

**КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«БРОВАРСЬКЕ ВИЩЕ УЧИЛИЩЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ТУРИЗМ ТА СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

ПРОГРАМА

**нормативної навчальної дисципліни
підготовки молодшого спеціаліста**

напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»

спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання»

(Шифр за ОПІ ПП.03.03.12)

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Комунальним вищим навчальним закладом Київської обласної ради «Броварське вище училище фізичної культури»

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Рубайло Алла Володимирівна – викладач.

Схвалено методичною радою КВНЗ Київської обласної ради «БВУФК»

“ ____ ” _____ 20__ року, протокол № ____

Голова методичної ради _____ (Шита Т.А.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «**Туризм та спортивне орієнтування**» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки молодшого спеціаліста напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання».

Предметом вивчення дисципліни є коло питань, пов'язаних із набуттям майбутніми спеціалістами з фізичної культури і спорту практичних умінь і навичок із спортивного орієнтування і формуванням у них професійних здібностей у сфері організації туризму.

Міждисциплінарні зв'язки:

Дисципліна «Туризм та спортивне орієнтування» тісно пов'язана з базовими спортивними дисциплінами «Теорія та методика фізичного виховання» та «Теорія та методика спортивного тренування», дисциплінами медико-біологічного блоку «Фізіологія людини», «Медико-біологічні основи спорту», «Гігієна», «Безпека життєдіяльності» та професійно-орієнтованими дисциплінами (плавання, легка атлетика, спортивні ігри).

Програма навчальної дисципліни складається з таких розділів:

1. Основи туризму.
2. Підготовка туриста
3. Техніка туризму та спортивного орієнтування.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

- 1.1. *Метою викладання навчальної дисципліни «Туризм та спортивне орієнтування» є озброїти студентів теоретичними знаннями і професійно – педагогічними навичками, необхідними для науково обґрунтованого здійснення навчального і тренувального процесів, змагальної і спортивно-прикладної діяльності у фізичному вихованні, спорті та масовій фізичній культурі.*
- 1.2. *Основними завданнями вивчення дисципліни «Туризм та спортивне орієнтування» є:*
 - ознайомити студентів з: поняттям орієнтування на місцевості за допомогою спортивних карт; умовними знаками, засобами визначення відстаней; ознайомити з історією зародження і розвитку туризму, видами і формами;
 - навчити студентів: комплексному читанню карт; раціонально використовувати навички орієнтування під час змагань; організовувати походи та здійснювати туристичні подорожі.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- основні поняття та положення курсу;
- науково-методичні основи розвитку туризму за напрямками оздоровчої фізичної культури і спортивного вдосконалення;
- види змагань із спортивного орієнтування;
- особливості енергетичної та рухової діяльності спортсмена – орієнтувальника.

вміти:

- читати умовні знаки, виконувати комплексне читання карти;
- орієнтуватися на місцевості;
- аналізувати можливі питання під час орієнтування в просторі;
- вирішувати практичні завдання з організаційної, педагогічної і науково-методичної роботи з туризму;
- володіти технікою туризму;
- організовувати багатоденні подорожі;
- знаходити вихід з екстремальних ситуацій.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 54 годин/ 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Розділ I. Основи туризму

Тема: Предмет, зміст, основні поняття туризму та спортивного орієнтування.

Теорія і методика туризму як наукова і навчальна дисципліна. Джерела і етапи розвитку туризму. Структура дисципліни туризм та спортивне орієнтування. Фактори, які обумовлюють виникнення і розвиток туризму. Вплив соціальних систем. Соціально-економічні фактори. Місце туризму та спортивного орієнтування у системі дисциплін навчального плану, її значення у формуванні професійного кругозору спеціаліста з вищою освітою, його професійних знань, умінь, навичок. Загальна характеристика основних розділів туризму та спортивного орієнтування.

Тема: Історія виникнення туризму.

Визначення поняття «туризм». Основи національної системи туризму. Умови функціонування системи туризму та спортивного орієнтування. Структура системи туризму. Завдання туризму. Основні принципи розвитку туризму. Мета туристичного виховання спеціалістів у сфері спорту. Основні завдання туризму.

Розділ II. Підготовка туриста.

Тема: Види і форми туризму. Міжнародний туризм. Туризм в Україні.

Передумови і перспективи розвитку туризму в системі фізичного виховання України і світу. Пішохідний, велосипедний, лижний туризм як найбільш популярний. Туризм як бізнес. Екстремальний туризм. Екскурсія, експедиція, подорож вихідного дня. Плановий і самодіяльний туризм.

Тема: Фізична підготовка туриста. Комплектування та підбір туристичної групи.

Фізичні вправи - основні засоби фізичного виховання туриста. Форма і зміст фізичних вправ для підготовки туриста. Структура і техніка комплексу спеціальної підготовки туриста. Загартування. Медичний огляд туриста. Вимоги до комплектування туристичної групи. Мета і цілі подорожі. Гігієна туриста. Розподіл доручень у поході.

Тема: Розробка маршруту. Харчування в туристичному поході.

Види маршрутів. Етапи їх розробки. Вимоги. Лінійні, кільцеві і радіальні маршрути. Маршрутний лист. Режим харчування. Зберігання продуктів у поході. Норми продуктів у поході на людину. Посуд для харчування у поході. Питний режим.

Розділ III. Техніка туризму та спортивного орієнтування.

Тема: Режим походу. Спорядження і вкладання рюкзака. Страховка.

Види страховки. Туристичні вузли. Особисте і колективне спорядження туриста. Категорії складності турпоходів. Вагові норми до спорядження туриста.

Тема: Орієнтування на місцевості. Компас, азимут, карта.

Карта, план, масштаб. Компас, азимут. Читання карт. Орієнтування на місцевості за небесними світилами, місцевими ознаками та признаками. Міжнародні сигнали.

Тема: Розбивка біваку. Типи наметів. Види вогню. Перша медична допомога. Аварійна ситуація.

Вимоги до розбивки біваку. Правила розкладання багаття. Встановлення і зняття намету. Туристична аптечка. Добування вогню, їжі, очищення води, використання підручних засобів для виживання в екстремальних умовах. Теплорегуляція організму. Побудова укриття. Підведення підсумків подорожі.

3. Рекомендована література

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152с., ил. + карты.
2. Власов А.А. Турист. М.: «Физкультура и спорт», 1974. -384с. с ил.
3. Дмитрук О.Ю. , Щур Ю.В., Спортивно-оздоровчий туризм. Навч. посібник. – К.: «Альтерпрес», 2008.-280с., іл.
4. Мальська М.П., Худо В.В., Цибух В.І. Основи туристичного бізнесу: навч. посібник. –К.: Центр навчальної літератури, 2004. – 272с.
5. Рутинський М.Й., Зінько Ю.В. Зелений туризм. –К.: Знання, 2008. – 271с.
6. Самодельное туристическое снаряжение. Лукоянов П.И. – М.: ФиС, 1986. – 239с., ил.
7. Соколова М.В. История туризма: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений.– М.: ИЦ «Академия», 2004.- 352с.
8. Федорченко В.К., Фоменко Н.А., Скрипник М.І., Цехмістрова Г.С. Педагогіка туризму. Навч. посібник для студ. вищих навч. закл. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2004. – 296с.
9. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник. – М.: Советский спорт, 2008. 464с.:ил.
- 10.Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. Собенко П.Т. – К.: Здоров'я, 1986.-112с.
- 11.Чорненька Н.В. Організація туристичної індустрії: Навчальний посібник. – К.: Атіка, 2008.-392с.
- 12.Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. Навч. посібник. – К.: «Альтерпрес», 2003.-232с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік

5. Засоби діагностики успішності навчання: семінарські та практичні заняття, тестові завдання, реферати, контрольна робота.