МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧНОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ
(назва)

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова **Форма здобуття освіти**: денна / заочна
Освітній ступінь: магістр
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 014 Середня освіта
Освітня програма: Середня освіта: фізична культура
Рік навчання: 1 **Семестр**: 2
Кількість кредитів (годин): 4 (120 год.: **денна форма:** 16 - лекції; 16 - практичні заняття; 88 - самостійна робота); **заочна форма:** 4 - лекції; 4 - практичні заняття; 112 - самостійна робота)
Мова викладання: українська
Посилання на курс в онлайн-платформі Moodle

2. Інформація про викладача (викладачів)

ПІБ: Максимчук Ірина Анатоліївна
Науковий ступінь, вчене звання, посада: кандидат педагогічних наук, доцент
Кафедра: фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Робочій e-mail: maksimchuk@idguonline.net
Години консультацій на кафедрі: вівторок 15.30 – 16.30 годин

3. Опис та мета дисципліни

Дисципліна «Організація і методика спортивно-туристичної роботи в школі» вивчає різнобічне виховання фізичних якостей і здібностей, що забезпечують виконання вимог техніко-фізичної підготовленості, озброєння майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту знаннями з історії, теорії та методики навчання спортивного туризму та орієнтування. Формування умінь і навичок проведення різних заходів зі спортивного туризму та орієнтування.

Вивчення дисципліни є необхідною умовою для формування спеціальних компетенцій магістра фізичної культури.

Метою вивчення дисципліни є: розвиток професійних навичок і умінь фахівця з фізичної культури і спорту, який міг би компетентно організувати заняття з туризму та спортивного орієнтування в різних освітніх установах, навчально-тренувальні заняття в спортивних організаціях, виступити в ролі консультанта і організатора активного

відпочинку, туристичних походів, рекреаційних і реабілітаційних заходів.

Передумови для вивчення дисципліни - зміст, форми і методи фізичного виховання старшокласників у процесі позакласної роботи в загальноосвітніх навчальних закладів мають спрямуватися на формування в них ключових компетентностей: соціальних, мотиваційних, функціональних, здатність до оперування даними про закономірності рухової активності, знаннями з історії фізичної культури, фізичного виховання, спорту, туризму та спортивних ігор, розвиток фізичних якостей, рухових здібностей, прикладних умінь відповідно до вікових особливостей старшокласників, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей.

Міждисциплінарні зв'язки – «Методика навчання фізичної культури у профільній школі», «Організація і методика оздоровчої фізичної культури», «Фізична культура різних груп населення».

4. Результати навчання

Студенти, що опанують навчальну дисципліну «Організація і методика спортивно-туристичної роботи в школі» **зрозуміють**:

- Місце туризму в системі фізичного виховання. Історія розвитку туризму, види туризму.
- Особливості топографічної підготовки, організація і проведення туристських походів зі школярами.
- Особливості організації і проведення лижних походів
- Профілактика травматизму на заняттях спортивним туризмом і орієнтуванням
- Основи спортивного орієнтування на місцевості. Види спортивного орієнтування
- Особливості топографічної підготовки спортсмена-орієнтувальника.

В процесі вивчення курсу студенти можуть оволодіти такими **уміннями й навичками**:

- визначати цілі і завдання навчального та тренувального процесів;
- підбирати адекватно поставленим завданням засоби і методи навчання та тренування;
- правильно демонструвати техніку вправ;
- вимірювати результати вправ і записувати їх в протокол;
- організувати проведення змагань з туризму та орієнтування;
- аналізувати і узагальнювати результати тестування;
- володіти самоаналізом і аналізом уроків, вміти проводити їх в ускладнених умовах,
- впроваджувати новації, винаходи в навчально-тренувальний процес, проводити залікові уроки, розробляти тестування і домашні завдання;
- організувати і проводити в доступних формах наукові дослідження в сфері професійної діяльності.

- аналізувати наукові та теоретичні публікації з питань фізичної культури і спорту, ділитися досвідом роботи з іншими колегами, мати методичні розробки та експериментальні програми.
- навчанням рухових дій в туризмі та орієнтуванні;
- участю в змаганнях зі спортивного туризму та орієнтування;
- складанням конспектів занять зі спортивного туризму та орієнтування;
- контролем ефективності техніки вправ;
- способами нормування і контролю змагальних і тренувальних навантажень в спортивному туризмі та орієнтуванні;
- критичною оцінкою і коригуванням своєї професійної діяльності.
- методами проведення наукових досліджень у сфері професійної діяльності.

5. Структура дисципліни

Денна форма

Тема № 1. Місце туризму в системі фізичного виховання. Історія розвитку туризму, види туризму.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2год): 1. Місце туризму в системі фізичного виховання. 2. Вплив занять туризмом на здоров'я людини. 3. Значення туризму для формування життєво важливих умінь і навичок. 4. Місце туризму в системі виховання школярів. 5. Історія розвитку туризму. 6. Сучасна ситуація в сфері туризму. 7. Туризм як активний відпочинок. 8. Прикладне значення туризму Туризм плановий і самостійний. 9. Види туризму за коштами пересування. 10. Туризм спортивний і його класифікація. 11. Категорії складності маршрутів і норми залікових подорожей. 12. Форми і методи туристської роботи в школі: походи вихідного дня, екскурсії, експедиції, шкільні музеї та виставки, туристські вечора «вогники», туристські	*Рекомендовані джерела* 1. Вяткін, Л.А. (2009). Туризм і спортивне орієнтування: / навчальний посібник для студентів вищих пед. учбових закладів. 4-е изд., Стер. Миколаїв: Видавництво. центр «Академія». 208 с. 2. Абрамов В. (2006). Про галузеву термінологію в туризмі. Краєзнавство. Географія. Туризм. №35. С. 3-5. 3. Альошин В.М. (2003). Карта в спортивному орієнтуванні. Ч. 1. Воронезький державний університет. *Допоміжні матеріали.* 1. Ахметшин, А.М. (2000). Туризм як метод реабілітації та оздоровлення інвалідів та літніх людей А.М.. Ахметшін. Уфа. 769 с. *Ресурси* 1. http://infotour.in.ua/ganopolsky.htm 2. https://vseosvita.ua/library/besida-pro-turizm-urok-no5-tema-zanatta-vidomosti-pro-sportivne-orientuvanna-ta-jogo-vidi-79825.html

змагання, зльоти, туристські гуртки та секції, профільні табори, станції туристів, центри дитячої та юнацької туризму.	
Практичні заняття (2 год): 1. Вивчення правил змагань зі спортивного туризму та орієнтування, складання календаря змагань. 2. Вивчення правил організації та проведення змагань .	*Рекомендовані джерела* 1. Вяткін, Л.А. (2009). Туризм і спортивне орієнтування: / навчальний посібник для студентів вищих пед. учбових закладів. 4-е изд., Стер. Миколаїв: Видавництво. центр «Академія». 208 с. 2. Абрамов В. (2006). Про галузеву термінологію в туризмі. Краєзнавство. Географія. Туризм. №35. С. 3-5. 3. Альошин В.М. (2003). Карта в спортивному орієнтуванні. Ч. 1. Воронезький державний університет. *Допоміжні матеріали.* 1. Ахметшин, А.М. (2000). Туризм як метод реабілітації та оздоровлення інвалідів та літніх людей А.М.. Ахметшін. Уфа. 769 с. *Ресурси* 1. http://infotour.in.ua/ganopolsky.htm 2. https://vseosvita.ua/library/besida-pro-turizm-urok-no5-tema-zanatta-vidomosti-pro-sportivne-orientuvanna-ta-jogo-vidi-79825.html
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Вивчення студентами основної та додаткової літератури при підготовці реферату з історії розвитку спортивного туризму та орієнтування як виду спорту. 2. Складання документів планування, підготовку до суддівської практики. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Вяткін, Л.А. (2009). Туризм і спортивне орієнтування: / навчальний посібник для студентів вищих пед. учбових закладів. 4-е изд., Стер. Миколаїв: Видавництво. центр «Академія». 208 с. 2. Абрамов В. (2006). Про галузеву термінологію в туризмі. Краєзнавство. Географія. Туризм. №35. С. 3-5. 3. Альошин В.М. (2003). Карта в спортивному орієнтуванні. Ч. 1. Воронезький державний університет. *Допоміжні матеріали.* 1. Ахметшин, А.М. (2000). Туризм як метод реабілітації та оздоровлення інвалідів та літніх людей А.М.. Ахметшін. Уфа. 769 с. *Ресурси* 1. http://infotour.in.ua/ganopolsky.htm 2. https://vseosvita.ua/library/besida-pro-turizm-urok-no5-tema-zanatta-vidomosti-pro-sportivne-orientuvanna-ta-jogo-vidi-

	79825.html

Тема № 2. Особливості топографічної підготовки, організація і проведення туристських походів зі школярами.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Складання плану походу: постановка задачі, комплектування групи і розподіл обов'язків, визначення району походу, збір відомостей про район, детальна розробка маршруту, складання плану, підбір індивідуального і групового спорядження, організація харчування, складання кошторису, оформлення документації походу. 2. Особливості комплектування груп і організація харчування. 3. Режим дня для туристів в поході, врахування вікових особливостей. 4. Вік і кількісний склад груп. 5. Тривалість походу в залежності від вікової групи. 6. Норми переходів і навантаження. 7. Особиста і громадська гігієна, лікарський контроль. 8. Самоконтроль.	*Рекомендовані джерела* 1. Бондаренко Е.Л., Остроух В.І., Шевченко В. О. (2004). Топографія з основами геодезії. Методичні вказівки до виконання практичних робіт для студентів географічного факультету. Вінниця: ДП "ДКФ". 48 с 2. Воронов Ю.С. (1998). Тести та цікаві завдання для юних орієнтувальників: Навчальний посібник. Київ: СГИФК. *Ресурси* 1. https://www.znu.edu.ua/praktyka/fv/bak/fizichne-vikhovannya/3_roboch_navchal__na_tab_rn_zb_r_2_k_2019-20.pdf 2. https://www.ifnmu.edu.ua/images/studentam/pidgotovka_oficeriv_zapasu/literatura/Krivosheev_viiskova_topografiya.pdf
Практичні заняття (2 год.): 1. Норми розрахунку продуктів харчування в поході. 2. Розрахунок ваги і вартості продукту на похід. 3. Топографічна підготовка туриста. 4. План, карта, масштаб. 5. Меридіан істинний і магнітний. 6. Магнітний і небесний азимут. 7. Карти для походів. 8. Умовні топографічні знаки.	*Рекомендовані джерела* 1. Бондаренко Е.Л., Остроух В.І., Шевченко В. О. (2004). Топографія з основами геодезії. Методичні вказівки до виконання практичних робіт для студентів географічного факультету. Вінниця: ДП "ДКФ". 48 с 2. Воронов Ю.С. (1998). Тести та цікаві завдання для юних орієнтувальників: Навчальний посібник. Київ: СГИФК *Ресурси* 1. https://www.znu.edu.ua/praktyka/fv/bak/fizi

9. Зображення рельєфу за допомогою горизонталей. 10. Основні форми рельєфу. 11. Вимірювання відстані по карті. 12. Прокладка маршрутів. 13. Пішохідний туризм. 14. Техніка і тактика руху. 15. Подолання перешкод. 16. Масові туристські змагання школярів. 17. Зміст і форми туристської роботи з дітьми. 18. Топографічна підготовка туриста. 19. Організація і проведення туристичних заходів. 20. Техніка і тактика рухів. 21. Бівуачні роботи. 22. Подолання перешкод в переході.	chne-vikhovannya/3_roboch_navchal__na_tab_rn_zb_r_2_k_2019-20.pdf 2. https://www.ifnmu.edu.ua/images/studentam/pidgotovka_oficeriv_zapasu/literatura/Krivosheev_viiskova_topografiya.pdf
Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповідь обсягом 7-10 стор.: 1. Використання компаса в переході. 2. Будова компаса системи Андріанова. 3. Спортивний компас. Його особливості, робота з компасом: визначення напряму сторін горизонту, визначення азимуту на предмет, визначення азимуту по заданому напрямку. 4. Вимірювання довжини кроку. Вимірювання неприступних відстаней: ширини річки, яру. 5. Туристські рухливі ігри з використанням компаса і вимірюванням відстані. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Бондаренко Е.Л., Остроух В.І., Шевченко В. О. (2004). Топографія з основами геодезії. Методичні вказівки до виконання практичних робіт для студентів географічного факультету. Вінниця: ДП "ДКФ". 48 с 2. Воронов Ю.С. (1998). Тести та цікаві завдання для юних орієнтувальників: Навчальний посібник. Київ: СГИФК. *Ресурси* 1. https://www.znu.edu.ua/praktyka/fv/bak/fizichne-vikhovannya/3_roboch_navchal__na_tab_rn_zb_r_2_k_2019-20.pdf 2. https://www.ifnmu.edu.ua/images/studentam/pidgotovka_oficeriv_zapasu/literatura/Krivosheev_viiskova_topografiya.pdf

Тема № 3. Особливості організації і проведення лижних походів

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Забезпечення безпеки в поході. 2. Відповідальність організації і керівників за безпечне проведення походу.	*Рекомендовані джерела* 1. Вяткин Л.О.(2014). Туризм і спортивне орієнтування . Миколаїв: Академія. с. 208 2. Гафіяк М. І. (2013). Лижний туризм.

3. Відповідальність МКК (маршрутно-кваліфікаційна комісія) під час випуску на маршрут. 4. Зв'язок з КРС (контрольно-рятувальна служба). 5. Особливості комплектування аптечки першої допомоги для лижного походу.	Київ: Здоров'я. с. 66 3. Горбунова Н. Н. (2015). Туристична секція колективу фізкультури. Київ: Здоров'я. с. 48. *Ресурси* 1. https://pidru4niki.com/1209061343814 2. https://pidru4niki.com/1209061343814/turizm/turizm/osoblivosti_lizhnih_turistsko-krayeznavchih_podorozhey
Практичні заняття (2 год.): 1. Туристські вузли. 2. Подолання водних перешкод. 3. Способи в'язки вузлів і їх застосування. 4. Переправи: паралельна і навісна. Наведення переправ за допомогою колоди і мотузки. 5. Подолання підйомів і спусків спортивним способом.	*Рекомендовані джерела* 1. Вяткин Л.О.(2014). Туризм і спортивне орієнтування . Миколаїв: Академія. с. 208 2. Гафіяк М. І. (2013). Лижний туризм. Київ: Здоров'я. с. 66 3. Горбунова Н. Н. (2015). Туристична секція колективу фізкультури. Київ: Здоров'я. с. 48. *Ресурси* 1. https://pidru4niki.com/1209061343814 2. https://pidru4niki.com/1209061343814/turizm/turizm/osoblivosti_lizhnih_turistsko-krayeznavchih_podorozhey
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати презентацію обсягом 10-15 слайдів:* 1. Способи перенесення потерпілого: на руках, рюкзаках, носилках. 2. Виготовлення нош з жердин, ковдр, штормівок, рятувального мішка і т.д. 3. В'язка нош з жердин і допоміжної мотузки. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Вяткин Л.О.(2014). Туризм і спортивне орієнтування . Миколаїв: Академія. с. 208 2. Гафіяк М. І. (2013). Лижний туризм. Київ: Здоров'я. с. 66 3. Горбунова Н. Н. (2015). Туристична секція колективу фізкультури. Київ: Здоров'я. с. 48. *Ресурси* 1. https://pidru4niki.com/1209061343814 2. https://pidru4niki.com/1209061343814/turizm/turizm/osoblivosti_lizhnih_turistsko-krayeznavchih_podorozhey

Тема № 4. Профілактика травматизму на заняттях спортивним туризмом і орієнтуванням.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Бівуачні роботи, запобігання	*Рекомендовані джерела* 1. Елигаров В. (2007). Історія світового

травм, хвороб і псування спорядження. 2. Похідна аптечка, її зміст. Надання першої медичної допомоги, лікувальні трави. 3. Перша медична допомога при переломах, кишкових захворюваннях, укусах змій і комах. 4. Штучне дихання. 5. Застосування лікувальних трав. 6. Відповідальність організації і керівників за безпечне проведення походу. 7. Відповідальність МКК при випуску на маршрут. Зв'язок з КСС. 8. Основні причини травматизму і нещасних випадків. 9. Дії туриста в екстремальній ситуації. 10. Травми та їх профілактика. 11. Їстівні гриби, ягоди, трави.	спортивного орієнтування. Миколаїв. № 5. С. 12-17. *2.* Жупанський Я., Джаман В. (2000). Головні етапи картографування західноукраїнських земель (на початку XX ст.). Історія української географії. Тернопіль: Підручники і посібники. Випуск 2. С. 88-93. *Ресурси* *1.* *https://ua.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%http://infotour.in.ua/ganopolsky.htm* *2.* *https://vseosvita.ua/library/besida-pro-turizm-urok-no5-tema-zanatta-vidomosti-pro-sportivne-orientuvanna-ta-jogo-vidi-79825.html*
Практичні заняття (2 год.): 1. Бівуачні роботи, запобігання травм. 2. Перша медична допомога при переломах, кишкових захворюваннях, укусах змій і комах. Штучне дихання. 3. Дії туриста в екстремальній ситуації. 4. Травми та їх профілактика. 5. Рятувальні роботи в пішому туризмі.	*Рекомендовані джерела* 1. Елигаров В. (2007). Історія світового спортивного орієнтування. Миколаїв. № 5. С. 12-17. *2.* Жупанський Я., Джаман В. (2000). Головні етапи картографування західноукраїнських земель (на початку XX ст.). Історія української географії. Тернопіль: Підручники і посібники. Випуск 2. С. 88-93. *Ресурси* *1.* *https://ua.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%http://infotour.in.ua/ganopolsky.htm* *2.* *https://vseosvita.ua/library/besida-pro-turizm-urok-no5-tema-zanatta-vidomosti-pro-sportivne-orientuvanna-ta-jogo-vidi-79825.html*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати презентацію обсягом 10-15 слайдів:* 1. Транспортування потерпілого в зимовому поході. 2. Виготовлення волокуш з підручних засобів. 3. Безпека при бівуачних роботах. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Елигаров В. (2007). Історія світового спортивного орієнтування. Миколаїв. № 5. С. 12-17. *2.* Жупанський Я., Джаман В. (2000). Головні етапи картографування західноукраїнських земель (на початку XX ст.). Історія української географії. Тернопіль: Підручники і посібники. Випуск 2. С. 88-93.

	Ресурси 1. https://ua.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%http://infotour.in.ua/ganopolsky.htm 2. https://vseosvita.ua/library/besida-pro-turizm-urok-no5-tema-zanatta-vidomosti-pro-sportivne-orientuvanna-ta-jogo-vidi-79825.html

Тема № 5 Основи спортивного орієнтування на місцевості. Види спортивного орієнтування

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Види спортивного орієнтування. 2. Орієнтування на місцевості. 3. Орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на маркованої трасі, естафети. 4. Особливості проведення змагань зі школярами. 5. Орієнтування карти за компасом і лініях місцевості. 6. Види змагань зі спортивного орієнтування. 7. Участь в змаганнях. Підведення підсумків.	*Рекомендовані джерела* 1. Казанцев С.А. (2010). Спортивне орієнтування. Фізкультурно-спортивне вдосконалення. Навчально-методичний посібник. СПб. *Ресурси* 1. Міжнародна федерація спортивного орієнтування – http://orienteering.org/ 2. Міжнародні новини у світі спортивного орієнтування – http://worldofo.com/ 3. Орієнтування в Сумській області – http://orientsumy.narod.ru/ 4. Комп'ютерна навчальна гра зі спортивного орієнтування http://www.catchingfeatures.com /https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osnovy_sportivnogo_orientuvannya.pdf
Практичні заняття (2 год.): 1. Орієнтування по місцевих предметах, сонцем та годинником, місяцю, зіркам. 2. Орієнтування по компасу. 3. Рухи з використанням карти: масштаб, шкала висот, магнітне схилення. 4. Матеріал для копіювання та креслення карт. 5. Визначення азимута по карті. Вимірювання відстаней по карті.	*Рекомендовані джерела* 1. Казанцев С.А. (2010). Спортивне орієнтування. Фізкультурно-спортивне вдосконалення. Навчально-методичний посібник. СПб. *Ресурси* 1. Міжнародна федерація спортивного орієнтування – http://orienteering.org/ 2. Міжнародні новини у світі спортивного орієнтування – http://worldofo.com/ 3. Орієнтування в Сумській області – http://orientsumy.narod.ru/ 4. Комп'ютерна навчальна гра зі спортивного орієнтування http://www.catchingfeatures.com /https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osnovy_sportivnogo_orientuvannya.pdf

Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Сутність і зміст орієнтування на місцевості; прилади; орієнтування на місцевості без компаса і карти; небесні світила та орієнтування; визначення магнітного азимуту. 2. Робота з пилкою і сокирою, їх транспортування. 3. Рухи з використанням карти: масштаб, шкала висот, магнітне схилення. 4. Визначення азимута по карті. 5. Вимірювання відстаней по карті. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 2. Казанцев С.А. (2010). Спортивне орієнтування. Фізкультурно-спортивне вдосконалення. Навчально-методичний посібник. СПб. *Ресурси* 1. Міжнародна федерація спортивного орієнтування – http://orienteering.org/ 2. Міжнародні новини у світі спортивного орієнтування – http://worldofo.com/ 3. Орієнтування в Сумській області – http://orientsumy.narod.ru/ 4. Комп'ютерна навчальна гра зі спортивного орієнтування http://www.catchingfeatures.com /*https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osnovy_sportivnogo_orientuvannya.pdf*

Тема № 6. Особливості топографічної підготовки спортсмена-орієнтувальника.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Відмінність умовних спортивних і топографічних знаків. 2. Спортивна карта і її особливості: масштаб, точність, повнота, швидке старіння, карти кольорові і чорно-білі. 3. Топографічна карта, компас, орієнтування на місцевості. 4. Пересування на місцевості з використанням карти, компаса і місцевих предметів.	*Рекомендовані джерела* 1. Галан Я. (2010). Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Івано-Франківськ. Вип. 11. С. 102–109. 2. Елигаров В. (2007). Історія світового спортивного орієнтування. Миколаїв. № 5. С. 12-17.
Практичні заняття (2 год.): 1. План, карта, масштаб. 2. Зображення рельєфу за допомогою горизонталей. 3. Основні форми рельєфу. 4. Вимірювання відстані по карті. 5. Орієнтування по місцевих предметах, сонцем та годинником, місяцю, зіркам. 6. Орієнтування по компасу.	*Рекомендовані джерела* 1. Галан Я. (2010). Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Івано-Франківськ. Вип. 11. С. 102–109. \ 2. Елигаров В. (2007). Історія світового спортивного орієнтування. Миколаїв. № 5. С. 12-17.

Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Рухи з використанням карти: масштаб, шкала висот, магнітне схилення. 2. Визначення азимута по карті. 3. Вимірювання відстаней по карті. 4. Вибір маршруту пересування. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Галан Я. (2010). Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Івано-Франківськ. Вип. 11. С. 102–109. 2. Елигаров В. (2007). Історія світового спортивного орієнтування. Миколаїв. № 5. С. 12-17.

Тема № 7. Фізична підготовка учнів старших класів у процесі занять туризмом.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Фізична підготовка туристів розподіляється на загальну і спеціальну. 2. Загальна фізична підготовка на будь-якому етапі тренування є основою спеціальної підготовки туристів. 3. Розвиток витривалості, спритності, сили, швидкості, гнучкості та фізичних якостей. 4. Гармонійний розвиток організму туристів.	*Рекомендовані джерела* 1. Алтер Дж.(2001) Наука про гнучкість. Донецьк: Олімпійська література, 424 с. 2. Богданов Г. П. (1972). Керівництво фізичним вихованням школярів: посібник для керівників шкіл. Миколаїв. 143 с. 3. Глазирін 1.Д. (2001). Розвиток і виховання фізичних якостей у юнаків-стар- шокласніків: метод. посібник для вчителів фізичної культури і студен- тів фізичної культури. Черкаси: Черкаський ОПОПП. 53 с. 4. Зубаль М.Д. (2008). Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник Київ. 212 с. 5. Новосельський В.Ф. (1986). Фізичне виховання допризовників. Донецьк: Здоров'я. 68 с. 6. Теорія і методика фізичного виховання (2001). Під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література. Т. 1. 423 с. 7. Теорія и методика фізичного виховання: підручник (2002). Зза ред. В. П. Ващенка. Черкаси: Видавничий відділ ЧДУ ім. Б. Хмельницького. Ч.2. 272 с. 8. Шиян Б. М. (2001). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Богдан. Ч.1. 272 с.

Практичні заняття (2 год.): 1. Сутність поняття «фізична підготовка старшокласників у процесі занять туризмом. 2. Види фізичної підготовки застосовуються в процесі занять туризмом. 3. Мета загальної фізичної підготовки туристів. 4. Специфіка спеціальної фізичної підготовки. 5. Орієнтовний план занять туризмом учнів старших класів.	*Рекомендовані джерела* 1. Алтер Дж.(2001) Наука про гнучкість. Донецьк: Олімпійська література, 424 с. 2. Богданов Г. П. (1972). Керівництво фізичним вихованням школярів: посібник для керівників шкіл. Миколаїв. 143 с. 3. Глазирін 1.Д. (2001). Розвиток і виховання фізичних якостей у юнаків-стар- шокласніків: метод. посібник для вчителів фізичної культури і студен- тів фізичної культури. Черкаси: Черкаський ОПОПП. 53 с. 4. Зубаль М.Д. (2008). Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник Київ. 212 с. 5. Новосельський В.Ф. (1986). Фізичне виховання допризовників. Донецьк: Здоров'я. 68 с. 6. Теорія і методика фізичного виховання (2001). Під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література. Т. 1. 423 с. 7. Теорія и методика фізичного виховання: підручник (2002). Зза ред. В. П. Ващенка. Черкаси: Видавничий відділ ЧДУ ім. Б. Хмельницького. Ч.2. 272 с. 8. Шиян Б. М. (2001). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Богдан. Ч.1. 272 с.
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати доповідь обсягом 7-10 стор.:* 1. Періоди навчально- тренувальних занять туризмом; розвиток фізичних якостей під час підготовки до походу. 2. Взаємозв'язок фізичних якостей у процесі їх розвитку в туристів. 3. Явище взаємозв'язку фізичних якостей туристів; 4. Форми навчально-тренувальних занять в туристській секції. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Алтер Дж.(2001) Наука про гнучкість. Донецьк: Олімпійська література, 424 с. 2. Богданов Г. П. (1972). Керівництво фізичним вихованням школярів: посібник для керівників шкіл. Миколаїв. 143 с. 3. Глазирін 1.Д. (2001). Розвиток і виховання фізичних якостей у юнаків-стар- шокласніків: метод. посібник для вчителів фізичної культури і студен- тів фізичної культури. Черкаси: Черкаський ОПОПП. 53 с. 4. Зубаль М.Д. (2008). Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник Київ. 212 с. 5. Новосельський В.Ф. (1986). Фізичне виховання допризовників. Донецьк: Здоров'я. 68 с.

	6. Теорія і методика фізичного виховання (2001). Під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література. Т. 1. 423 с. 7. Теорія и методика фізичного виховання: підручник (2002). Зза ред. В. П. Ващенка. Черкаси: Видавничий відділ ЧДУ ім. Б. Хмельницького. Ч.2. 272 с. 8. Шиян Б. М. (2001). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Богдан. Ч.1. 272 с.

Тема 8. Організація і проведення дня туризму в загальноосвітній школі.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Ефективною формою фізичного виховання учнів старших класів у процесі позакласної програми є дні туризму, які організовуються згідно з Положенням про проведення дня туризму в школі. 2. Мета - формування в старших школярів бажань і нахилів до туристської роботи. 3. Залучення учнів до активного оволодіння базовими знаннями, вміннями та практичними навичками з техніки і тактики подолання перешкод у процесі туристських походів. 4. Допомога учаснику дня туризму сформувати бажання вивчати історію рідного краю в процесі туристських походів. 5. Відбір здібних школярів для занять у туристському гуртку та участі в змаганнях з туризму.	*Рекомендовані джерела* 1. Будашев А.Я. (2004). Спортивний туризм: підручник. Харків: ХГАФК, 388 с. 2. Дехтяр В.Д. (2003). Основи оздоровчо-спортивного. Київ: Науковий світ. 230 с. 3. Бєскова Н. В, Проценко В. М. (2006). Правила проведення туристичних подорожей з учнівською и студентською молоддю України . Книга вчителя географії: довідково-методичне видання. С. 211-232. *Ресурси* 1. Міжнародна федерація спортивного орієнтування – http://orienteering.org/ 2. Міжнародні новини у світі спортивного орієнтування – http://worldofo.com/ 3. Орієнтування в Сумській області – http://orientsumy.narod.ua/ 4. Комп'ютерна навчальна гра зі спортивного орієнтування http://www.catchingfeatures.com /*https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osnovy_sportivnogo_orientuvannya.pdf*
Практичні заняття (2 год.): 1. Мета проведення дня туризму в школі 2. Сутність дня туризму. 3. Завдання дня туризму в школі.	*Рекомендовані джерела* 1. Будашев А.Я. (2004). Спортивний туризм: підручник. Харків: ХГАФК, 388 с. 2. Дехтяр В.Д. (2003). Основи

4. Зміст дня туризму в школі. 5. Змагання в день туризму в школі.	оздоровчо-спортивного. Київ: Науковий світ. 230 с. 3. Бєскова Н. В, Проценко В. М. (2006). Правила проведення туристичних подорожей з учнівською и студентською молоддю України . Книга вчителя географії: довідково-методичне видання. С. 211-232. *Ресурси* 1. Міжнародна федерація спортивного орієнтування – http://orienteering.org/ 2. Міжнародні новини у світі спортивного орієнтування – http://worldofo.com/ 3. Орієнтування в Сумській області – http://orientsumy.narod.ua/ 4. Комп'ютерна навчальна гра зі спортивного орієнтування http://www.catchingfeatures.com /*https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osnovy_sportivnogo_orientuvannya.pdf*
Завдання для самостійної роботи: Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.: 1. Змагання смуги перешкод. 2. Краєзнавчі вікторини. 3. Підсумки дня туризму в школі. 4. Нагородження учасників змагань за програмою дня туризму. 5. Підготовка й проведення дня туризму в школі. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Будашев А.Я. (2004). Спортивний туризм: підручник. Харків: ХГАФК, 388 с. 2. Дехтяр В.Д. (2003). Основи оздоровчо-спортивного. Київ: Науковий світ. 230 с. 3. Бєскова Н. В, Проценко В. М. (2006). Правила проведення туристичних подорожей з учнівською и студентською молоддю України . Книга вчителя географії: довідково-методичне видання. С. 211-232. *Ресурси* 1. Міжнародна федерація спортивного орієнтування – http://orienteering.org/ 2. Міжнародні новини у світі спортивного орієнтування – http://worldofo.com/ 3. Орієнтування в Сумській області – http://orientsumy.narod.ua/ 4. Комп'ютерна навчальна гра зі спортивного орієнтування http://www.catchingfeatures.com /*https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osnovy_sportivnogo_orientuvannya.pdf*

Заочна форма

Тема № 1. Місце туризму в системі фізичного виховання. Історія розвитку туризму, види туризму.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2год): 1. Місце туризму в системі фізичного виховання. 2. Вплив занять туризмом на здоров'я людини. 3. Значення туризму для формування життєво важливих умінь і навичок. 4. Місце туризму в системі виховання школярів. 5. Історія розвитку туризму. 6. Сучасна ситуація в сфері туризму. 7. Туризм як активний відпочинок. 8. Прикладне значення туризму Туризм плановий і самостійний. 9. Види туризму за коштами пересування. 10. Туризм спортивний і його класифікація. 11. Категорії складності маршрутів і норми залікових подорожей. 12. Форми і методи туристської роботи в школі: походи вихідного дня, екскурсії, експедиції, шкільні музеї та виставки, туристські вечора «вогники», туристські змагання, зльоти, туристські гуртки та секції, профільні табори, станції туристів, центри дитячої та юнацької туризму.	*Рекомендовані джерела* 1. Вяткін, Л.А. (2009). Туризм і спортивне орієнтування: / навчальний посібник для студентів вищих пед. учбових закладів. 4-е изд., Стер. Миколаїв: Видавництво. центр «Академія». 208 с. 2. Абрамов В. (2006). Про галузеву термінологію в туризмі. Краєзнавство. Географія. Туризм. №35. С. 3-5. 3. Альошин В.М. (2003). Карта в спортивному орієнтуванні. Ч. 1. Воронезький державний університет. *Допоміжні матеріали.* 1. Ахметшин, А.М. (2000). Туризм як метод реабілітації та оздоровлення інвалідів та літніх людей А.М.. Ахметшін. Уфа. 769 с. *Ресурси* 1. https://ua.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF% 2. http://infotour.in.ua/ganopolsky.htm 3. https://vseosvita.ua/library/besida-pro-turizm-urok-no5-tema-zanatta-vidomosti-pro-sportivne-orientuvanna-ta-jogo-vidi-79825.html
Практичні заняття (2 год): 1. Вивчення правил змагань зі спортивного туризму та орієнтування, складання календаря змагань. 2. Вивчення правил організації та проведення змагань .	*Рекомендовані джерела* 1. Вяткін, Л.А. (2009). Туризм і спортивне орієнтування: / навчальний посібник для студентів вищих пед. учбових закладів. 4-е изд., Стер. Миколаїв: Видавництво. центр «Академія». 208 с. 2. Абрамов В. (2006). Про галузеву термінологію в туризмі. Краєзнавство. Географія. Туризм. №35. С. 3-5. 3. Альошин В.М. (2003). Карта в спортивному орієнтуванні. Ч. 1. Воронезький державний університет. *Допоміжні матеріали.*

	1. Ахметшин, А.М. (2000). Туризм як метод реабілітації та оздоровлення інвалідів та літніх людей А.М.. Ахметшін. Уфа. 769 с. *Ресурси* 1. https://ua.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF% 2. http://infotour.in.ua/ganopolsky.htm *3.* https://vseosvita.ua/library/besida-pro-turizm-urok-no5-tema-zanatta-vidomosti-pro-sportivne-orientuvanna-ta-jogo-vidi-79825.html
Завдання для самостійної роботи: Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.: 1. Вивчення студентами основної та додаткової літератури при підготовці реферату з історії розвитку спортивного туризму та орієнтування як виду спорту. 2. Складання документів планування, підготовку до суддівської практики. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Вяткін, Л.А. (2009). Туризм і спортивне орієнтування: / навчальний посібник для студентів вищих пед. учбових закладів. 4-е изд., Стер. Миколаїв: Видавництво. центр «Академія». 208 с. 2. Абрамов В. (2006). Про галузеву термінологію в туризмі. Краєзнавство. Географія. Туризм. №35. С. 3-5. 3. Альошин В.М. (2003). Карта в спортивному орієнтуванні. Ч. 1. Воронезький державний університет. *Допоміжні матеріали.* 1. Ахметшин, А.М. (2000). Туризм як метод реабілітації та оздоровлення інвалідів та літніх людей А.М.. Ахметшін. Уфа. 769 с. *Ресурси* 1. https://ua.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF% 2. http://infotour.in.ua/ganopolsky.htm *3.* https://vseosvita.ua/library/besida-pro-turizm-urok-no5-tema-zanatta-vidomosti-pro-sportivne-orientuvanna-ta-jogo-vidi-79825.html

Тема № 2. Особливості топографічної підготовки, організація і проведення туристських походів зі школярами.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Складання плану походу: постановка задачі, комплектування групи і розподіл обов'язків, визначення району походу, збір відомостей про	*Рекомендовані джерела* 1. Бондаренко Е.Л., Остроух В.І., Шевченко В. О. (2004). Топографія з основами геодезії. Методичні вказівки до виконання практичних робіт для студентів географічного факультету.

район, детальна розробка маршруту, складання плану, підбір індивідуального і групового спорядження, організація харчування, складання кошторису, оформлення документації походу. 2. Особливості комплектування груп і організація харчування. 3. Режим дня для туристів в поході, врахування вікових особливостей. 4. Вік і кількісний склад груп. 5. Тривалість походу в залежності від вікової групи. 6. Норми переходів і навантаження. 7. Особиста і громадська гігієна, лікарський контроль. 8. Самоконтроль.	Вінниця: ДП "ДКФ". 48 с 2. Воронов Ю.С. (1998). Тести та цікаві завдання для юних орієнтувальників: Навчальний посібник. Смоленськ: СГИФК. *Ресурси* 1. https://www.znu.edu.ua/praktyka/fv/bak/fizichne-vikhovannya/3_roboch_navchal__na_tab_rn_zb_r_2_k_2019-20.pdf 2. https://www.ifnmu.edu.ua/images/studentam/pidgotovka_oficeriv_zapasu/literatura/Krivosheev_viiskova_topografiya.pdf
Практичні заняття (2 год.): 1. Норми розрахунку продуктів харчування в поході. 2. Розрахунок ваги і вартості продукту на похід. 3. Топографічна підготовка туриста. 4. План, карта, масштаб. 5. Меридіан істинний і магнітний. 6. Магнітний і небесний азимут. 7. Карти для походів. 8. Умовні топографічні знаки. 9. Зображення рельєфу за допомогою горизонталей. 10. Основні форми рельєфу. 11. Вимірювання відстані по карті. 12. Прокладка маршрутів. 13. Пішохідний туризм. 14. Техніка і тактика руху. 15. Подолання перешкод. 16. Масові туристські змагання школярів. 17. Зміст і форми туристської роботи з дітьми. 18. Топографічна підготовка туриста. 19. Організація і проведення туристичних заходів. 20. Техніка і тактика рухів.	*Рекомендовані джерела* 1. Бондаренко Е.Л., Остроух В.І., Шевченко В. О. (2004). Топографія з основами геодезії. Методичні вказівки до виконання практичних робіт для студентів географічного факультету. Вінниця: ДП "ДКФ". 48 с 2. Воронов Ю.С. (1998). Тести та цікаві завдання для юних орієнтувальників: Навчальний посібник. Смоленськ: СГИФК. *Ресурси* 1. https://www.znu.edu.ua/praktyka/fv/bak/fizichne-vikhovannya/3_roboch_navchal__na_tab_rn_zb_r_2_k_2019-20.pdf 2. https://www.ifnmu.edu.ua/images/studentam/pidgotovka_oficeriv_zapasu/literatura/Krivosheev_viiskova_topografiya.pdf

21. Бівуачні роботи. 22. Подолання перешкод в переході.	
Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповідь обсягом 7-10 стор.: 1. Використання компаса в переході. 2. Будова компаса системи Андріанова. 3. Спортивний компас. Його особливості, робота з компасом: визначення напряму сторін горизонту, визначення азимуту на предмет, визначення азимуту по заданому напрямку. 4. Вимірювання довжини кроку. Вимірювання неприступних відстаней: ширини річки, яру. 5. Туристські рухливі ігри з використанням компаса і вимірюванням відстані. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Бондаренко Е.Л., Остроух В.І., Шевченко В. О. (2004). Топографія з основами геодезії. Методичні вказівки до виконання практичних робіт для студентів географічного факультету. Вінниця: ДП "ДКФ". 48 с 2. Воронов Ю.С. (1998). Тести та цікаві завдання для юних орієнтувальників: Навчальний посібник. Смоленськ: СГИФК. *Ресурси* 1. https://www.znu.edu.ua/praktyka/fv/bak/fizichne-vikhovannya/3_roboch_navchal__na_tab_rn_zb_r_2_k_2019-20.pdf 2. https://www.ifnmu.edu.ua/images/studentam/pidgotovka_oficeriv_zapasu/literatura/Krivosheev_viiskova_topografiya.pdf

Тема № 3. Особливості організації і проведення лижних походів

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Завдання для самостійної роботи: Підготувати презентацію обсягом 10-15 слайдів: 1. Способи перенесення потерпілого: на руках, рюкзаках, носилках. 2. Виготовлення нош з жердин, ковдр, штормівок, рятувального мішка і т.д. 3. В'язка нош з жердин і допоміжної мотузки. 4. Туристські вузли. 5. Подолання водних перешкод. 6. Способи в'язки вузлів і їх застосування. 7. Переправи: паралельна і навісна. Наведення переправ за допомогою колоди і мотузки. 8. Подолання підйомів і спусків спортивним способом. *Підготувати конспект лекцій обсягом 5-*	*Рекомендовані джерела* 1. Вяткин Л.О.(2014). Туризм і спортивне орієнтування . Миколаїв: Академія. с. 208 2. Гафіяк М. І. (2013). Лижний туризм. Київ: Здоров'я. с. 66 3. Горбунова Н. Н. (2015). Туристична секція колективу фізкультури. Київ: Здоров'я. с. 48. *Ресурси* 1. https://pidru4niki.com/1209061343814 2. https://pidru4niki.com/1209061343814/turizm/turizm/osoblivosti_lizhnih_turistsko-krayeznavchih_podorozhey

7 стор: 1. Забезпечення безпеки в поході. 2. Відповідальність організації і керівників за безпечне проведення походу. 3. Відповідальність МКК (маршрутно-кваліфікаційна комісія) під час випуску на маршрут. 4. Зв'язок з КРС (контрольно-рятувальна служба). 5. Особливості комплектування аптечки першої допомоги для лижного походу. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	

Тема № 4. Профілактика травматизму на заняттях спортивним туризмом і орієнтуванням.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати презентацію обсягом 10-15 слайдів:* 1. Транспортування потерпілого в зимовому поході. 2. Виготовлення волокуш з підручних засобів. 3. Безпека при бівуачних роботах. 4. Бівуачні роботи, запобігання травм. 5. Перша медична допомога при переломах, кишкових захворюваннях, укусах змій і комах. Штучне дихання. 6. Дії туриста в екстремальній ситуації. 7. Травми та їх профілактика. 8. Рятувальні роботи в пішому туризмі. *Підготувати конспект лекцій обсягом 5-7 стор:* 1. Бівуачні роботи, запобігання травм, хвороб і псування спорядження. 2. Похідна аптечка, її зміст. Надання першої медичної	*Рекомендовані джерела* 1. Елигаров В. (2007). Історія світового спортивного орієнтування. Миколаїв. № 5. С. 12-17. 2. Жупанський Я., Джаман В. (2000). Головні етапи картографування західноукраїнських земель (на початку XX ст.). Історія української географії. Тернопіль: Підручники і посібники. Випуск 2. С. 88-93. *Ресурси* 1. https://ua.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%http://infotour.in.ua/ganopolsky.htm 2. https://vseosvita.ua/library/besida-pro-turizm-urok-no5-tema-zanatta-vidomosti-pro-sportivne-orientuvanna-ta-jogo-vidi-79825.html

допомоги, лікувальні трави. 3. Перша медична допомога при переломах, кишкових захворюваннях, укусах змій і комах. 4. Штучне дихання. 5. Застосування лікувальних трав. 6. Відповідальність організації і керівників за безпечне проведення походу. 7. Відповідальність МКК при випуску на маршрут. Зв'язок з КСС. 8. Основні причини травматизму і нещасних випадків. 9. Дії туриста в екстремальній ситуації. 10. Травми та їх профілактика. 11. Їстівні гриби, ягоди, трави. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	

Тема № 5 Основи спортивного орієнтування на місцевості. Види спортивного орієнтування

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Завдання для самостійної роботи: Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.: 1. Сутність і зміст орієнтування на місцевості; прилади; орієнтування на місцевості без компаса і карти; небесні світила та орієнтування; визначення магнітного азимуту. 2. Робота з пилкою і сокирою, їх транспортування. 3. Рухи з використанням карти: масштаб, шкала висот, магнітне схилення. 4. Визначення азимута по карті. 5. Вимірювання відстаней по карті. 6. Орієнтування по місцевих предметах, сонцем та годинником, місяцю, зіркам. 7. Орієнтування по компасу. 8. Рухи з використанням карти: масштаб, шкала висот, магнітне	*Рекомендовані джерела* 1. Казанцев С.А. (2010 Спортивне орієнтування. Фізкультурно-спортивне вдосконалення. Навчально-методичний посібник. СПб. *Ресурси* 1. Міжнародна федерація спортивного орієнтування – http://orienteering.org/ 2. Міжнародні новини у світі спортивного орієнтування – http://worldofo.com/ 3. Орієнтування в Сумській області – http://orientsumy.narod.ua/ 4. Комп'ютерна навчальна гра зі спортивного орієнтування http://www.catchingfeatures.com /*https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osnovy_sportivnogo_orientuvannya.pdf*

схилення. 9. Матеріал для копіювання та креслення карт. 10. Визначення азимута по карті. Вимірювання відстаней по карті. *Підготувати конспект лекцій обсягом 5-7 стор:* 1. Види спортивного орієнтування. 2. Орієнтування на місцевості. 3. Орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на маркованої трасі, естафети. 4. Особливості проведення змагань зі школярами. 5. Орієнтування карти за компасом і лініях місцевості. 6. Види змагань зі спортивного орієнтування. 7. Участь в змаганнях. Підведення підсумків. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.*	

Тема № 6. Особливості топографічної підготовки спортсмена-орієнтувальника.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Рухи з використанням карти: масштаб, шкала висот, магнітне схилення. 2. Визначення азимута по карті. 3. Вимірювання відстаней по карті. 4. Вибір маршруту пересування. 5. План, карта, масштаб. 6. Зображення рельєфу за допомогою горизонталей. 7. Основні форми рельєфу. 8. Вимірювання відстані по карті. 9. Орієнтування по місцевих предметах, сонцем та годинником, місяцю, зіркам. 10. Орієнтування по компасу. *Підготувати конспект лекцій обсягом 5-7 стор:* 1. Відмінність умовних спортивних і топографічних знаків.	*Рекомендовані джерела* 1. Галан Я. (2010). Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Івано-Франківськ. Вип. 11. С. 102–109. 2. Елигаров В. (2007). Історія світового спортивного орієнтування. Азімут. № 5. С. 12-17.

2. Спортивна карта і її особливості: масштаб, точність, повнота, швидке старіння, карти кольорові і чорно-білі. 3. Топографічна карта, компас, орієнтування на місцевості. 4. Пересування на місцевості з використанням карти, компаса і місцевих предметів. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	

Тема № 7. Фізична підготовка учнів старших класів у процесі занять туризмом.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати доповідь обсягом 7-10 стор.:* 1. Періоди навчально - тренувальних занять туризмом; розвиток фізичних якостей під час підготовки до походу. 2. Взаємозв'язок фізичних якостей у процесі їх розвитку в туристів. 3. Явище взаємозв'язку фізичних якостей туристів; 4. Форми навчально-тренувальних занять в туристській секції. 5. Сутність поняття «фізична підготовка старшокласників у процесі занять туризмом. 6. Види фізичної підготовки застосовуються в процесі занять туризмом. 7. Мета загальної фізичної підготовки туристів. 8. Специфіка спеціальної фізичної підготовки. 9. Орієнтовний план занять туризмом учнів старших класів. *Підготувати конспект лекцій обсягом 5-7 стор:* 1. Фізична підготовка туристів розподіляється на загальну і спеціальну. 2. Загальна фізична підготовка на будь-якому етапі тренування є	*Рекомендовані джерела* 1. Алтер Дж.(2001) Наука про гнучкість. Донецьк: Олімпійська література, 424 с. 2. Богданов Г. П. (1972). Керівництво фізичним вихованням школярів: посібник для керівників шкіл. Миколаїв. 143 с. 3. Глазирін 1.Д. (2001). Розвиток і виховання фізичних якостей у юнаків-стар- шокласніків: метод. посібник для вчителів фізичної культури і студен- тів фізичної культури. Черкаси: Черкаський ОПОПП. 53 с. 4. Зубаль М.Д. (2008). Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник Київ. 212 с. 5. Новосельський В.Ф. (1986). Фізичне виховання допризовників. Донецьк: Здоров'я. 68 с. 6. Теорія і методика фізичного виховання (2001). Під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література. Т. 1. 423 с. 7. Теорія и методика фізичного виховання: підручник (2002). Зза ред. В. П. Ващенка. Черкаси: Видавничий відділ ЧДУ ім. Б. Хмельницького. Ч.2. 272 с. 8. Шиян Б. М. (2001). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Богдан. Ч.1. 272 с.

основою спеціальної підготовки туристів. 3. Розвиток витривалості, спритності, сили, швидкості, гнучкості та фізичних якостей. 4. Гармонійний розвиток організму туристів. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	

Тема 8. Організація і проведення дня туризму в загальноосвітній школі.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Змагання смуги перешкод. 2. Краєзнавчі вікторини. 3. Підсумки дня туризму в школі. 4. Нагородження учасників змагань за програмою дня туризму. 5. Підготовка й проведення дня туризму в школі. 6. Мета проведення дня туризму в школі 7. Сутність дня туризму. 8. Завдання дня туризму в школі. 9. Зміст дня туризму в школі. 10. Змагання в день туризму в школі. *Підготувати конспект лекцій обсягом 5-7 стор:* 1. Ефективною формою фізичного виховання учнів старших класів у процесі позакласної програми є дні туризму, які організовуються згідно з Положенням про проведення дня туризму в школі. 2. Мета - формування в старших школярів бажань і нахилів до туристської роботи. 3. Залучення учнів до активного оволодіння базовими знаннями, вміннями та практичними навичками з техніки і тактики подолання перешкод у процесі туристських походів. 4. Допомога учаснику дня туризму сформувати бажання вивчати	*Рекомендовані джерела* 1. Будашев А.Я. (2004). Спортивний туризм: підручник. Харків: ХГАФК, 388 с. 2. Дехтяр В.Д. (2003). Основи оздоровчо-спортивного. Київ: Науковий світ. 230 с. 3. Бєскова Н. В, Проценко В. М. (2006). Правила проведення туристичних подорожей з учнівською и студентською молоддю України . Книга вчителя географії: довідково-методичне видання. С. 211-232. *Ресурси* 1. Міжнародна федерація спортивного орієнтування – http://orienteering.org/ 2. Міжнародні новини у світі спортивного орієнтування – http://worldofo.com/ 3. Орієнтування в Сумській області – http://orientsumy.narod.ua/ 4. Комп'ютерна навчальна гра зі спортивного орієнтування http://www.catchingfeatures.com /*https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osnovy_sportivnogo_orientuvannya.pdf*

історію рідного краю в процесі туристських походів. 5. Відбір здібних школярів для занять у туристському гуртку та участі в змаганнях з туризму. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	

6. Політика курсу.

Політика щодо відвідування академічних занять.
Згідно з «Положенням про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ» студенти мають обов'язково бути присутніми на семінарських заняттях. Студент, який з поважних причин, підтверджених документально, не мав був відсутній на семінарському занятті, має право на відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання. Студент, який не використав надане йому право у встановлений термін або пропустив заняття без поважних причин, отримує за кожне пропущення заняття 0 балів. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, мають в повному обсязі виконати додаткові індивідуальні завдання, попередньо узгодивши їх з викладачем. Присутність на модульній контрольній роботі є обов'язковою. У випадку відсутності студента на проміжному контролі з поважної причини, підтвердженої документально, йому призначається інша дата складання модульної контрольної роботи.

Політика академічної доброчесності
Студенти мають дотримуватись правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності ІДГУ». Наявність академічного плагіату в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки.

Політика оцінювання (усних повідомлень і практичних завдань із питань курсу, аналізу наукової й навчально-методичної літератури, самостійна робота за темами, виконання завдань і т. ін.) здійснюється з позицій дотримання академічної доброчесності, ґрунтоване на чинних нормативних документах.

7. Проміжний і підсумковий контроль.

Форма проміжного контролю: Модульна контрольна робота
Зразок модульної контрольної роботи:
Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

1. *У чому полягає оздоровче, виховне, освітнє і прикладне значення занять туризмом і спортивним орієнтуванням.*
2. *Що є характерним для ефективної спортивної техніки?*

Форма підсумкового контролю: залік
Перелік питань для підготовки до екзамену: не передбачено навчальним планом

8. Критерії оцінювання результатів навчання.

Шкала та схема формування підсумкової оцінки

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
51-100	зараховано
1-50	не зараховано

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	**70 балів** (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	**30 балів** (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	**35 балів** (поточний контроль)	**16 балів** (проміжний контроль)

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до
«Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ».

Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово

	(без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація навчального матеріалу	5
Доповідь	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені у проблематики обраної теми.
Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.
Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи
Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.
Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

Критерії оцінювання під час підсумкового контролю
Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

Викладач _____ (підпис) доц. Максимчук І.А. (ПІБ)

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
протокол № 1 від «06» вересня 2022 р.

Завідувач кафедри _____ (підпис) доц. Баштовенко О.А. (ПІБ)