

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Кафедра фізичної географії та картографії

“ЗАТВЕРДЖУЮ”



Декан факультету геології,
географії, рекреації і туризму

Віліна ПЕРЕСАДЬКО

29 " серпня " 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ТА ОРІЄНТУВАННЯ

| | |
|---------------------|---|
| рівень вищої освіти | <u>перший (бакалаврський)</u> |
| галузь знань | <u>01 Освіта / Педагогіка</u> |
| спеціальність | <u>014.07 Середня освіта (Географія)</u> |
| освітні програми | <u>Географія, природознавство та спортивно-туристська робота</u> |
| спеціалізація | |
| вид дисципліни | обов'язкова |
| факультет | геології, географії, рекреації і туризму |

2024 / 2025 навчальний рік

Програму рекомендовано до затвердження вченою радою факультету геології, географії, рекреації і туризму
«26» серпня 2024 року, протокол № 8

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Прасул Ю.І., к. геогр. н., доцент кафедри фізичної географії та картографії

Програму схвалено на засіданні кафедри фізичної географії та картографії
Протокол від «26» серпня 2024 року № 1

Завідувач кафедри фізичної географії та картографії


(підпис)

Анатолій БАЙНАЗАРОВ
(прізвище та ініціали)

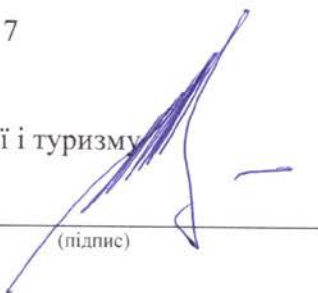
Програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Географія, природознавство та спортивно-туристська робота»


(підпис)

Катерина БОРИСЕНКО
(прізвище та ініціали)

Програму погоджено науково-методичною комісією факультету геології, географії, рекреації і туризму
Протокол від «26» серпня 2024 року № 7

Голова науково-методичної комісії
факультету геології, географії, рекреації і туризму


(підпис)

Олександр ЖЕМЕРОВ
(прізвище та ініціали)

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Спортивний туризм та орієнтування» складена відповідно до освітньо-професійної програми «Географія, природознавство та спортивно-туристська робота» підготовки бакалавра спеціальності 014.07 Середня освіта (Географія) у якості обов'язкового освітнього компонента.

1. Опис навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни є

формування у студентів – майбутніх педагогів географічного профілю, фахового світогляду, базових теоретичних знань та практичних навичок, необхідних для роботи в освітніх закладах в рамках туристичної роботи на посадах заступника керівника ступеневого спортивного походу з різних видів туризму, інструктора спортивного туризму (за умови проходження сертифікації та залікового походу), а саме комплексне ознайомлення з теорією і практикою проведення спортивних подорожей та спортивного орієнтування, що дозволить правильно оцінити практичну доцільність їх організації та проведення в обраному районі з урахуванням рекреаційної та пізнавальної цінності території та дотримання вимог безпеки.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни є

Проаналізувати підходи та напрямки досліджень в спортивному туризмі, розкрити його значення і класифікацію; вивчити порядок організації спортивних туристичних подорожей; дослідити основні питання проведення туристичної подорожі з особами різного віку і різного ступеня фізичної підготовки, розкрити основні питання організації здорового раціонального харчування, опанувати навички руху на місцевості під час походів та спортивного орієнтування тощо.

1.3. Кількість кредитів – 4.

1.4. Загальна кількість годин – 120 годин.

| 1.5. Характеристика навчальної дисципліни Спортивний туризм та орієнтування | |
|---|--|
| обов'язкова | |
| Денна форма навчання | Заочна (дистанційна) форма навчання |
| Рік підготовки | |
| 4-й | 3-й (настановча у 2023-2024 н.р.), 4-й |
| Семестр | |
| 7-й | 6-й (настановча), 7-й |
| Лекції | |
| 24 год. | 2 (настановча у 2023-2024 н.р.)+4 |
| Практичні, семінарські заняття | |
| 24 год. | 6 год. |
| Лабораторні заняття | |
| - | - |
| Самостійна робота | |
| 72 год. | 108 год. |
| Індивідуальні завдання | |
| год. | |

1.6. Заплановані результати навчання.

Сформовані компетентності:

ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку

предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя.

ЗК7. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій; здатність працювати з інформацією і знаннями з предмету навчання, освітньої проблематики.

ФК 6. Здатність виконувати педагогічний супровід процесів соціалізації та професійного самовизначення учнів та формування їхньої культури у позаурочній системі.

ФК 8. Здатність реалізувати допрофільну підготовку учнів основної школи та проектувати й здійснювати позакласну роботу зі спортивного туризму та орієнтування.

ПК7. Здатність реалізовувати краєзнавчий підхід у позакласній і позашкільній роботі з учнівською молоддю.

ПК10. Здатність застосовувати набуті географічні і психолого-педагогічні компетентності, знання сучасних методик і освітніх технологій для формування в учнів загальних і предметних компетентностей та здійснення міжпредметних зв'язків географії відповідно до вимог державного стандарту в середній (базовій) школі під час здійснення спортивно-туристичних подорожей.

Сформовані програмні результати навчання:

РН 8. Добирає і ефективно застосовує професійні знання і сучасні освітні технології для формування предметних компетентностей учнів в практичній педагогічній поза освітній діяльності при вирішенні освітніх, виховних та науково-методичних завдань з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, конкретних психолого-педагогічних ситуацій, здійснює аналіз педагогічного досвіду.

РН 9. Володіє формами та методами виховання учнів у позакласній роботі, уміє відстежувати динаміку особистісного розвитку дитини, здійснювати педагогічний супровід процесів соціалізації та професійного самовизначення учнів, підготовки їх до свідомого вибору життєвого шляху.

РН 10. Здатний проектувати психологічно безпечне й комфортне освітнє середовище, здатний урегульовувати конфлікти, уміє виявляти булінг серед учнів та протидіяти йому, організувати співпрацю учнів та комунікацію з їхніми батьками.

РН 12. Усвідомлює цінність захисту незалежності, територіальної цілісності та демократичного устрою України.

РН 13. Здатний самостійно організувати процес навчання упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності предметні компетентності, що здобуті під час навчання, нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності.

РН 15. Пояснює просторову диференціацію географічної оболонки і географічного середовища на глобальному, регіональному та локальному територіальних рівнях.

РН 17. Пояснює зміни, які відбуваються в географічному середовищі під впливом природних і антропогенних чинників, формулює наслідки й детермінанти в контексті концепції сталого розвитку людства.

РН 22. Характеризує і оцінює природні умови і ресурси, населення та господарство України, її роль і місце в сучасних суспільно-географічних процесах у світі; знає і розуміє географічні особливості свого адміністративного регіону з метою планування та здійснення спортивно-туристичної подорожі.

Знання: форми та види спортивного туризму та туристичних маршрутів, вимоги до кваліфікації учасників та керівника, методика розробки та проведення спортивних туристичних маршрутів, комплектація матеріальної частини подорожі, орієнтування в туризмі.

Уміння: володіти методами розробки спортивних маршрутів, визначати особливості району подорожі і відповідні вимоги до учасників, працювати з туристичними картами різного типу, розробляти стратегію і тактику спортивних маршрутів з різних видів туризму в різних географічних районах, розробляти меню для харчування в подорожах, оформляти заявочну та звітну документацію, навички орієнтування на місцевості.

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Розділ 1. Теорія спортивного туризму

Тема 1. Спортивний туризм як соціальне явище. Категорії кадрів.

Мета та основні завдання курсу «Спортивний туризм та орієнтування». Сутність, функції та значення спортивного туризму та орієнтування на місцевості. Роль спортивного туризму у формуванні духовності і фізичного розвитку особи, характеру, світогляду молоді. Історія розвитку та сучасний стан спортивного туризму. Організаційно-правові основи функціонування спортивного туризму в Україні. Міждержавні стандарти з туризму. Характеристика основних видів спортивного туризму та маршрутів. Класифікація спортивних туристських маршрутів. Зв'язок між категоріями складності походів та перешкодами на маршруті. Характеристика і класифікація перешкод. Способи класифікації природних перешкод: якісні, кількісні, порівняння з еталоном. Обставини, що ускладнюють маршрут (сезонні явища, відсутність доріг або стежок, переправи через річки або ущелини, відсутність населених пунктів, першопроходження маршруту або його ділянок, ускладнення в орієнтуванні тощо). Розряди у спортивному туризмі. Кваліфікаційні звання у спортивному туризмі. Порядок присвоєння спортивних розрядів та звань. Вимоги Єдиної спортивної класифікації України щодо присвоєння спортивних розрядів і звань за участь, керівництво у спортивних туристських походах. Розрядні вимоги. Підготовка кадрів для туристської роботи. Категорії кадрів. Організатор спортивного туризму. Інструктор дитячо-юнацького туризму. Їх права і обов'язки.

Тема 2. Підготовка до ступеневих спортивних походів.

Загальна та спеціальна підготовка туристів. Загальна фізична підготовка туристів. Методика оцінки фізичного здоров'я туриста. Спеціальна фізична підготовка туристів. Зміст та підбір вправ відповідно до умов походу. Вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовки туриста для підготовки до спортивних туристських походів. Загальні спортивні нормативи та їх особливості для різних видів туризму. Технічна підготовка туристів. Географічна підготовка. Топографічна підготовка. Основні елементи місцевості. Карти, що використовуються у спортивному туризмі. Карта, план, схема, кроки місцевості, основні умовні позначення. Математичні елементи карти. Зображення рельєфу на картах. Робота з картою. Читання карти та складання схеми маршруту. Формування групи. Керівник походу, його відповідальність і обов'язки. Правила, що регламентують аспекти керівництва. Роль керівника на всіх етапах підготовки та проведення походу. Принципи управління групою, залежність методу управління від досвіду учасників і керівника. Моральна, адміністративна, юридична відповідальність керівника і учасників групи. Кількісний склад туристської групи. Необхідний досвід учасників. Вимоги до учасників походу. Обов'язки учасників подорожі. Розгляд випадків порушення туристами «Правил».

Тема 3. Організація спортивних походів.

Психолого-педагогічні та медико-фізіологічні аспекти проведення походу. Поняття психологічного клімату туристської групи. Конфлікти, причини їх виникнення та способи усунення. Психологічна тактика керівника групи. Особливості психології малих груп. Розподіл громадських обов'язків в групі. Взаємини з місцевою владою, представниками лісової охорони, рибної інспекції, мисливських господарств тощо. Вивчення туристського регіону. Географічне та краснзнавче вивчення регіону. Природно-спортивні та рекреаційні ресурси регіону для розвитку спортивного туризму, здійснення туристських походів за класифікованими маршрутами. Географічне положення регіону. Річки, водойми, рельєф, клімат, рослинний та тваринний світ. Пам'ятні місця, музеї, заповідники, цікаві об'єкти. Робота з путівниками, довідниками, звітами, атласами, картами, кроками, загальними та спеціальними комп'ютерними технологіями. Форми, види та приклади природоохоронної діяльності туристів. Стратегія проведення подорожей. Залежність стратегії проходження походу від мети, району, пори року, складності маршруту, підготовленості групи, матеріальної забезпеченості тощо. Особливості стратегії експедицій, навчально-

тренувальних походів. Відмінність стратегії походів різних категорій складності. Визначення мети походу і вибір району, часу та маршруту походу в залежності від підготовки і туристського досвіду учасників групи. Стратегічні схеми побудови маршруту: лінійний, кільцевий, радіальний, змішаний. Розробка маршруту. Складання календарного плану походу, кошторису, запасні та аварійні варіанти маршруту. Особливості розробки аварійних варіантів. Туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії (МКК). Маршрутні документи та порядок їх оформлення. Затвердження маршрутних документів в МКК. Перевірка на місцевості (при необхідності) готовності та вміння групи діяти в різних похідних умовах і ситуаціях. Відмітки на маршруті, повідомлення. Польові щоденники. Особливості проведення походів за кордоном. Звіт про похід. Його призначення та роль. Основні розділи звіту, додатки до нього, вимоги до оформлення. Класифікація та збереження звітів.

Розділ 2. Методика проведення спортивно-туристичних подорожей

Тема 1. Тактика і техніка руху під час подорожей

Тактика проведення туристської подорожі – основа безпеки заходу. Її сутність. Техніка спортивного туризму: поняття, тренування, специфіка. Значення техніки подолання перешкод для безаварійного проходження маршруту. Планування денного переходу: графік пересування, розпорядок різних заходів протягом дня, вибір часу та місця ночівлі. Оцінка шляху і вибір лінії руху. Вибір порядку руху. Порядок строю під час руху. Обов'язки тих, хто йде попереду і замикає групу. Місце керівника на маршруті. Темп та швидкість пересування. Підведення підсумків дня та планування дій на наступний день з урахуванням погодних умов, фізичного і морального стану учасників та інших обставин. Побудова тактики подолання складних ділянок, оцінка обставин і характеру перешкод. Фактори, що можуть зумовити необхідність відмовитись від подолання маршруту або його ділянок. Переходи по рівнинній місцевості. Техніка пересування і подолання перешкод. Природні перешкоди (спуски й підйоми, буреломи і завали в глухих лісах, болота, піски й осипи, морени й куруми, слизькі ґрунти (лід, фірн, глетчер, добові зледеніння в горах), скелі) та техніка їх проходження. Нездоланні природні перешкоди: переправи без використання спеціального спорядження, переправи з використанням спеціального спорядження. Використання змагань з техніки туризму (за видами) для відпрацювання безаварійного подолання перешкод та контролю підготовки учасників. Попередня розвідка маршруту (складної ділянки), перешкоди.

Тема 2. Забезпечення автономності в подорожах.

Харчування в походах. Особливості харчування в походах. Організація харчування в поході. Оцінка енерговитрат. Добовий раціон. Основні його характеристики: калорійність, харчова цінність, співвідношення жирів, білків, вуглеводів та вітамінів. Режим харчування. Норми закладки основних продуктів. Вимоги до ваги набору продуктів та до різноманітності харчування у поході. Харчові продукти та їх характеристика. Вітаміни та інші домішки. Сумісність продуктів, складання меню. Облік витрачання та поповнення продуктів. Упакування та збереження продуктів в умовах походу. Водно-сольовий режим. Простіші способи знезараження води. Можливість поповнення продуктів шляхом полювання, рибальства, збирання дикоростучих їстівних рослин. Приготування їжі в польових умовах. Туристське спорядження. Підбір туристського спорядження. Туристське спорядження: індивідуальне та групове для здійснення пішохідних, велосипедних, лижних, водних та гірських подорожей. Характеристика туристського спорядження. Основні вимоги до спорядження: мала вага та розміри, висока теплоізоляція, міцність, непромокальність, зручність у користуванні, надійність в роботі. Головні експлуатаційні якості. Підготовка спорядження до походу. Підгонка спорядження, укладка та перенесення. Догляд за спорядженням, його ремонт, склад ремнабору. Засоби зв'язку. Привали і ночівлі в польових умовах. Класифікація відпочинку під час здійснення туристських подорожей. Призначення привалів, їх періодичність і тривалість в залежності від довжини денного переходу, рельєфу та

характеру місцевості, погоди, температури повітря, вітру, фізичного та морального стану учасників. Фактори, що впливають на вибір місця привалу, бівуаку. Вимоги до місця ночівлі з точки зору безпеки і комфорту. Організація місця відпочинку та ночівлі. Заходи безпеки під час бівуачних робіт і відпочинку. Захист від комах та змій. Збереження природи при організації бівуаків. Особливості в організації ночівлі у походах з різних видів туризму, при проведенні навчально-тренувальних походів. Особливості ночівлі на берегах річок, водоймищ, у гірських районах. Техніка бівуачних робіт. Встановлення наметів. Вогнища. Типи і види вогнищ, застосування їх в залежності від умов та призначення. Розпалювання багаття в складних метеоумовах. Робота біля вогнища. Згорання табору. Підготовка до виходу на маршрут.

Розділ 3. Спортивне орієнтування та безпека

Тема 1. Орієнтування на місцевості: методика і практика

Орієнтування на місцевості – сутність, мета, принципи. Методи і способи орієнтування на місцевості. Орієнтування на місцевості за допомогою карти, компасу і місцевих предметів. Орієнтування за картою. Компас. Азимут та рух за ним при орієнтуванні на спортивно-туристських маршрутах. Способи дотримання заданого напрямку пересування. Обхід перешкод. Засоби визначення точки знаходження. Прийоми орієнтування за картою. Надійні та вірогідні прив'язки, орієнтування за сукупністю ознак. Відновлення орієнтування у випадку його втрати. Порівняння карти з місцевістю. Визначення сторін горизонту і способи орієнтування за місцевими предметами, за годинником, за сонцем, за зорями, в лісі, в степу. Способи визначення відстані, яку було фактично подолано.

Спортивне орієнтування як вид спорту. Розвиток спортивного орієнтування в Україні і світі. Загальні основи і методика підготовки у спортивному орієнтуванні. Основи тактичної підготовки у спортивному орієнтуванні. Спортивні карти. Спеціальні умовні позначення, у т.ч. міжнародні для спортивних карт. Рельєф, його відображення і значення під час руху. Прийоми орієнтування за картою. Рух за азимутом у спортивному орієнтуванні. Вирішування завдань на місцевості. Тактико-технічні прийоми вибору руху. Види змагань зі спортивного орієнтування. Правила змагань. Види дистанцій. Орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на маркованій трасі, естафети.

Тема 2. Забезпечення безпеки на маршруті

Безпека – основна й найважливіша вимога до походів. Небезпека явна і уявна. Суб'єктивні причини, які викликають аварії і залежать від самої людини, від її помилок та промахів (недостатня дисципліна, нехтування вимогами чинних Правил, низька громадська свідомість, невміння або незнання прийомів техніки руху і страховки, тактичні помилки і недостатній тактичний досвід, низький рівень фізичної і психологічної підготовки). Об'єктивні причини, що не залежать від волі людини (стихійні природні явища, поломка спорядження з причин технічного браку тощо). Вимоги до безпеки туристської діяльності. Забезпечення безпеки на привалах та ночівлях. Забезпечення безпеки під час пересування по місцевості. Вірогідні екстремальні ситуації у походах та їх характеристика: захворювання учасників, загублення учасника, дисгармонія взаємовідносин у групі, втрата продуктів харчування, дезорієнтування на місцевості, відставання від запланованого графіку руху, жорсткі погодні умови, фізична та моральна перенапруга учасників тощо. Шляхи і способи виходу з екстремальних ситуацій, дії керівника і учасників. Колективне обговорення рішень у складних та екстремальних ситуаціях і відповідальність кожного за всіх. Право керівника на завершальне рішення. Пошуково-рятувальні роботи. Вузли: для зв'язування мотузок (прямий, ткацький, академічний, брамшкотовий), для обв'язування (булинь, провідник, зустрічний, вісімка, грудне обв'язування), допоміжні (зашморг, стремено, схоплюючий). Перша медична допомога в поході. Перша медична допомога при захворюваннях та нещасних випадках: застудних, шлунково-кишкових, серцево-судинних захворюваннях, отруєннях, опіках, обмороженнях, сонячних і теплових ударах, укусах комах та змій, ураженнях блискавкою,

кровотечах, переломах, забиттях та розтягненнях суглобів, розривах зв'язок, вивихах, ранах тощо. Медичне забезпечення походів. Склад медичної аптечки та правила використання медичних препаратів. Комплектування медичної аптечки з урахуванням особливостей конкретного походу. Особиста гігієна туристів. Вимоги до взуття, одягу, спорядження. Медичні протипоказання до здійснення подорожей.

3. Структура навчальної дисципліни

| Назви розділів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|--------------|-----------|------|------|-----------|--------------|--------------|----------|------|------|------------|
| | денна форма | | | | | | заочна форма | | | | | |
| | усього | у тому числі | | | | | усього | у тому числі | | | | |
| | | л | п | лаб. | інд. | с. р. | | л | п | лаб. | інд. | с. р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Розділ 1. Теорія спортивного туризму | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Спортивний туризм як соціальне явище. Категорії кадрів | 11 | 2 | 2 | | | 7 | 11 | 1 | | | | 10 |
| Тема 2. Підготовка до ступеневих спортивних походів | 17 | 4 | 4 | | | 9 | 17 | 1 | 1 | | | 15 |
| Тема 3. Організація спортивних походів | 23 | 4 | 4 | | | 15 | 23 | 1 | 1 | | | 21 |
| Разом за розділом 1 | 51 | 10 | 10 | | | 31 | 51 | 3 | 2 | | | 46 |
| Розділ 2. Методика проведення спортивно-туристичних подорожей | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Тактика і техніка руху під час подорожей | 18 | 4 | 2 | | | 12 | 18 | 1 | 1 | | | 16 |
| Тема 2. Забезпечення автономності в подорожах | 19 | 2 | 6 | | | 11 | 19 | - | 2 | | | 17 |
| Разом за розділом 2 | 37 | 6 | 8 | | | 23 | 37 | 1 | 3 | | | 33 |
| Розділ 3. Спортивне орієнтування та безпека | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Орієнтування на місцевості: методика і практика | 16 | 4 | 4 | | | 8 | 16 | 1 | 1 | | | 14 |
| Тема 2. Забезпечення безпеки на маршруті | 16 | 4 | 2 | | | 10 | 16 | 1 | - | | | 15 |
| Разом за розділом 3 | 32 | 8 | 6 | | | 18 | 32 | 2 | 1 | | | 29 |
| Усього годин | 120 | 24 | 24 | | | 72 | 120 | 6 | 6 | | | 108 |

4. Темі практичних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|-------|---------------------------------------|-----------------|-----|
| | | ДФН | ЗФН |
| 1 | Класифікація спортивного туризму | 2 | - |
| 2 | Формування групи | 2 | - |
| 3 | Вибір і обґрунтування району подорожі | 2 | 1 |
| 4 | Стратегічна схема маршруту | 2 | 1 |

| | | | |
|--------------|--|-----------|----------|
| 5 | Календарний план подорожі | 2 | - |
| 6 | Планування денного переходу: режим дня, заходи дозвілля. | 2 | 1 |
| 7 | Розробка меню | 4 | 2 |
| 8 | Підбір спорядження. Підрахунок ваги рюкзака | 2 | |
| 9 | Робота з картою | 4 | 1 |
| 10 | Забезпечення безпеки на маршруті | 2 | |
| Разом | | 24 | 6 |

5. Завдання для самостійної роботи

| № з/п | Види, зміст самостійної роботи <i>Опанувати і узагальнити матеріал з таких тем:</i> | Кількість годин | |
|--------------|---|-----------------|------------|
| | | ДФН | ЗФН |
| 1 | Концепція збалансованого розвитку в туризмі | 2 | 4 |
| 2 | Історія розвитку спортивного туризму | 2 | 3 |
| 3 | Класифікація туристських маршрутів | 3 | 3 |
| 4 | Методика оцінки фізичного здоров'я туриста | 2 | 3 |
| 5 | Топографічна підготовка туриста | 3 | 5 |
| 6 | Принципи управління групою, залежність методу управління від досвіду учасників і керівника | 2 | 4 |
| 7 | Формування групи | 2 | 3 |
| 8 | Психолого-педагогічні та медико-фізіологічні аспекти проведення походу. Особливості психології малих груп | 3 | 5 |
| 9 | Особливості стратегії експедицій, навчально-тренувальних походів | 3 | 4 |
| 10 | Розробка маршруту | 3 | 5 |
| 11 | Складання календарного плану походу | 2 | 3 |
| 12 | Особливості проведення походів за кордоном | 4 | 4 |
| 13 | Оцінка шляху і вибір лінії руху | 6 | 8 |
| 14 | Техніка пересування і подолання перешкод | 6 | 8 |
| 15 | Добовий раціон | 4 | 4 |
| 16 | Характеристика туристського спорядження | 3 | 5 |
| 17 | Техніка бівуачних робіт | 2 | 4 |
| 18 | Вимоги до місця ночівлі з точки зору безпеки і комфорту | 2 | 4 |
| 19 | Орієнтування на місцевості за допомогою карти, компасу і місцевих предметів | 2 | 4 |
| 20 | Міжнародні умовні знаки для спортивних карт | 2 | 3 |
| 21 | Читання легенди КП | 2 | 3 |
| 22 | Позаурочна робота зі спортивного орієнтування | 2 | 4 |
| 23 | Забезпечення безпеки під час пересування по місцевості | 3 | 4 |
| 24 | Прийоми страховки. Вузли | 2 | 4 |
| 25 | Перша медична допомога в поході | 5 | 7 |
| Разом | | 72 | 108 |

6. Індивідуальні завдання

Навчальним планом не передбачені.

7. Методи навчання

Передбачені лекції та практичні заняття, які на час воєнного стану в Україні проводяться дистанційно у форматі відеоконференції (платформа Zoom), студентам надаються питання для самоперевірки та самоконтролю. Усі матеріали і навчально-методичний комплекс представлені у середовищі Office365. Консультації індивідуальні

та групові можуть відбуватися аудиторно (за наявності дозвільних документів) чи дистанційно синхронно та асинхронно (з використанням месенджерів Viber, Telegram, електронної пошти тощо).

8. Методи контролю

Передбачені методи контролю: правильність виконання практичних робіт та їх теоретичний захист, поточні проміжні (в т.ч. і тестові) контролю теоретичного матеріалу (як за окремими темами, так і кожної лекції), участь в дискусіях під час лекційних та практичних занять, ведення конспекту окремих тем, проміжний і підсумковий екзаменаційний контроль.

Для проведення проміжного і екзаменаційного контролю використовується LMS платформа «Moodle» з автентифікацією здобувача у режимі відеоконференції з аудіо- і відео- фіксацією. Реєстрація (допуск до складання) учасників освітнього процесу, а також обмін підсумковими завданнями та відповідями на них здійснюється винятково з корпоративної електронної пошти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна із забезпеченням академічної доброчесності. Для допуску до підсумкового контролю студент за всі види поточної роботи протягом семестру має набрати не менше 15 балів.

9. Схема нарахування балів

| Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальні завдання | | | | | | | Контрольна робота, передбачена навчальним планом | Індивідуальне завдання | Разом | екзам ен | Сума |
|--|----|----|----------|----|----------|----|--|------------------------|-------|----------|------|
| Розділ 1 | | | Розділ 2 | | Розділ 3 | | | | | | |
| T1 | T2 | T3 | T1 | T2 | T1 | T2 | | | | | |
| 4 | 5 | 7 | 6 | 16 | 8 | 4 | 10 | | 60 | 40 | 100 |

Критерії оцінювання практичних робіт

ПР № 3: від 0 до 2 балів – 0 балів – робота не виконана, 1 бал – виконана частково, у тезовій формі, висновки не аргументовані, робота підготовлена недбало, повністю відтворена інформація з інтернет, знання фрагментарні і поверхові, 2 бали – завдання виконано повністю, вчасно, знання достатні.

ПР № 2, 4: від 0 до 3 балів – 0 балів – робота не виконана, 1 бал – виконана частково, у тезовій формі, висновки не аргументовані, робота підготовлена недбало, повністю відтворена інформація з інтернет, знання фрагментарні і поверхові, 2 бали – завдання виконано повністю, вчасно, містить несуттєві недоліки, знання достатні, 3 бали – творчий підхід до розкриття питання, повно і правильно виконана, демонстрація глибоких знань теорії, зауваження відсутні.

ПР № 1, 5, 10: від 0 до 4 балів – 0 балів – робота не виконана, 1 бал – виконана частково, у тезовій формі, повністю відтворена інформація з інтернет, знання фрагментарні і поверхові, 2 бали – завдання виконано частково, висновки не аргументовані, робота підготовлена недбало, або завдання виконано повністю, містить суттєві помилки методичного характеру, знання поверхові, 3 бали – завдання виконано повністю, вчасно, містить несуттєві недоліки, знання достатні, 4 балів – творчий підхід до розкриття питання, повно і правильно виконана, демонстрація глибоких знань теорії, зауваження відсутні.

ПР № 6, 8: від 0 до 6 балів – 0 балів – робота не виконана, 1 бал – виконана частково, у тезовій формі, повністю відтворена інформація з інтернет, знання фрагментарні і поверхові, 2 бали – завдання виконано частково, висновки не аргументовані, робота підготовлена недбало, знання поверхові, 3-4 бали – завдання виконано повністю, містить суттєві помилки методичного характеру, знання задовільні, 5 балів – завдання виконано повністю, вчасно, містить несуттєві недоліки, знання достатні, 6 балів – творчий підхід до

розкриття питання, повно і правильно виконана, демонстрація глибоких знань теорії, зауваження відсутні.

ПР № 7: від 0 до 10 балів – 0 балів – робота не виконана, 1-2 бали – виконана частково, у тезовій формі, повністю відтворена інформація з інтернет, знання фрагментарні і поверхові, 3-4 балів – завдання виконано частково, висновки не аргументовані, робота підготовлена недбало, знання поверхові, 5-6 балів – завдання виконано повністю, містить суттєві помилки методичного характеру, знання задовільні, 7-8 балів – завдання виконано повністю, вчасно, містить несуттєві недоліки, знання достатні, 9-10 балів – творчий підхід до розкриття питання, повно і правильно виконана, демонстрація глибоких знань теорії, зауваження відсутні.

ПР № 9: від 0 до 8 балів – 0 балів – робота не виконана, 1 бал – виконана частково, у тезовій формі, повністю відтворена інформація з інтернет, знання фрагментарні і поверхові, 2-3 бали – завдання виконано частково, висновки не аргументовані, робота підготовлена недбало, знання поверхові, 4-5 бали – завдання виконано повністю, містить суттєві помилки методичного характеру, знання задовільні, 6-7 балів – завдання виконано повністю, вчасно, містить несуттєві недоліки, знання достатні, 8 балів – творчий підхід до розкриття питання, повно і правильно виконана, демонстрація глибоких знань теорії, зауваження відсутні.

Проміжний і підсумковий контроль (10+40 балів) складаються з системи завдань різного типу і рівня складності (від простих тестових до вислову власної точки зору з обґрунтуванням). Детальна розбаловка контролів представлена на самій роботі біля кожного завдання. Критерії оцінювання відкритих питань співпадають з критеріями оцінювання практичних робіт на відповідні бали.

Шкала оцінювання

| Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру | Оцінка за національною шкалою |
|--|-------------------------------|
| 90 – 100 | відмінно |
| 70-89 | добре |
| 50-69 | задовільно |
| 1-49 | незадовільно |

10. Рекомендована література

Базова література

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм : підручник. Харків : ХНАМГ, 2011. 367 с.
2. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. 304 с.
<https://infotour.in.ua/grabovsky.htm>
3. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. Київ : Альтерпрес, 2008. 280 с.
4. Маланюк Т. Спортивний туризм. Івано-Франківськ, 2013. 178 с.
<http://194.44.152.155/elib/local/694.pdf>
5. Прасул Ю.І., Пономарьова А.В. Організація туристичних доходів /метод. посібник/. Харків : ХНУ ім. В.Н.Каразіна, 2010. 52 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/46588434.pdf>

Допоміжна література

1. Богатов А. О. Організаційні та методичні аспекти спортивно-оздоровчого туризму. Навчальний посібник. Одеса : ПНПУ ім. К.Д. Ушинського, 2013. 114с.
<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1959/1/туризм%202.pdf>
2. Зубалій Д.М. Пішохідний і лижний туризм. - К.: Здоров'я, 1984
3. Лясота Т. І. Спортивні види туризму : навч. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. університет, 2019. 181 с.

<https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/Навчальний%20посібник.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

4. Несвітайло О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм у Харківській області. Харків : Б.в., 2005.

5. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2014. https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2874/1/tyruz_m_posib_2.pdf

11. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

1. Накази, постанови щодо розвитку спортивного туризму
2. Спортивний туризм: Інформаційно-методичний збірник ФСТУ.
3. Туризм і краєзнавство. Інформаційно-методичний вісник.