 - 2) доцільність і відповідність опису (1 бал):
 - спорядження відповідає заявленій дистанції та умовам.
3. Опис страховки – 2 бали:
 - 1) повнота опису (1 бал):
 - описано всі елементи страховки (захист на критичних етапах дистанції);
 - 2) врахування безпеки (1 бал):
 - указані заходи для уникнення помилок і забезпечення безпечного проходження дистанції.

Самостійна робота змістового модуля 1 = 15 балів.

1. Робота з топографічною картою на місцевості – 3 бали:
 - 1) розуміння умовних знаків та горизонталей (1 бал):
 - правильно визначено основні умовні знаки (об'єкти рельєфу, водойми, населені пункти) та їх значення;
 - коректно визначено напрямок схилу та його крутизну.
 - 2) визначення орієнтирів і об'єктів місцевості (1 бал):
 - знайдено на карті ключові орієнтири (вершини, сідловини, дороги, річки) та співвіднесено їх із реальними об'єктами на місцевості;
 - визначено місцезнаходження за допомогою природних та штучних орієнтирів.
 - 3) навігація та правильність руху за маршрутом (1 бал):
 - правильно обрано напрямок руху за картою, враховано особливості рельєфу;
 - визначено оптимальний маршрут із урахуванням рельєфних перешкод та інших об'єктів;
 - самостійно скориговано рух у разі помилки або необхідності зміни маршруту.
2. Підйом по закріпленій мотузці та спуск самонаведенням – 6 балів:
 - 1) виконання техніки підйому по закріпленій мотузці (3 бали):
 - підйом виконаний правильно, використані необхідне спорядження, вузли (прусик, жумар тощо).
 - 2) виконання техніки спуску самонаведенням (3 бали):
 - самонаведення і спуск виконані правильно, використаний необхідний спусковий пристрій та відповідні вузли (вісімка, прусикс тощо).
3. Підйом по закріпленій мотузці та спуск самонаведенням у зв'язці – 6 балів:
 - 1) злагодженість дій у зв'язці під час підйому (3 бали):
 - підйом виконаний злагоджено, зв'язка постійно підтримує вербальний контакт, погоджуючи свої дії;
 - Дотримані правила безпеки (правильна фіксація мотузки, взаємна страховка);
 - Правильно використовуються вузли та пристрої відповідно до вимог (прусик, жумар, пантін).
 - Підйом виконаний плавно, без різких рухів та затримок.
 - 2) злагодженість дій у зв'язці під час спуску самонаведенням (3 бали):
 - спуск виконаний злагоджено, дії зв'язки скоординовані, використаний необхідний спусковий пристрій та відповідні вузли.



Самостійна робота змістового модуля 2 = 15 балів.

1. Визначення азимуту на місцевості – 3 бали:
 - 1) правильність визначення азимуту (2 бали):
 - азимут визначений правильно з похибкою до $\pm 5^\circ$, коректно використано компас, правильно орієнтовано карту та визначено напрямок руху;
 - 2) дотримання алгоритму дій (1 бал):
 - всі дії виконано відповідно до алгоритму, компас використовується правильно, без суттєвих помилок.
 2. Підйом потерпілого з тріщини способом «Рухомий блок» – 6 балів:
 - 1) підготовка спорядження та організація підйому (2 бали):
 - спорядження підібране та підготовлене правильно, система «рухомий блок» змонтована без помилок.
 - 2) виконання підйому потерпілого (3 бали):
 - підйом виконано правильно, система працює ефективно, дотримано правил техніки безпеки.
 - 3) дотримання техніки безпеки (1 бал):
 - повністю дотримано правил техніки безпеки при роботі зі спорядженням та під час підйому потерпілого.
 3. Підйом потерпілого з тріщини способом «Груди-нога» – 6 балів:
 - 1) підготовка спорядження та організація підйому (2 бали):
 - спорядження підібране та підготовлене правильно, система «груди-нога» змонтована без помилок.
 - 2) виконання підйому потерпілого (3 бали):
 - підйом виконано правильно, система працює ефективно, дотримано правил техніки безпеки.
 - 3) дотримання техніки безпеки (1 бал):
 - повністю дотримано правил техніки безпеки при роботі зі спорядженням та під час підйому потерпілого.
- Примітка:
- за кожен незначний помилку знімається 0,25 бала;
 - за грубу помилку, яка може вплинути на безпеку знімається 0,5 бала;
 - якщо учасник не може обрати або підготувати спорядження без допомоги, знімається 0,5 бала.



8. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Залік	Теоретичне завдання	<p>Питання для підготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - топографічна карта, основні елементи змісту карти - масштаб топографічної карти, види масштабів - елементи змісту карти: населені пункти, гідрографія, рельєф, дорожня сітка, рослинний покрив - математичні елементи топографічної карти - спортивна карта, види спортивних карт - визначення відстані на карті, інструменти для цього - будова рідинного туристичного компасу - основні помилки під час роботи з компасом - способи орієнтування карти: за компасом, лініями місцевості, місцевими предметами, небесними світилами - визначення відстані за кроками, методика - умовні позначення спортивних карт, основні групи умовних позначень - позначення різних видів рельєфу на спортивних картах - горизонталі, види горизонталей (основні, допоміжні, потовщені) - бергштрих, використання - позначення на картах гідрографії, рослинності, боліт, штучних споруд - лінійні, масштабні та позамасштабні позначки на картах - мікроформи рельєфу, позначення на спортивних картах - визначення напрямку схилу за горизонталями - подолання різних форми рельєфу: підйоми, спуски, круті схили - техніка читання карти - орієнтування карти по лініях місцевості - методика визначення власного місця знаходження за картою - способи визначення відстаней: за допомогою курвіметра, циркуля, лінійки, «на око» - визначення напрямку руху між двома точками на місцевості - ототожнення карти з місцевістю - методи вимірювання довжини пройденого шляху - визначення відстані за співвідношенням швидкості звуку і світла - способи орієнтування на місцевості за світлом, тінню, звуком, слідами - магнітний азимут, визначення прямого та зворотного азимуту 	20 тестових завдань – кожна правильна відповідь = 1 бал	20

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ
Силабус навчальної дисципліни



		<ul style="list-style-type: none"> - зняття азимуту з карти, основні фази визначення азимуту - помилки під час руху за азимутом - відхилення під час руху за азимутом - вузли у спортивному туризмі - основні групи туристичних вузлів - вузли для зв'язування мотузок однакової та різної товщини - вузли для організації петлі на кінці мотузки - схоплюючі вузли - вузли, що використовуються для рятувальних робіт у спортивному туризмі 		
	<p>Практичне завдання</p>	<p>З розділу «Туристичні вузли» обирається 3 будь-яких на власний розсуд і виконуються з синхронним поясненням (назва, призначення). Завдання виконується під час заліку</p> <p>У разі дистанційного навчання здійснюється відео фіксація виконання завдання</p>	<p>1. В'язання вузлів (15 балів):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 балів – вузли виконані правильно, надійно затягнуті, дотримано всіх етапів виконання - 10 балів – вузли виконані правильно, але є незначні недоліки в натягуванні або фіксації. - 5 балів – вузли виконані з помилками, що впливають на їх надійність. - 1-2 бали – вузли виконані частково або неправильно <p>2. Синхронне пояснення (5 балів)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 балів – чітке, логічне і повне пояснення кожного вузла: назва, призначення, сфери застосування - 3 бали – пояснення подане, але з незначними недоліками (неповне або є помилки у визначенні призначення вузлів) - 1 бал – пояснення подане, але поверхневе, відсутня логіка або значні помилки 	<p>20</p>
<p>Усього балів</p>				<p>40</p>



Шкала оцінювання ЗНУ: 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)		
FХ	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

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.
5. Матішук О. А. Навчально-наочний посібник зі спортивного туризму. Кривий Ріг, 2023. 88 с.

Додаткова:

1. Жиленко Т. М. Спортивне орієнтування. Поняття про спортивне орієнтування. Основи топографії. Початковий рівень: навчально-методичний посібник. Запоріжжя: КЗ «ЗОЦТКУМ» ЗОР, 2012. 88 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.
5. Косило М., ШПАРИК С. Спортивний туризм як засіб формування та виховання особистості, патріота та захисника України. *Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку*: зб. тез доп. V регіональної наук.-практ. конф. (24-26 травня 2024 р.). Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2024. С. 24-27.
6. Товстоп'ятко Ф. Ф., Парій С. Б., Пиптюк П. Ф. Характеристика та особливості видів дистанцій в спортивному туризмі. *Мультидисциплінарний міжнародний журнал «Věda a perspektivy»*, Чехія. 2024. № 12 (43). С. 215-229.
7. Парій С. Б., Товстоп'ятко Ф. Ф., Пиптюк П. Ф. Спортивно-педагогічне вдосконалення зі спортивного туризму у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період*: збірник матеріалів II науково-



практичної конференції Ужгород: ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2023. С. 131-136.

8. Mocanu G.-D., Raducanu, D.-M., Parvu, C., Szabo, D. A. The Role of Lifestyle Activities (Mountain Trips and Hiking) in Extracurricular and Leisure Options. Part 1: Attractiveness Component Analysis. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2024. №16(3). С. 243-276.

9. Jie Yin, Qingkai Hu, Yensen Ni. Footprints through time: examining the nexus between cultural preservation intentions and hiking tourism in ancient towns. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*. 2024. Volume 29. Issue 4. P. 425-439.

10. Jian Ming Luo, Ziyue Shang. Hiking experience attributes and seasonality: an analysis of topic modelling. *Current Issues in Tourism*. 2024. Volume 27. Issue 18. С. 2984-3000.

10. Інформаційні ресурси

1. Міжнародний центр дитячо-юнацького туризму. URL: <http://mcdut.at.ua/>
2. Правила змагань зі спортивного орієнтування. <https://surl.li/rviica>
3. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2014. 176 с. URL: 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. URL: https://tourlib.net/books_ukr/kyfjak.htm
5. Методика визначення категорій складності туристських спортивних маршрутів. URL: 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. URL: http://krokus.org.ua/material/klassif_marshrutov.html
7. Федерація спортивного туризму України. URL: <https://www.fstu.com.ua/pro-sebe/>
8. Федерація спортивного орієнтування України. URL: Режим доступу: <http://www.orientering.org.ua/>

11. Регуляції 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 перекладання. 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.nbuv.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 пошту та розміщуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно.



ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА 2025-2026 н.р. доступний за адресою:
https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/1635.ukr.html.

НАВЧАННЯ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмій є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ <https://lnk.ua/gk4x2wkVy>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (у 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. Процедура повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://lnk.ua/9MVwgEpVz>.

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://lnk.ua/EYNg6GpVZ>.

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://lnk.ua/QRVdWGwe3>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://lnk.ua/3R4avGqeJ>.

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: **Банак Віктор Аркадійович**
Електронна адреса: v_banakh@znu.edu.ua
Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

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. Спеціалізована допомога: (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://lnk.ua/5pVJr17VP>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА: <https://library.znu.edu.ua/>. Графік роботи абонементів: понеділок-п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ (СЕЗН ЗНУ): <https://moodle.znu.edu.ua/>.
Посилання для відновлення паролю: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ: <https://sites.znu.edu.ua/child-advance/>.