

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

(повна назва закладу вищої освіти)

Факультет/інститут \_\_\_\_\_ геолого-географічний

Кафедра ґрунтознавства і географії ґрунтів



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

Занороженко О. В.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

### НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Спортивний туризм і орієнтування


(назва навчальної дисципліни)

Рівень вищої освіти \_\_\_\_\_ перший (бакалаврський)

Спеціальність \_\_\_\_\_ 014.07 Середня освіта (Географія)  
(код і назва спеціальності (тей))

Розробник:(вказати прізвища, наукові ступені, вчені звання та посади розробників)  
Біланчин Ярослав Михайлович – кандидат географічних наук, доцент, зав. кафедри ґрунтознавства і географії ґрунтів;  
Попельницька Наталія Олександрівна - кандидат географічних наук, провідний фахівець кафедри ґрунтознавства і географії ґрунтів.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри ґрунтознавства і географії ґрунтів  
Протокол № 1 від "31" серпня 2017 року

Завідувач кафедри   
(підпис)

Біланчин Я.М.  
(прізвище та ініціали)

Обговорено та рекомендовано до затвердження навчально-методичною комісією (НМК)  
геолого-географічного факультету:

Протокол № 1 від "05" вересня 2017 року

Заст. голови НМК

  
(підпис)

Чепіжко О.В.  
(прізвище та ініціали)

## Вступ

Навчальна програма дисципліни “Спортивний туризм і орієнтування” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 014.07 Середня освіта (географія).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є загальні закономірності та принципи розробки спортивних маршрутів, підготовка та проведення подорожі відповідно запланованого маршруту, розробка масових туристських заходів та особливості їх організації.

### *Місце навчальної дисципліни в структурі освітнього процесу.*

Вивчення дисципліни базується на знаннях, отриманих при вивченні нормативних і професійно-орієнтованих дисциплін освітніх програм першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014.07 Середня освіта (Географія).

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

### **Змістовий модуль 1. Спортивний туризм і орієнтування**

#### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Метою** вивчення дисципліни «Спортивний туризм і орієнтування» є оволодіння комплексом теоретичних знань, практичних навичок та вмінь щодо розробки, організації, підготовки та проведення спортивного походу з особами різного віку і різного ступеню фізичної підготовки в різних регіонах країни.

**Завдання** - формувати знання про об’єкт і предмет вивчення спортивного туризму, його структуру та види; розвивати уміння і навички роботи з туристською групою в умовах природного середовища на маршрутах різної категорії складності з урахуванням вікових, фізичних та інших особливостей учасників та забезпечувати безпеку туристських заходів.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних **компетентностей**:

**Загальних** : Знати й розуміти предметну область та розуміння професійної діяльності (ЗК1). Здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК3). Здатність працювати в команді, вести активний спосіб життя (ЗК4). Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях (ЗК6). Здатність до адаптації та дії в новій ситуації (ЗК10).

**Фахових**: Здатність застосовувати базові знання з природничих та суспільних наук у навчанні та професійній діяльності при вивченні Землі, геосфер, материків і океанів, України, природних і суспільних територіальних комплексів (ФК2). Здатність здійснювати професійну діяльність вчителя географії, класного керівника, педагога-організатора позакласної та позашкільної виховної роботи на основі аналізу та осмислення педагогічної діяльності, застосування творчого підходу, інноваційних методів та освітніх технологій для відповідного забезпечення належної якості навчально-виховного процесу в закладах освіти (ФК6). Володіння методикою географічних досліджень, здатність виконувати польові дослідження природних і суспільних об’єктів та процесів, педагогічні дослідження, інтерпретувати отримані результати за допомогою інноваційних технологій (ФК7). 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 (ФК8). Здатність застосовувати знання і вміння з основ вищої математики, інформатики, геофізики, геохімії для цілісного засвоєння змісту географічної освіти (ФК13). Володіння знаннями й уміннями в галузі інформатики та ІС-технологій, використання програмних засобів і навиків роботи в комп’ютерних мережах, уміння створювати бази даних та використовувати інтернет-ресурси для вирішення географічних задач, опису, аналізу, систематизації інформації, отриманої з тематичних карт, укладання картографічних творів різного призначення (ФК19).

### **Програмними результатами вивчення дисципліни є:**

ПРН4 - Знає основні фізико-географічні та суспільно-географічні процеси, що відбуваються у географічному просторі на різних рівнях його організації, причинно-наслідкові зв'язки між компонентами природи та суспільства. ПРН8 - Знає елементи теоретичного й експериментального (пробного) дослідження в професійній сфері та методи їх реалізації, розуміє сутність дисциплін, їх місце та роль у формуванні різносторонньо розвиненого фахівця географа. ПРН11 - Вміє встановлювати географічні закономірності та причинно-наслідкові зв'язки між компонентами природи та суспільства, використовує концепції, парадигми, теорії географії для характеристики географічних явищ і процесів на різних просторових рівнях. ПРН12 - застосовує набуті географічні і психолого-педагогічні компетентності, сучасні методики і освітні технології, в тому числі і інформаційні, для забезпечення для формування в учнів загальних і предметних компетентностей, здійснення міжпредметних зв'язків та формування основ цілісної природничо-наукової картини світу відповідно до вимог державного стандарту. ПРН13 - Виконує функціональні обов'язки вчителя географії та класного керівника, педагогічно мислить, застосовує творчий підхід до педагогічної діяльності, моделює та розв'язує педагогічні ситуації, планує навчально-виховну роботу з дітьми, педагогами та батьками, застосовує індивідуальний підхід. ПРН17 - Вміло організовує шкільне та туристичне краєзнавство, збирає, упорядковує і використовує краєзнавчі матеріали, вміє працювати з різними джерелами краєзнавчої інформації; формує в учнів екологічні цінності й відповідальне ставлення до природи, повагу культурних цінностей і традицій місцевого населення під час краєзнавчих екскурсій і туристичних походів, вміє розробити комплекс вправ з метою забезпечення ефективного виконання польової практичної та краєзнавчо-туристичної діяльності. ПРН18 - Формує в учнів уміння користуватися географічною та картографічною мовою в навчальному процесі, застосовувати алгоритми користування картографічною продукцією при характеристиці окремих географічних об'єктів і територій. ПРН26 - Розуміє значення культури як форми людського існування, цінує різноманіття та мультикультурність світу і керується у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і співробітництва. ПРН27 - Формує комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями (вихованцями) та їхніми батьками із дотриманням етичних норм спілкування, принципів толерантності, творчого діалогу, співробітництва та взаємоповаги до всіх учасників освітнього процесу. ПРН29 - Здатний проектувати траєкторію власного професійного розвитку і вдосконалювати з високим рівнем автономності здобуті під час навчання предметні компетентності. ПРН30 - Здатний відповідально управляти процесом формування готовності учнів до самостійного осмисленого прийняття рішень, подолання труднощів, прояву поваги до інтелектуальної праці та її результатів

**Очікувані результати навчання.** У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

#### *Знати*

- законодавчу базу спортивного туризму;
- види спортивного туризму, їх особливості і характеристики;
- особливості проходження складних ділянок туристських маршрутів в залежності від виду туризму, а також природних та штучних перешкод;
- організаційні засади проведення туристської роботи;
- правила безпеки під час проходження туристських маршрутів;
- принципи розробки, підготовки та проведення туристсько-спортивної подорожі із урахуванням пори року і географічного району

#### *вміти:*

- працювати з картографічним матеріалом для оцінки можливостей використання території з метою туризму;

- організувати туристські мандрівки з пішого, водного, лижного, спелеотуризму тощо;
- організувати туристські зleti і змагання по видам туризму;
- розробляти меню для харчування в туристських походах в залежності від категорії складності, виду туризму, норм енерговитрат людини;
- надавати першу долікарську допомогу;
- організувати управлінську діяльність у низових туристських колективах різного типу.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 60 годин, що становить 2,0 кредитів ЄКТС.

## **2. Зміст навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Спортивний туризм і орієнтування**

**Тема 1. Спортивний туризм як соціальне явище: основні поняття та історія виникнення.**

Вступ. Коротка історія розвитку спортивного туризму. Видатні діячі спортивного туризму. Організації, що опікуються питаннями розвитку спортивного туризму. Соціальне значення активного туризму. Основні форми і види активного туризму. Основні форми туристичної роботи.

**Тема 2. Види спортивного туризму, їх особливості та характеристики.**

Класифікація спортивного туризму. Пішохідний та лижний туризм. Типи вогнищ. Особливості пішохідних походів у різних кліматичних зонах. Особливості лижних походів. Гірський туризм, альпінізм, спелеотуризм. Водний та вітрильний туризм. Велосипедний та автмототуризм. Кінний туризм. Екстремальні типи активного туризму. Поняття екстриму в туризмі. Особливості проведення велосипедних подорожей. Водний туризм та особливості його організації. Вимоги до організації гірських походів. Страхування і самострахування.

**Тема 3. Основи топографічної підготовки та спортивного орієнтування.**

Топографічна підготовка туриста та її значення в спортивному туризмі. Загальні положення орієнтування на місцевості, карта та рух по місцевості, спортивне орієнтування і карта, умовні знаки спортивних карт, організація і проведення змагань зі спортивного орієнтування. GPS-навігація.

**Тема 4. Спеціальне спорядження**

Характеристика спеціального спорядження. Карабіни. Страхувальні системи. Рукавиці. Одяг. Захисна каска. Гальмівні пристрої. Зажими. Блоки і поліспасти. Мотузки. Туристичні вузли.

**Тема 5. Подолання природних перешкод та змагання зі спортивного туризму .**

Страхівка та її види при подоланні природних перешкод. Змагання зі спортивного туризму. Загальні положення щодо проведення змагань зі спортивного туризму. Спеціальні завдання туристичних змагань. Організація безпеки учасників на дистанції (етапах). Суддівство та визначення результатів.

**Тема 6. Організація харчування у туристичних походах.**

Харчування у туристському поході. Продукти харчування. Денна норма продуктів. Приготування їжі в поході. Використання основних продуктів харчування в поході та їхня характеристика. Режим харчування. Поповнення продуктів на маршруті. Харчування в

поході, приблизний набір продуктів харчування в поході. Пакування та транспортування харчів. Режим харчування в поході. Приготування їжі в умовах походу.

### **Тема 7. Особливості організації та проведення походів із різних видів туризму.**

Мета і завдання походів. Склад групи: туристський досвід та фізична підготовка. Вибір маршруту. Терміни (строки) проведення. Фінансові можливості групи. Розподіл обов'язків в групі. Тактична побудова маршруту в залежності від виду туризму, складності походу, району та часу подорожі. Основні відомості про мапи, читання мап. Використання курвіметра, компасу. Орієнтування на місцевості. Підготовка спорядження до походу. Спеціальне групове і особисте спорядження в залежності від виду туризму і складності походу. Догляд за спорядженням та його ремонт. Фізична та технічна підготовка туристів до походу. Комплектування туристичної групи. Самоврядування туристичної групи. Основні обов'язки кожної посади протягом туристично-краєзнавчого циклу. Поняття краєзнавчих посад. Робота на чергових посадах. Планування маршруту походу. Кошторис походу. Випуск групи на маршрут. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті. Туристичний бівак. Організація харчування туристів у поході. Медичне забезпечення походу, комплектування аптечки. Гігієна туриста. Безпека в туристичних походах

### **Тема 8. Екстремальні ситуації в туристській діяльності.**

Визначення екстремальних ситуацій. Дії групи у разі екстремальної ситуації. Чинники виживання. Дії в разі втрати орієнтації на місцевості. Втрата спорядження. Пошук води. Очистка води. Вогонь. Захист ніг в екстремальних умовах. Харчування в умовах виживання. Стихійні лиха. Метеорологічні спостереження та прогноз погоди. Медична допомога та профілактика захворювань та нещасних випадках.

## **3. Рекомендована література**

### **Основна**

1. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навч. посіб. / Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.
2. Скрипченко І.Т. Спортивно-оздоровчий туризм: теорія та практика / І.Т. Скрипченко. – Дніпропетровськ, 2006. – 33 с.
3. Правила організації та проведення змагань зі спортивного туризму та спортивного орієнтування / Укл. Скрипченко І.Т. – Дніпропетровськ, 2008. – 24 с.
4. Булашев А.Я. Спортивный туризм. Учебное пособие / А.Я Булашев – Харьков: ХГАФК, 2009. – 150 с.
5. Булашев О.Я. Теорія і методика спортивного туризму для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою), Харків: ХДАФК, 2007. – 230 с.
6. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивный туризм. Навч.пос. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304с.
7. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб. пособие / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов; Центр детскоюношеского туризма и краеведения М-ва образования РФ. – [4-е изд., стер.]. – М., 2004. – 72 с. ил.
8. Правила змагань зі спортивного орієнтування – К.: Федерація спортивного орієнтування України, 2013. – 102 с.
9. Правила змагань зі спортивного туризму. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2008. – 146 с. 16.Спутник туриста. / Сост. К.И. Вахлис. – К.: Здоров'я. 2003.

### Додаткова

1. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник] / Т.В. Блистів. - Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – 132 с.
2. Горбенко М. Організація та підготовка до складних туристичних походів з позиції системного підходу [Електронний ресурс] / М. Горбенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 4. – С. 43 – 48.
3. Грабовський Ю.А. Змагання зі спортивного туризму: Навчально-методичні рекомендації /Ю.А. Грабовський, Т.В. Селезньова. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2004. – 72с.
4. Дехтяр В. Д. Основи спортивно-оздоровчого туризму / В.Д.Дехтяр. – К. : Науковий світ, 2002. – 201 с.
5. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю [Електронний ресурс] /За загальною редакцією професора Миколи Лук'янченка – Дрогобич: Коло, 2010. – 344 с.
6. Федорченко В.К. Правове регулювання туристичної діяльності в Україні – К.: Юрінком Інтер, 2002.
7. Федорченко В.К. Історія туризму в Україні – К.: Вища школа, 2002.
8. Фокін С.П. Спортивний туризм. Опорний конспект лекцій для студентів. – К.: „КУТЕП”, 2005. -141с.

### Електронні інформаційні ресурси

1. Закон України Про туризм від 15.09.1995 № 324/95-ВР // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=324%2F95-%E2%F0>
2. Міжнародні вимоги до спортивних карт (ISOM 2017-2) Міжнародна федерація спортивного орієнтування [Електронний ресурс]. – Федерація спортивного орієнтування України, 2016. – 40с. – Режим доступу: [https://cloud.orienteering.org.ua/s/ISOM2017-2\\_ukr#pdfviewer](https://cloud.orienteering.org.ua/s/ISOM2017-2_ukr#pdfviewer)
3. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування (редакція 2016 року) [Електронний ресурс]. – Федерація спортивного орієнтування України, 2016. – 97 с.
4. Спортивне орієнтування. Поняття про спортивне орієнтування. Основи топографії. Початковий рівень: Навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / Укл. Т. М. Жиленко. – Запоріжжя: КЗ «ЗОЦТКУМ» ЗОР, 2012. – 88 с. – Режим доступу: [http://mirgraisytur.at.ua/Biblioteka/osnovi\\_topogr\\_orient.pdf](http://mirgraisytur.at.ua/Biblioteka/osnovi_topogr_orient.pdf)
5. Офіційний сайт Федерації спортивного туризму [Електронний ресурс]: <https://www.fstu.com.ua/normativni-dokumenti-fstu/>

## 4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Залік.

## 5. Методи діагностики успішності навчання

Поточний контроль знань студентів під час лекційних та практичних занять, виконання контрольних робіт, залік.

Примітки:

1. Програма навчальної дисципліни розробляється закладом вищої освіти. Програма навчальної дисципліни визначає місце і значення навчальної дисципліни, її загальний зміст та вимоги до знань і вмінь.
2. Програма навчальної дисципліни розробляється на основі освітньо-професійної/освітньо-наукової програми.
3. Форма призначена для складання робочої програми навчальної дисципліни.
4. Зкладами вищої освіти можуть вноситися зміни до форми та змістового наповнення «Програми навчальної дисципліни» залежно від специфіки та профілю закладу вищої освіти.
5. Формат бланка – А4 (210×297 мм).