

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**



САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

з дисциплін "Туризм" та "Спортивна спеціалізація з методикою викладання (модуль "Туризм")"

Методичні рекомендації для студентів заочної та екстернатної форм навчання
напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання

Херсон 2013

Самостійна робота студентів з дисциплін "Туризм" та "Спортивна спеціалізація з методикою викладання (модуль "Туризм)". Методичні рекомендації для студентів заочної та екстернатної форм навчання напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання

Укладачі:

Грабовський Ю.А. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Кільницький О.Ю. – викладач кафедри олімпійського та професійного спорту

Рецензенти:

Харченко-Баранецька Л.Л. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту

Городинська І.В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Обговорено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання
Протокол № 1 від 03. 09. 2012р.

Розглянуто на засіданні науково-методичної ради факультету фізичного виховання та спорту
Протокол № 1 від 17. 09. 2012р.

Схвалено науково-методичною радою ХДУ
Протокол № 3 від 20. 12. 2012р.

Рекомендовано до друку Вченою радою ХДУ
Протокол № 5 від 24. 12. 2012р.

Методичні рекомендації до самостійної роботи допоможуть студентам організувати підготовку до занять: навчитися працювати з навчальною літературою, складати тези, реферати, план відповіді тощо.

У методичних рекомендаціях наведено:

- загальна характеристика дисципліни;
- змістовні модулі дисципліни;
- теми лабораторних занять;
- перелік рекомендованої літератури до занять;
- рекомендації щодо підготовки до лабораторних занять;
- критерії оцінювання студентів на заняттях.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу

У сучасному світі туризм є достатньо поширеним явищем громадського життя. Мільйони людей щороку відправляються в подорожі. Серед підлітків і молоді дуже поширеними є подорожі активними засобами пересування. Тому перед дитячо-юнацьким туризмом стоїть проблема в наявності висококваліфікованих педагогічних працівників, які можуть правильно організувати і провести різноманітні туристсько-краєзнавчі заходи.

Програма курсу “Туризм” є складовою частиною педагогічного процесу спрямованого на підготовку вчителів фізичної культури. Основна мета курсу полягає у формуванні знань, вмінь та навичок у студентів організації та проведення виховної роботи серед учнівської молоді засобами спортивного туризму.

Завдання курсу

- **Теоретичні** – оволодіння педагогічною технологією спортивного туризму; опанування методикою навчання та тренування школярів; ознайомлення студентів з загальним станом теорії і практики спортивного туризму та методики виконання наукових досліджень проблем дитячо-юнацького туризму.
- **Практичні** – формування вмінь та навичок організації і проведення екскурсій, туристських походів, експедицій, змагань, зльотів тощо; удосконалення техніки і тактики спортивного туризму, сприяння розвитку фізичних якостей у студентів.

Перелік знань та умінь студентів

Знати: основні терміни курсу; правила проведення змагань з туристського багатоборства з виду пішохідний туризм; характеристики дистанцій "Смуга перешкод", "Крос-похід", "Рятувальні роботи"; характеристики технічних етапів; техніку подолання водних та гірських перешкод; особливості планування дистанцій на змаганнях; правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України; основні складові планування туристського походу; схеми побудови маршруту походу; адміністративно-господарське та краєзнавче інструментування туристської групи; особливості організації харчування в пішохідних походах; характеристику спорядження для походів різної складності; основи топографії й орієнтування на місцевості в поході; основи фізичної підготовки туристів; особливості медичного забезпечення туристських

походів; основи техніки пересування та подолання природних перешкод у поході; особливості організації біваку; особливості проведення походів у різних видах туризму.

Вміти: підбирати необхідне спорядження для подолання природних перешкод; в'язати туристські вузли; виконувати дії щодо організації безпеки при подоланні водних та гірських перешкод; володіти технікою подолання водних та гірських перешкод; здійснювати суддівство технічних етапів змагань на дистанціях "Смуга перешкод", "Крос-похід", "Рятувальні роботи"; планувати маршрут походу першої категорії складності; складати меню походу, підбирати відповідні продукти та пакувати їх; підбирати відповідне спорядження для різних походів; планувати тренувальний процес підготовки до походу; виконувати фінансові розрахунки; оформляти відповідні документи для походу; надавати першу допомогу при захворюваннях та травмах; організовувати бівак: встановлювати намети різної конструкції, розпалювати багаття; орієнтуватися на місцевості в поході; складати звіт про похід.

Міждисциплінарні зв'язки

При вивченні курсу "Туризм" використовуються знання, вміння та навички студентів, отримані при вивченні дисциплін "Спортивне орієнтування" (правила та методи користування компасом і картою, визначення сторін горизонту, визначення і дотримання напрямку руху, визначення результату спортсмена на змаганнях); "Гімнастика і методика викладання", "Легка атлетика і методика викладання", "Спортивні ігри і методика викладання" (планування і проведення тренування, спрямованого на розвиток витривалості, координації, сили нижніх кінцівок; порядок проведення розминки та заминки; використання обладнання в процесі тренувань); "Психологія" (особливості психології спілкування, емоційно-вольова сфера людини, психологічна сумісність у малих групах); "Педагогіка" (методи та форми навчання, методи здійснення виховного впливу, формування колективу)

Зміст дисципліни

Програма базується на пішохідному туризмі, як найбільше поширеному виді туризму. Програма складається з двох блоків: "Змагання зі спортивного туризму" та "Організація та проведення походів". В першому розділі розглядаються питання техніки і тактики подолання природних перешкод, організація та проведення туристських змагань, методика проведення навчально-тренувального процесу. Другий розділ присвячено проблемам підготовки, проведенню та підведенню підсумків походів різної складності. Розглядаються питання: методики організації самоврядування туристської групи; оформлення документів та випуску групи на маршрут; особливості матеріально-технічного та медичного забезпечення туристського походу; організації харчування; техніки та тактики руху на маршруті; особливості орієнтування на місцевості; організації біваку та проведення бівачних робіт; підготовки та оформлення звітів про похід тощо. Знання, які студенти отримують на теоретичних заняттях, закріплюються на практичних заняттях та в умовах туристських змагань і походів.

Вирішальне значення у формуванні вмінь і навичок організації туристсько-краєзнавчої діяльності має навчальний туристський похід тривалістю не менше 8 днів. Похід проводиться у виді ділової гри, в процесі якої кожний студент проходить всю рольову ієрархію дитячої туристської групи.

”ТУРИЗМ”**I. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ**

Тема: Організація та підготовка спортивних походів.

1.1. Лекційні модулі:

1.1.1. Туризм як явище громадського життя. Форми туристсько-краєзнавчої діяльності. Основні документи, що регламентують туристсько-краєзнавчу діяльність школярів.

1.1.2. Організація та планування спортивних походів. Матеріальне забезпечення походів.

1.2. Лабораторні модулі:

1.2.1. Планування маршруту походу.

1.3. Модулі самостійної роботи:

1.3.1. Вивчення і аналіз “Правил проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України”.

1.3.2. Самоврядування туристської групи

1.3.3. Опанування навичками роботи з різним картографічним матеріалом: топографічними картами, схемами, кроками маршруту, картами спортивного орієнтування при плануванні маршруту походу.

1.3.4. Планування походу. Основи топографії й орієнтування на місцевості в умовах походу.

1.3.5. Харчування туристів у поході.

1.3.6. Групове й індивідуальне спорядження для походів різної складності.

1.3.7. Фінансове забезпечення походів. Маршрутна документація.

1.3.8. Опанування вміннями користуватися довідковою літературою по харчуванню.

1.3.9. Вимоги та практичні навички улаштувати бівуак.

1.3.10. Медичне забезпечення туристського походу.

1.3.11. Перша медична допомога при захворюваннях і травмах.

1.3.12. Тактичні дії групи в залежності від погодних умов.

1.3.13. Техніка подолання природних перешкод в різних видах туризму.

1.3.14. Тактика проведення походу з різних видів туризму.

1.3.15. Організація біваку.

1.3.16. Тактика туристського походу. Техніка подолання природних перешкод в поході.

1.3.17. Фізична підготовка туриста.

1.3.18. Особливості проведення спортивних походів з різних видів туризму.

1.3.19. Організація та проведення звітів про подорож і туристських вечорів. Заочна Першість на кращу туристську подорож. Техніка безпеки при проведенні туристських заходів.

1.4. Підсумкова тека.

1.4.1. Тестування знань.

1.4.2. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок щодо планування маршруту походу.

1.4.2. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок щодо виконання роботи по життєзабезпеченню туристської групи.

II. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ

Тема: Організація і проведення туристських змагань

2.1. Лекційні модулі:

- 2.1.1. Техніка подолання водних перешкод.
- 2.1.2. Техніка подолання гірських перешкод.

2.2. Лабораторні модулі:

- 2.2.1. Техніка подолання водних перешкод.
- 2.2.2. Техніка подолання гірських перешкод.

2.3. Модулі самостійної роботи:

- 2.3.1. Матеріально-технічне оснащення туристів при подоланні природних перешкод.
- 2.3.2. Застосування вузлів.
- 2.3.3. Штрафи за помилки при в'язанні вузлів.
- 2.3.4. Обладнання етапів при подоланні природних перешкод.
- 2.3.5. Складання тактичного опису подолання етапів.
- 2.3.6. Вимоги до організації технічних етапів на змаганнях.
- 2.1.1. Тактика подолання дистанцій.
- 2.1.2. Організація та проведення змагань зі спортивного туризму.
- 2.1.3. Планування дистанції „Смуга перешкод” Суддівство змагань на дистанції „Смуга перешкод”.
- 2.1.4. Планування дистанції „Крос-похід”. Суддівство змагань на дистанції „Крос-похід”.
- Визначення класу змагань.
- 2.3.2. Особливості проведення ”Крос-походу” за вибором.
- 2.3.3. Характеристика способів орієнтування на місцевості, що використовується на дистанції ”Крос-похід”.
- 2.3.4. Система штрафів за порушення техніки подолання природних перешкод.
- 2.3.5. Складання таблиці штрафів для певних технічних етапів.

2.4. Підсумкова тека.

- 2.4.1. Термінологія спортивного туризму.
- 2.4.2. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок в'язання туристських вузлів.
- 2.4.3. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок техніки подолання природних перешкод.
- 2.4.1. Тестування знань ”Правила змагань зі спортивного туризму”.
- 2.4.2. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок планування дистанції „Смуга перешкод”.
- 2.4.4. Контрольне тестування.

”СПОРТИВНА СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ (МОДУЛЬ ”ТУРИЗМ”)”.

I. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ

1.2. Лабораторні модулі:

1.2.1. В'язання туристських вузлів.

2.3. Модулі самостійної роботи:

1.3.1. Характеристика мотузок, що використовуються у туризмі.

1.3.2. Застосування вузлів.

1.3.3. Штрафи за помилки при в'язанні вузлів.

1.3.4. Суддівство конкурсу в'язання вузлів.

1.3.5. Складання опису в'язання вузлів.

2.4. Підсумкова тека.

1.4.1. Термінологія спортивного туризму.

1.4.2. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок в'язання туристських вузлів.

1.4.3. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок суддівства конкурсу в'язання вузлів.

II. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ

2.2. Лабораторні модулі:

2.2.1. Страхувальна система.

2.2.2. Самострахування за допомогою мотузки.

2.3. Модулі самостійної роботи:

2.3.1. Характеристика страхувальних систем, що використовуються у туризмі.

2.3.2. Застосування вузлів при облаштуванні страхувальних систем.

2.3.3. Штрафи за помилки при облаштуванні страхувальних систем.

2.3.4. Суддівство конкурсу облаштування страхувальних систем.

2.3.5. Складання опису в'язання вузлів.

2.4. Підсумкова тека.

2.4.1. Термінологія спортивного туризму.

2.4.2. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок в'язання страхувальних систем.

2.4.3. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок суддівства конкурсу облаштування страхувальних систем.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо організації самостійної роботи студентів

Самостійне опанування курсом "ТУРИЗМ" передбачено робочим навчальним планом.

Самостійно вивчаючи певний матеріал дисципліни бажано вести записи. Повністю записувати назву теми, план, рекомендовану літературу. Особливу увагу необхідно приділяти записам правил, цитат, формул, схем тощо.

Орієнтовна методика самостійного відпрацювання теми:

- 1) вивчити програму навчальної дисципліни та робочу навчальну програму;
- 2) визначити місце теми цієї лекції в структурі навчальної дисципліни за тематичним планом;
- 3) з'ясувати всі питання, які необхідно вивчити;
- 4) вивчити навчальний матеріал, який є в конспекті, уточнити обсяг відсутнього матеріалу на основі контрольних питань, завдань для контрольної роботи і питань, винесених на іспит (див. програму навчальної дисципліни та робочу навчальну програму);
- 5) визначити літературу, в якій є необхідний навчальний матеріал, та послідовність його засвоєння;
- б) кожен навчальний матеріал опрацювати в такий спосіб:
 - а) прочитати його в динаміці, щоб зрозуміти загальну сутність;
 - б) вдруге прочитати навчальний матеріал, осмислюючи кожне слово і речення;
 - в) за третім разом виокремити основні поняття, сутність явищ і процесів, їх структуру і зміст, а також зв'язки між ними;
 - г) записати все це в конспект;
 - д) установити зв'язок із попереднім навчальним матеріалом;
 - е) самостійно відповісти на всі контрольні питання з цієї теми.

Завдання щодо самостійного опрацювання:

Модуль I.

1. Визначити зміст основних понять та записати їх у зошиті:

- спортивний туризм	- лінійна побудова маршруту
- види спортивного туризму	- кільцева побудова маршруту
- форми спортивного туризму	- радіальна побудова маршруту
- туристський похід	- посадова інструментовка туристської групи
- категорія складності	- техніка туристського походу
- ступінь складності	- тактика туристського походу
- туристський досвід	- туристський бівуак

2. Скласти план підготовки туристського спортивного походу.
3. Підготуватися до тестування з модулю.

Модуль II.

1. Визначити зміст основних понять та записати їх у зошиті:

- вид програми змагань;	- дистанція змагань;
- етап дистанції змагань;	- клас дистанції;

- категорія трудності природної перешкоди;	- контрольний час на змаганнях з виду спортивного туризму;
- оптимальний час на змаганнях з виду спортивного туризму;	- положення про змагання зі спортивного туризму;
- ранг змагань;	- смуга перешкод;
- крос-похід;	- спеціальні завдання;
- рятувальні роботи;	- бальна оцінка етапу;
- самострахування;	- командне страхування;
- основна мотузка;	- допоміжна мотузка;
- карабін;	- тормозний пристрій;
- система "поліспасти";	- перильна мотузка;
- вантажні перила;	- організація супроводження;
- схема дистанції;	- штраф за порушення;
- пріоритет етапів.	-

2. Виконати контрольну роботу за запропонованою темою (перелік тем додається).
3. Підготуватися до тестування.

”СПОРТИВНА СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ (МОДУЛЬ ”ТУРИЗМ”)

Завдання щодо самостійного опрацювання:

1. Туристські вузли для зв'язування мотузок	однакового діаметру: - прямий; - зустрічний; - ткацький; - грєпвайн; різного діаметру: - академічний; - брам шкотовий.	Знати призначення вузлів. Підібрати найбільш доцільний спосіб в'язання вузлів. Звертати увагу щодо виконання правильного ”малюнку” вузлів. Довести уміння в'язати вузли до автоматизму.
2. Туристські вузли вузли петель	- провідник; - вісімка; - подвійний провідник; - булінь.	
3. Туристські вузли для закріплення мотузки на опорі	- удавка; - карабінна удавка; - кренделя.	
4. Допоміжні вузли.	- схоплюючий; - австрійський схоплюючий; - стремєно.	
5. В'язання страхувальної системи та її блокування	- мотузкою; - ременями; - різні способи блокування.	

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ до виконання контрольних робіт з курсу ”Спортивна спеціалізація з методикою викладання” (модуль ”Туризм”)

Загальні положення

Відповідно до навчального плану студенти факультету заочного навчання виконують контрольну роботу з курсу “Спортивна спеціалізація з методикою викладання (модуль ”Туризм”) у 4-му семестрі.

Завдання контрольної роботи:

- поглибити і закріпити знання студентів з дисципліни Спортивна спеціалізація з методикою викладання (модуль ”Туризм”);
- придбати навички опрацювання літературних джерел і вміння узагальнювати матеріал;
- перевірка знань студентів з певної теми предмету.

Зміст контрольної роботи та рекомендації щодо її виконання

Контрольна робота з курсу “Спортивна спеціалізація з методикою викладання (модуль Туризм)” має два завдання. Перше завдання загальне для всіх студентів і полягає у складанні тлумачного словнику запропонованих термінів. Друге завдання полягає у висвітленні певної проблеми спортивного туризму і виконується кожним студентом окремо.

Після вибору завдання роботи необхідно приступити до підбору літературних джерел і попереднього ознайомлення з їх змістом. Це полегшить складання плану контрольної роботи.

До виконання контрольної роботи студенти повинні підходити творчо. Якість роботи оцінюється насамперед по тому, наскільки самостійно і вірно студент розкриває в ній зміст головних питань теми.

Необхідно уникати поверхневого викладення, загальних фраз, дослівного запозичення тексту з використаних джерел. При дослівному записі (цитованні) слід обов’язково робити посилання на джерела зі значенням сторінок.

Оформлення роботи

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку, на якій зверху пишеться: Херсонський державний університет. Факультет фізичного виховання та спорту. Нижче зазначається назва теми, а також прізвище, ім’я та по-батькові студента, курс, група.

На першій сторінці роботи пишеться план контрольної роботи, який складається за формо.:

Завдання.

Розділ 1. Тлумачний словник термінів спортивного туризму.

Розділ 2. (Назва проблеми)

1.1.

1.2.

....

Список використаних джерел

Додатки (За необхідністю)

Робота оформлюється на листах формату А-4. Береги: лівий – 3,5 см, правий – 1,5 см, верхній, нижній – 2,0 см. Список літератури складається за алфавітом згідно вимог бібліографічного опису джерел. Весь матеріал контрольної роботи підшивають у папку швидкошшивач.

Завдання 1. Теми контрольних робіт

№	Тема контрольної роботи	Виконавець
1.	Туризм як явище громадського життя. Характеристика основних документів, що регламентують спортивний туризм учнівської та студентської молоді.	
2.	Класифікація спортивного туризму. Класифікація походів	
3.	Вимоги до керівника туристської групи, його обов'язки.	
4.	Комплектування туристської групи. Вимоги до учасників туристських походів різної складності, їх права та обов'язки.	
5.	Розробка маршруту походу. Розробка плану-графіка походу. Лінійна, кільцева і радіальна схеми побудови маршруту. Запасні й аварійні варіанти.	
6.	Адміністративно-господарська інструментовка туристської групи. Характеристика роботи по адміністративно-господарським посадам протягом туристського циклу.	
7.	Краєзнавча інструментовка туристської групи. Характеристика роботи по краєзнавчим посадам протягом туристського циклу.	
8.	Маршрутні документи. Фінансове забезпечення туристського походу. Кошторис походу.	
9.	Групове спорядження для багатоденних походів: характеристика, особливості, підготовка, використання.	
10.	Індивідуальне спорядження для багатоденних походів: характеристика, особливості, підготовка, використання.	
11.	Харчування у багатоденних походах: вимоги до упорядкування меню; розрахунки кількості продуктів для багатоденного походу; підготовка, транспортування та використання продуктів.	
12.	Медичне забезпечення туристського походу.	
13.	Фізична підготовка туристів.	
14.	Тактика руху групи на маршруті. Техніка подолання природних перешкод в ступеневих походах.	
15.	Орієнтування на місцевості в поході. Визначення сторін горизонту за природними ознаками.	
16.	Організація бівачу, бівачні роботи. Типи багать.	
17.	Організація дозвілля юних туристів в поході.	
18.	Безпека життєдіяльності в процесі підготовки та проведення туристських походів.	
19.	Підведення підсумків походу. Звіт про подорож. Першість на кращу туристську подорож.	
20.	Гірський туризм. Особливості проведення походів з гірського туризму.	
21.	Водний туризм. Особливості проведення походів з водного туризму.	
22.	Лижний туризм. Особливості проведення походів з лижного туризму.	

23.	Велосипедний туризм. Особливості проведення походів з велосипедного туризму.	
24.	Організація та проведення змагань зі спортивного туризму.	
25.	Техніка організації та подолання водних перешкод та їх суддівство: навісна переправа через річку; переправа через річку по колоді.	
26.	Техніка організації та подолання водних перешкод та їх суддівство: переправа через річку вбхід з використанням перил; переправа через річку вбхід стінкою; подолання канави, струмка, рову з використанням підвішеної вірвовки (маятником); рух по жердинах; рух по купинах.	
27.	Техніка організації та подолання гірських перешкод та їх суддівство: навісна переправа через яр (скельна); крутопохила переправа.	
28.	Техніка організації та подолання гірських перешкод та їх суддівство: переправа через яр по колоді; переправа по вірвовці з перилами.	
29.	Техніка організації та подолання гірських перешкод та їх суддівство: підйом по скельній ділянці або схилу; траверс скельної ділянки або схилу; траверс схилу з альпенштоком.	
30.	Техніка організації та подолання гірських перешкод та їх суддівство: спуск по схилу (в т.ч. спортивним способом); спуск по вертикальних перилах; транспортування "потерпілого".	
31.	Тактика подолання дистанції з техніки пішогоідного туризму.	
32.	Планування дистанції „Смуга перешкод” I-II класів.	
33.	Планування дистанції „Крос-похід” I-II класів.	
34.	Суддівство змагань з пішогоідного туризму. Комплексний залік.	
35.	Безпека життєдіяльності в процесі підготовки та проведення туристських змагань.	
36.	Організація та проведення масових туристсько-краєзнавчих заходів з учнівською молоддю (сценарій заходу).	

Завдання 2. Скласти тлумачний словник термінів спортивного туризму

Термін	Тлумачення
спортивний туризм	
види спортивного туризму	
форми спортивного туризму	
вид програми змагань;	
дистанція змагань;	
етап дистанції змагань;	
клас дистанції;	
контрольний час на змаганнях з виду спортивного туризму;	
оптимальний час на змаганнях з виду спортивного туризму;	
ранг змагань;	
смуга перешкод;	
крос-похід;	
рятувальні роботи;	
спеціальні завдання;	
самострахування;	
командне страхування;	
основна мотузка;	
допоміжна мотузка;	
карабін;	
тормозний пристрій;	
система "поліспаст";	
перильна мотузка;	
вантажні перила;	
супроводження;	
схема дистанції;	
штраф за порушення;	
пріоритет етапів.	
туристський похід	
категорія складності	
ступінь складності	
туристський досвід	
лінійна побудова маршруту	
кільцева побудова маршруту	
радіальна побудова маршруту	
посадова інструментовка туристської групи	
техніка туристського походу	
тактика туристського походу	
туристський бівуак	

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо підготовки студентів до тестування

Підготовка до тестування можна проводити, як мінімум за трьома напрямками:

Перший напрямок. Після прочитання запитання знайти відповідь у конспекті, доповніть інформацію з рекомендованих джерел. В цьому випадку сприймайте відповідь як інформацію і обов'язково перевірте себе на подібних запитаннях. При такому підході система питань керує вашою підготовкою, бо відображає структуру предмета і охоплює весь обсяг необхідних знань.

Другий напрямок. Завчасно повторивши розділ за літературою, спробуйте відповісти на питання (на враховуючи час), а потім звірте відповіді. Прогалини у знаннях відразу ж стануть помітні. Після відповідної корекції знань і усунення недоліків в них, відповідайте на аналогічні питання.

Третій напрямок. Полягає у повній імітації тестування, а саме - ви ставите перед собою годинник і намагаєтесь відповісти на запитання з урахуванням часу.

Повноцінну підготовку до тестування дає розумна комбінація всіх трьох напрямків: першого і другого, якщо в запасі достатньо часу, а саме підготовка розпочата завчасно; третього - напередодні екзамену (у всякому разі, цей спосіб дасть вам реальну картину ваших знань і рівня підготовки).

ПИТАННЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ (ТЕСТУВАННЯ)

студентів II курсу заочної форми навчання з курсу “Туризм”

I модуль

1. З яких видів туризму можуть бути організовані спортивні туристські походи?
2. Яка довжина активної частини пішохідного походу першої категорії складності?
3. Яка довжина активної частини пішохідного походу другого ступеню складності?
4. З якого віку дозволяється участь у пішохідному поході першої категорії складності?
5. Що повинна видати адміністрація навчальних закладів та інших організацій освіти, що проводять туристські подорожі з учнівською та студентською молоддю, керівнику подорожі?
6. Яка організація дає позитивний висновок про проведення спортивного туристського походу I категорії складності?
7. Яка організація перевіряє відповідність документів та готовність групи до проведення категорійного спортивного туристського походу?
8. Який документ обов'язково оформлюється для проведення пішохідного походу 2 ступеню складності?
9. Який документ обов'язково оформлюється для проведення пішохідного походу II категорії складності?
10. Що означає вираз ”контрольний термін проходження маршруту”?
11. Які основні функції туристської контрольно-рятувальної служби?
12. Який мінімальний туристський досвід повинен мати керівник туристської групи, для керівництва походу II категорії складності (кс)?

13. Як класифікуються маршрути походу за побудовою?
14. Яку орієнтовну швидкість групи на маршруті пішохідного походу використовують для підрахунку часу руху?
15. Яким чином визначається час, який необхідно використати при подоланні великих не крутих підйомів?
16. Які вимоги висуваються до продуктів харчування для походу?
17. Які продукти використовуються для "кишенькового харчування"?
18. Які показники визначають при розрахунках харчування для походу?
19. На яку посаду покладаються обов'язки організації розвідки на маршруті?
20. Обов'язки якої посади передбачають контроль за роботою чергових по кухні?
21. На яку посаду покладаються обов'язки складання графіку роботи по всім черговим посадам?
22. Яка посада є керівною у діяльності блоку життєзабезпечення?
23. Що з перерахованого відноситься до спеціального спорядження?
24. Які вимоги висуваються до одягу туриста?
25. Наведіть перелік особистого спорядження для походу першої категорії складності по Криму влітку.
26. Який тип вогнища рекомендується використовувати при приготуванні їжі в одній тарі?
27. Які обов'язкові вимоги висуваються до місця біваку?
28. Де забороняється ставити намети?
29. Наведіть послідовність встановлення намету, який має форму двоскатного будиночка?
30. Наведіть послідовність дій при травмі з пошкодженням цілісності шкіряного покриву?
31. Який зміст фізичної підготовки в основному періоді тренувального циклу туристів.
32. Які обов'язкові заходи необхідно провести, що стосуються медичного забезпечення походу?
33. В поході рух групи по стежці серед лісу здійснюється:
34. Наведіть доцільний порядок руху групи на небезпечних ділянках маршруту.
35. Техніка руху при траверсі схилу крутизною до 30° передбачає:
36. Техніка руху по схилу невеликої крутизни (до 35°) вниз передбачає:
37. Основними задачами другого етапу підготовчого періоду туристського циклу, основним компонентом якого є категорійний похід, є:

II модуль

1. Які вузли відносяться до групи "вузли для зв'язування мотузок однакової товщини"?
2. Які вузли відносяться до групи "вузли для зв'язування мотузок різної товщини"?
3. Які вузли відносяться до групи "вузли петель"?
4. Яке призначення вузла "провідник"?
5. Яке призначення вузла "схоплюючий"?
6. Яке призначення вузла "удавка"?
7. В яких випадках використовується навісна переправа?
8. Яким вузлом необхідно закріплювати мотузку на протилежному березі першому

- учаснику при наведенні навісної переправи?
9. Яким вузлом необхідно закріплювати мотузку при наведенні навісної переправи, щоб було можливо її зняти з протилежного берега?
 10. Коли допускається використання одного карабіну при самострахуванні на навісній переправі?
 11. Вкажіть послідовність наведення і подолання командою навісної переправи через річку
 12. Як здійснюється командна страховка при переправі вбхід?
 13. Як здійснюється самостраховка і рух учасника команди при подоланні крутопохилої переправи?
 14. Траверс схилу це:
 15. Як здійснюється самостраховка учасника команди при подоланні канави по колоді з використанням перил?
 16. Які дії першого учасника команди по забезпеченню страховки, при підйомі по крутому схилу з командною страховкою?
 17. Другий учасник при подоланні горизонтального траверсу:
 18. Як здійснюється самостраховка учасника при подоланні похилих паралельних перил?
 19. Що з перерахованого не являється порушенням при організації та подоланні навісної переправи через річку
 20. Дистанція "Смуга перешкод" якого класу є найскладнішою?
 21. Скільки повинна мати дистанція IV класу перешкод умовної складності 3А ?
 22. Скільки повинна мати дистанція II класу перешкод умовної складності 2Б?
 23. Які повинні бути максимальні довжина і кут нахилу навісної переправи на дистанції II класу?
 24. Яка мінімальна довжина колоди при організації етапу "переправа по колоді"?
 25. Які існують способи переправи через річку вбхід?
 26. У яких випадках при плануванні дистанції "Смуга перешкод" для визначення бальної оцінки етапу вводиться коефіцієнт А-0,8?
 27. У яких випадках при плануванні дистанції "Смуга перешкод" для визначення бальної оцінки етапу вводиться коефіцієнт L-0,8?
 28. У яких випадках при плануванні дистанції "Смуга перешкод" для визначення бальної оцінки етапу вводиться коефіцієнт У-1,2?
 29. Яким чином підраховується реальна бальна оцінка етапу "Навісна переправа через яр"?
 30. Який штраф не використовується при суддівстві етапу "Навісна переправа через річку" при організації всього етапу суддями?
 31. Який штраф не використовується при суддівстві етапу "Крутопохила переправа" при організації всього етапу суддями?
 32. Який штраф не використовується при суддівстві етапу "Підйом по схилу" при організації всього етапу суддями?
 33. Який штраф не використовується при суддівстві етапу "Переправа через річку вбхід із використанням перил" при організації всього етапу суддями?
 34. Який штраф не використовується при суддівстві етапу "Переправа через яр по колоді"?
 35. Що означає термін "Смуга перешкод може бути з лідируванням на всій дистанції"?

36. Якщо команда на дистанції крос-походу перевищила контрольний час подолання окремого етапу, то:
37. Скільки членів команди повинно пройти етап за оптимальний час, щоб він був зарахований (команда вважається як такою, що пройшла етап)?
38. Яким чином визначається результат команди, яка перевищила оптимальний час проходження дистанції крос-похід?
39. Якщо спуск по перилах в тому числі і крутопохилої переправи здійснюється без рукавиць (рукавиці), то суддя призначає штраф:
40. Якщо страховочна мотузка провисає нижче ніг під час підйому, спуску, траверсу, переходу по колоді; набирається в кільце, то суддя призначає штраф:
41. Якщо під час спуску здійснюється торкання любою частиною тулуба поверхні рельєфу або майданчику приземлення, крім підошви ніг або кистей рук, то суддя призначає штраф:
42. Якщо під час переправи річки в брід, жердина ставиться нижче учасника по течії, то суддя призначає штраф:
43. Які штрафи не використовуються при подоланні етапу "підйом по схилу"?
44. Які штрафи не використовуються при подоланні етапу "навісна переправа через річку"?
45. Які штрафи не використовуються при подоланні етапу "переправа через яр по колоді"?
46. Які штрафи не використовуються при подоланні етапу "переправа через річку вбхід"?
47. Які штрафи не використовуються при подоланні етапу "спуск по схилу"?
48. Які етапи не рекомендується планувати на дистанцію "естафета туристських навичок"?
49. Назвіть які зони плануються при організації дистанції "Естафета туристських навичок"?
50. Як визначається результат команди на дистанції "Естафета туристських навичок"?
51. Орієнтування по маркірованій дистанції передбачає:
52. Орієнтування за "вибором" передбачає:
53. Орієнтування по "легенді" передбачає:
54. Орієнтування по лінії передбачає:
55. Функції головного судді змагань зі спортивного туризму.
56. Функції головного секретаря змагань зі спортивного туризму.
57. Функції начальника дистанції змагань зі спортивного туризму.
58. Функції коменданта змагань зі спортивного туризму.
59. Хто має право усувати від подальшої участі в змаганнях команди, що припустились порушень Правил, Положення, Умов або дисципліни.
60. До заходів по забезпеченню безпеки при проведенні змагань належать:

ПИТАННЯ до екзамену з курсу "Туризм"

1. Мета, задачі, зміст курсу "Туризм".
2. Історія розвитку туризму.
3. Основні категорії та поняття: "туризм", "дитячо-юнацький туризм", "спортивний туризм", "туристсько-краєзнавча діяльність".
4. Основні туристські райони. Туристські можливості рідного краю.
5. Основні форми туристсько-краєзнавчої діяльності молоді: туристська прогулянка, екскурсія, похід, експедиція. Поняття про класифікацію походів.
6. "Правила організації та проведення походів з учнівською та студентською молоддю" – загальні положення.
7. Правила проведення змагань з туристського багатоборства з виду пішохідний туризм.
8. Дистанції: "Смуга перешкод", "Крос-похід", "Рятувальні роботи". Поняття про клас дистанції.
9. Технічні етапи та спеціальні завдання змагань з туристського багатоборства з виду пішохідний туризм.
10. Класифікація туристських вузлів.
11. Штрафи за порушення техніки. Суддівство та визначення результатів.
12. Характеристика проходження етапу навісна переправа через річку.
13. Характеристика проходження етапу переправа через річку по колоді; переправа через яр по колоді.
14. Характеристика проходження етапу переправа через річку вбхід з використанням перил.
15. Характеристика проходження етапу переправа через річку вбхід.
16. Характеристика проходження етапу подолання канави, струмка, рову, скельного прижиму з використанням підвішеної вірьовки (маятником).
17. Характеристика проходження етапу подолання болота: рух по жердинах, рух по купинах.
18. Характеристика проходження етапу навісна переправа через яр (скельна).
19. Характеристика проходження етапу крутопохила переправа.
20. Характеристика проходження етапу підйом по скельній ділянці або схилу.
21. Характеристика проходження етапу траверс скельної ділянки або схилу.
22. Характеристика проходження етапу спуск по вертикальних перилах.
23. Характеристика проходження етапу спуск по схилу (в т.ч. спортивним способом).
24. Характеристика проходження етапу переправа по вірьовці з перилами.
25. Характеристика проходження етапу транспортування "потерпілого".
26. Організація самострахування при подолання водних та гірських перешкод.
27. Тактика подолання дистанції з техніки пішохідного туризму.
28. Планування дистанції „Смуга перешкод”
29. Розробка таблиці порушень для дистанції „Смуга перешкод”.
30. Безпека при проведенні змагань.
31. Загальна характеристика "Правил проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України".
32. Класифікація спортивних походів.

33. Повноваження адміністрації навчальних закладів та інших організацій освіти, що проводять туристські подорожі з учнівською та студентською молоддю.
34. Обов'язки і права керівника та заступника керівника туристської групи перед походом.
35. Обов'язки і права керівника та заступника керівника туристської групи в поході.
36. Обов'язки і права учасника туристської подорожі.
37. Планування спортивного пішогодного походу: комплектування групи, вибір району і маршруту, розробка плану-графіка походу.
38. Адміністративно-господарське інструментування туристської групи.
39. Краєзнавче посадове інструментування туристської групи.
40. Організація роботи по черговим посадам у поході.
41. Психолого-педагогічні основи роботи з учнями в багатоденних туристських походах. Психологічний клімат туристської групи
42. Фінансове забезпечення походів.
43. Оформлення маршрутної документації на проведення туристських подорожей з активними способами пересування з учнівською та студентською молоддю.
44. Картографічний матеріал для походів.
45. Визначення сторін горизонту за допомогою: компасу, природних ознак, сонцю, зірок.
46. Види та організація розвідок у поході. Дії у випадку втрати орієнтації.
47. Характеристика групового спорядження для пішогодних походів.
48. Намети, їхні конструктивні особливості. Встановлення наметів.
49. Індивідуальне спорядження для пішогодного походу.
50. Порівняльна характеристики рюкзаків різної конструкції.
51. Особливості організації харчування в пішогодних походах. Вимоги до продуктів харчування та упорядкування меню.
52. Організація біваку. Типи багать. Розпалювання багаття
53. Правила санітарії і гігієни в походах.
54. Ознаки найбільше поширених захворювань у походах.
55. Профілактика захворювань і травм.
56. Режим та порядок руху групи на маршруті.
57. Тактичні дії керівника та групи при проходженні маршруту та подоланні природних перешкод.
58. Характеристика природних перешкод та способів їх подолання в пішогодних походах.
59. Фізична підготовка туриста.
60. Безпека при проведенні спортивних походів.
61. Техніка в'язання вузлів для зв'язування мотузок та методика навчання.
62. Техніка в'язання вузлів петель та методика навчання.
63. Техніка в'язання допоміжних вузлів та методика навчання.
64. Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу навісна переправа через яр.
65. Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу переправа через річку по колоді.
66. Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу переправа через яр по колоді.
67. Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу переправа через річку вбхід з використанням перил.

- 68.Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу переправа через річку вбхід.
- 69.Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу рух по жердинах, рух по купинах.
- 70.Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу крутопохила переправа.
- 71.Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу підйом по скельній ділянці або схилу.
- 72.Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу траверс скельної ділянки або схилу.
- 73.Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу спуск по вертикальних перилах.
- 74.Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу спуск по схилу.
- 75.Скласти таблицю порушень техніки подолання етапу переправа по вірьовці з перилами.
- 76.Скласти перелік адміністративно-господарських посад для групи десять осіб.
- 77.Скласти перелік краєзнавчих посад для групи 17 осіб.
- 78.Скласти графік роботи по черговим посадам для походу подовженістю десять днів.
- 79.Скласти перелік особистого спорядження для походу першої категорії складності, що проводиться у листопаді по гірському Криму.
- 80.Скласти перелік групового спорядження для походу першої категорії складності, що проводиться у березні по гірському Криму (кількість туристів – 12 осіб).
- 81.Скласти таблицю денних переходів для заданої ділянки маршруту.
- 82.Скласти таблицю денних переходів для заданої ділянки маршруту.
- 83.Скласти таблицю денних переходів для заданої ділянки маршруту.
- 84.Скласти порядок надання першої допомоги при опіках.
- 85.Скласти порядок надання першої допомоги при отруєннях.
- 86.Скласти порядок надання першої допомоги при переломах.
- 87.Скласти порядок надання першої допомоги при тепловому ударі.
- 88.Скласти порядок надання першої допомоги при рваних ранах.
- 89.Скласти порядок надання першої допомоги при застудах.
- 90.Скласти пам'ятку з техніки безпеки для учасника туристського походу першої категорії складності.

Список рекомендованої літератури.

Основна література.

1. Ганопольський В.І. Уроки туризму. – К.: Ред. загальнопед. газ., 2004. – 128с.
2. Грабовський Ю.А. Організація та проведення спортивних туристських походів: Навчальний посібник. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 120с.
3. Грабовський Ю.А., Селезньова Т.В. Змагання зі спортивного туризму: Навчально-методичні рекомендації. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2004. – 72с.
4. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304с.
5. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. – К.: Науковий світ, 2003. – 203с.
6. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: Навчальний посібник. – Київ: Академ видав, 2010. – 248с.
7. Спортивний туризм: правила змагань. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2008. – 137с.
8. Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. для ин-тов и тех-мов физ. культ. /Сост. Ганопольский В.И. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240с.
9. Федоров Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник /Ю.Н.Федоров, И.Е.Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н.Федорова. – М.: Советский спорт, 2008. – 464с.
10. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. – К.: Альтерпрес, 2003. – 232с.

Додаткова література.

1. Бардин К.В. Азбука туризма: Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками.-2-е изд., испр. и доп. - М.: Просвещение, 1981. - 205с.
2. Кострица Н.Е. Туристско-краеведческая работа в школе: Пособие для учителей. К.: Радянська школа, 1985. - 128с.
3. Курилова В.И. Туризм: Учеб.пособие для студентов пед. ин-тов по спец. "Физ. воспитание". – М.: Просвещение, 1988. – 224с.
4. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. - М.: Просвещение. 1985. - 104с.
5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987.-224с
6. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье.- М.: Профиздат, 1987.-80с.
7. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. - К.: Здоровья, 1986 – 200 с.
8. Спутник туриста. /А.В.Бирюков, К.И.Вахлис, Б.Е.Владимирский и др.; сост. К.И.Вахлис. - К.: Здоров'я, 1983.-352с.
9. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144с.
10. Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста. – М.: Профиздат, 1982.-224с

INTERNET – ресурси (Основні Web-сторінки в INTERNET).

1. Все о туризме. Туристическая библиотека. [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <http://tourlib.net/teor.htm>

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ ТА ВМІНЬ ПРИ ВИКОНАННІ
ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ З ДИСЦИПЛІНИ "ТУРИЗМ"**

Тестовий бал	100-бальна шкала (від 100 до 200)	Оцінка
50	200	A
49	198	
48	196	
47	194	
46	192	
45	190	
44	188	B
43	186	
42	184	
41	182	C
40	180	
39	178	
38	176	
37	174	
36	172	D
35	170	
34	168	
33	166	
32	164	
31	162	E
30	160	
29	158	
28	156	
27	154	X
26	152	
25	150	

Тестовий бал	100-бальна шкала (від 100 до 200)	Оцінка
24	148	X
23	146	
22	144	
21	142	
20	140	
19	138	
18	136	
17	134	
16	132	
15	130	
14	128	
13	126	
12	124	
11	122	
10	120	
9	118	
8	116	
7	114	
6	112	
5	110	
4	108	
3	106	
2	104	
1	102	
0	100	

**КРИТЕРІЇ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ, ВМІНЬ ТА НАВИЧОК СТУДЕНТІВ З
КУРСУ "СПОРТИВНА СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ"
(модуль "Туризм")
(залік)**

"Зараховано"	Студент знає основні теми курсу, має уявлення про техніку подолання природних перешкод. Володіє навичками подолання природних перешкод. Володіє знаннями та вміннями не в повному обсязі. Має уяву про основні компоненти організації та проведення змагань з туризму. Виконав більше половини аудиторних і самостійних завдань
"Незараховано"	Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Допускає грубі помилки при подолання природних перешкод, що може привести до порушення техніки безпеки. Практичні вміння та навички на примітивному рівні. Не має уяви про організацію та проведення туристських змагань.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ, ВМІНЬ ТА НАВИЧОК СТУДЕНТІВ З
КУРСУ "ТУРИЗМ"
(екзамен)**

А відмінно	Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного та практичного курсу, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Вміє застосовувати здобуті теоретичні та практичні знання у всіх видах професійної діяльності викладача. Використовує причинно-наслідкові зв'язки при розкритті питань.
В добре	Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну та практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні практичного завдання. може допускати незначні помилки у відповіді, але після зауваження самостійно виправляє.
С добре	Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички щодо проведення занять, але не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми. Майже не вирішує проблемні завдання.
D задовільно	Студент знає основні теми курсу, має уявлення про структуру та методику проведення окремих частин заняття, але його знання мають загальний характер. Вміє провести різні частини занять. Володіє знаннями та вміннями не в повному обсязі.
E задовільно	Студент знає основні теми курсу, має уявлення про структуру та методику проведення окремих занять, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках. Знання не систематизовані.
X незадовільно з можливістю повторного складання	Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. При відповіді допускає грубі помилки, які не знає як виправити. Практичні вміння та навички на примітивному рівні.
F _x незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії та спортивному залі з викладачем або самостійно.