

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



ТУРИЗМ

**ПЛАНУВАННЯ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З
ДИСЦИПЛІНИ В РАМКАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ
НАВЧАННЯ**

**Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання напрямів
підготовки: 6.010201 Фізичне виховання і 6.010202 Спорт;**

Херсон 2013

Туризм. Планування різних форм навчальної роботи студентів з дисципліни в рамках кредитно-модульної системи навчання. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання напрямів підготовки: 6.010201 фізичне виховання і 6.010202 спорт;

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.

ВСТУП

Методичні рекомендації до самостійної роботи допоможуть студентам організувати підготовку до занять: навчитися працювати з навчальною літературою, скласти 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, організації 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.

Дисципліна вивчається протягом III і IV семестрів. Курс розрахований на 126 години, з яких: 34 лекційних, 46 лабораторних, 46 годин відводиться на самостійну роботу студентів. По завершенню проводиться практика з туризму у формі навчального туристського походу 1 категорії складності.

ЗМІСТОВІ МОДУЛІ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

I семестр

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Техніка і тактика подолання природних перешкод

Лекційний модуль

1. Туризм як явище громадського життя. Класифікація спортивного туризму.2 год.
2. Техніка подолання водних перешкод (броди, навісна переправа через річку,)2 год.
3. Техніка подолання водних перешкод (по колоді, гаті, купини)2 год.
4. Техніка подолання гірських перешкод (підйом, спуск по схилу)2 год.
5. Техніка подолання гірських перешкод (траверс схилу, навісна переправа)2 год.
6. Тактика подолання дистанцій2 год.

Лабораторний модуль

1. Туристські вузли2 год.
2. Туристські вузли. Страхувальна система2 год.
3. Техніка подолання етапу "переправа через річку вбід"2 год.
4. Техніка наведення етапу "навісна переправа через річку"2 год.
5. Техніка подолання етапу "навісна переправа через річку"2 год.
6. Техніка подолання етапу "переправа по колоді"2 год.
7. Техніка подолання етапу "підйом по схилу"2 год.
8. Техніка подолання етапу "спуск по схилу"2 год.
9. Техніка подолання етапу "переправа по вірьовці з перилами"2 год.
10. Техніка подолання етапу "траверс схилу"2 год.
11. Техніка подолання етапу "круто похила переправа"2 год.

Модуль самостійної роботи

1. Тема 1-11: удосконалення техніки виконання відповідних дій.
2. Складання опису дій при подоланні етапів.

Підсумкова тека:

1. Практичний контроль вмінь та навичок техніки подолання природних перешкод.
2. Тестування.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Організація і проведення туристських змагань

Лекційний модуль

1. Організація та проведення змагань зі спортивного туризму2 год.
2. Планування дистанцій „Смуга перешкод”, „Крос-похід”.
”Рятувальні роботи”2 год.
3. Суддівство змагань на дистанціях „Смуга перешкод”,
”Крос-похід”, ”Рятувальні роботи”2 год.

Лабораторний модуль

1. Визначення класу дистанції2 год.
2. Планування дистанції "Смуга перешкод"2 год.
3. Розробка схеми та ”Умов” подолання дистанції.....2 год.
4. Розробка суддівської документації.....2 год.

Модуль самостійної роботи

- 2.3.1. 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.

Підсумкова тека

- 2.4.1. Термінологія спортивного туризму.
- 2.4.2. Тестування знань ”Правил змагань зі спортивного туризму”.
- 2.4.3. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок планування дистанції „Смуга перешкод”.
- 2.4.4. Контрольна творча робота ”Планування дистанції Смуга перешкод”.

IV семестр

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. Організація та підготовка спортивних походів.

Лекційний модуль

1. Організація та планування спортивних походів. Формування колективу в туристсько-краєзнавчій діяльності.
Самоврядування туристів2 год.
2. Планування походу. Основи топографії й орієнтування на місцевості в умовах походу2 год.
3. Харчування туристів у поході.....2 год.
4. Групове й індивідуальне спорядження для походів різної складності2 год.

Лабораторний модуль

1. Вивчення і аналіз “Правил проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України”2 год.

2. Планування маршруту походу.2 год.
3. Харчування туристів у поході.....2 год.
4. Спорядження для походів різної складності.2 год.

Модуль самостійної роботи

1. Вивчення і аналіз “Правил проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України”.
2. Термінологія гірського рельєфу.
3. Опанування навичками роботи з різним картографічним матеріалом: топографічними картами, схемами, кроками маршруту, картами спортивного орієнтування при плануванні маршруту походу.
4. Опанування вміннями користуватися довідковою літературою по харчуванню.
5. Вимоги та практичні навички улаштувати бівуак.

Підсумкова тека:

1. Тестування знань щодо обов’язків різних посад туристської групи.
2. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок щодо планування маршруту походу.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. Техніка і тактика спортивного туристського походу.

Лекційний модуль

1. Фінансове забезпечення походів. Маршрутна документація ...2 год.
2. Медичне забезпечення туристського походу2 год.
3. Тактика туристського походу. Техніка подолання природних перешкод в поході. Фізична підготовка туриста2 год.
4. Організація та проведення звітів про подорож і туристських вечорів. Заочна Першість на кращу туристську подорож. Техніка безпеки при проведенні туристських заходів2 год.

Лабораторний модуль

1. Фінансове забезпечення походів. Маршрутна документація ...2 год.
2. Фізична підготовка туриста2 год.
3. Медичне забезпечення туристського походу2 год.
4. Організація біваку.....2 год.

Модуль самостійної роботи

1. Перша медична допомога при захворюваннях і травмах.
2. Тактичні дії групи в залежності від погодних умов.
3. Техніка подолання природних перешкод в різних видах туризму.
4. Тактика проведення походу з різних видів туризму.

Підсумкова тека:

1. Тестування щодо життєзабезпечення туристської групи
2. Контроль сформованості практичних вмінь та навичок щодо виконання роботи по життєзабезпеченню туристської групи.

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З КУРСУ "ТУРИЗМ" (І модуль)**

Теми занять	Зміст заняття	Форми та зміст контролю
1. Туристські вузли для зв'язування мотузок та вузли петель	1. В'язання вузлів: - прямий; - зустрічний; - ткацький; - грепвайн; - академічний; - брамшкотовий; - провідник; - вісімка; - подвійний провідник; - булінь.	Тестування швидкості в'язання вузлів
2. Туристські вузли для закріплення мотузки на опорі та допоміжні вузли. Страховальна система .	1. В'язання вузлів: - удавка; - карабінна удавка; - кренцеля; - схоплюючий; - австрійський схоплюючий; - стремено. 2. В'язання страховальної системи	Тестування швидкості в'язання вузлів та страховальної системи
3. Техніка подолання етапу переправа через річку вбрід з використанням перил.	1. Ознайомитися з теоретичними відомостями техніки подолання річки вбрід з використанням перил. 2. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами подолання річки вбрід з використанням перил: - організація страхування першого учасника; - закріплення мотузки; - організація переправи всієї команди; - зняття мотузки. 3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування особи, що переправляється по колоді..	Тестування швидкості та правильності організації подолання річки з використанням перил.
4. Техніка подолання етапу навісна переправа через річку.	1. Ознайомитися з теоретичними відомостями техніки подолання річки за допомогою навісної переправи. 2. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами подолання річки за допомогою навісної переправи:	Тестування правильності організації подолання річки за допомогою

	- організація страхування першого учасника; - закріплення мотузки; - організація системи полістпас і натягування мотузки; - переправа всієї команди; - зняття мотузки. 3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування особи, що переправляється по навісній переправі.	навісної переправи.
5. Техніка подолання етапу навісна переправа через річку.	1. Ознайомитися з теоретичними відомостями техніки подолання річки за допомогою навісної переправи. 2. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами подолання річки за допомогою навісної переправи: - організація страхування першого учасника; - закріплення мотузки; - організація системи полістпас і натягування мотузки; - переправа всієї команди; - зняття мотузки. 3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування особи, що переправляється по навісній переправі.	Тестування швидкості та правильності організації подолання річки за допомогою навісної переправи.
6. Техніка подолання етапу переправа через річку по колоді	1. Ознайомитися з теоретичними відомостями щодо подолання річки по колоді. 2. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами укладання колоди: – техніка укладання колоди на ”вусах”; – переправа першого учасника на командній страховці; – наведення перил; – переправа команди на цільовий берег; – зняття мотузки. 3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування особи, що переправляється по колоді..	
7. Техніка подолання етапу підйом по схилу	1. Ознайомитися з теоретичними відомостями щодо подолання етапу підйом по схилу. 2. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами подолання етапу підйом по схилу: - організація страхування першого учасника; - підйом першого учасника з закріпленням	Тестування швидкості та правильності організації підйомів

	мотузки в пунктах проміжної страховки; - закріплення мотузки; - підйом всієї команди на само страховці та зняття мотузки; - зняття мотузки. 3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування.	
8. Техніка подолання етапу спуск по схилу	1. Ознайомитися з теоретичними відомостями щодо подолання етапу спуск по схилу. 2. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами подолання етапу етапу спуск по схилу: - організація страховки першого учасника; - організація самостраховки та командної страховки; - організація спуску способом "дюльфер". 3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування.	Тестування швидкості та правильності організації спусків
9. Техніка подолання етапу переправа по вірьовці з перилами	1. Ознайомитися з теоретичними відомостями щодо подолання етапу переправа по вірьовці з перилами. 2. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами подолання етапу етапу переправа по вірьовці з перилами: - організація страховки першого учасника; - проходження першого учасника з навішуванням мотузки; - переправа по вірьовці з перилами всією командою на командній та само страховці; - зняття мотузки. 3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування.	Тестування швидкості та правильності організації траверсів.
10. Техніка подолання етапу траверс схилу	1. Ознайомитися з теоретичними відомостями щодо подолання етапу траверс схилу. 2. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами подолання етапу етапу траверс схилу: - організація страховки першого учасника; - проходження першого учасника з закріпленням мотузки в пунктах проміжної страховки і навішуванням мотузки; - траверс схилу всією командою на командній та само страховці; - зняття мотузки.	Тестування швидкості та правильності організації траверсів.

	3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування.	
11. Техніка подолання етапу крутопохила переправа.	1. Ознайомитися з теоретичними відомостями техніки подолання етапу крутопохила переправа. 2. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами подолання етапу крутопохила переправа: - організація страхування першого учасника; - закріплення мотузки; - організація системи полістпас і натягування мотузки; - переправа всієї команди; - зняття мотузки. 3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування.	Тестування швидкості та правильності організації подолання річки за допомогою навісної переправи.

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З КУРСУ "ТУРИЗМ" (II модуль)**

Теми занять	Зміст заняття	Форми контролю
1. Визначення класу дистанції	В залежності від варіанту завдання: - згідно таблиці "Бальна оцінка етапів" підібрати кількість етапів; - підрахувати реальну кількість балів з урахуванням коефіцієнтів.	Усне опитування щодо змісту та порядку виконання роботи. Тестування знань.
2. Планування дистанції "Смуга перешкод"	В залежності від варіанту завдання та логіці планування дистанції: - розставити у логічному порядку етапи; - обґрунтувати послідовність етапів; - скласти умови подолання дистанції.	Усне опитування щодо змісту та порядку виконання роботи. Тестування знань.
3. Розробка схеми та "Умов" подолання дистанції	В залежності від варіанту завдання та логіці планування дистанції: - накреслити схему дистанції; - скласти умови проходження етапів.	Усне опитування щодо змісту та порядку виконання роботи. Тестування знань.
4. Розробка суддівської документації	В залежності від варіанту завдання: - скласти таблицю штрафів на етапі; - скласти положення про змагання.	Усне опитування щодо змісту та порядку виконання роботи. Тестування знань.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо підготовки до лабораторних занять

Структура практичного заняття включає чотири послідовно виконуваних етапи:

1. Ознайомлення з теоретичними відомостями.
2. Ознайомлення з технікою та оволодіння прийомами виконання завдання основного змісту заняття.
3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування.
4. Підведення підсумків заняття, оголошення поточних оцінок, видача завдань на наступне заняття.

1-й етап - передбачає встановлення ступеню підготованості студента до практичного заняття в результаті самостійної роботи. За темою заняття необхідно опрацювати конспект відповідної лекції, рекомендовану основну та додаткову літературу. Шляхом опитування викладач виявляє ступінь підготовленості студентів до заняття.

2-й етап – основний зміст заняття – передбачає виконання практичної роботи. В процесі заняття студенти виконують вправи, спрямовані на формування вмінь та навичок. Навички, сформовані на попередніх заняттях, використовуються на подальших, тому обов'язкове закріплення їх в процесі самостійної підготовки.

3-й етап – включає ознайомлення з технікою та оволодіти прийомами організації страхування. Ця робота не можлива без опанування ”Правил змагань зі спортивного туризму”.

4-й етап – оглошення результатів опитування та підведення підсумків щодо вивченого матеріалу. Завершується цей етап видачею завдання на наступне практичне заняття, яке представлено у формі самостійної роботи студента, рекомендації щодо літератури, яка забезпечить належний рівень самостійної роботи студента.

Для успішної підготовки до семестрового контролю необхідно виконати наступні умови:

- не пропускати навчальні заняття (лекції, практичні), регулярно готуватись до кожного практичного навчального заняття відповідно до контрольних питань методичних рекомендацій, вказівок);
- підібрати для особистого користування в бібліотеці (методичному кабінеті) рекомендовані джерела на паперових і електронних носіях;
- своєчасно ліквідувати пропуски навчальних занять, оцінки «незадовільно» з поточного контролю, якщо такі є;
- відвідувати консультації викладачів;
- готуватись до кожного заняття упродовж вивчення дисципліни.

РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо підготовки рефератів

Обов'язковим компонентом занять з навчальної дисципліни "Туризм" є підготовка рефератів з найбільш актуальних та складних тем курсу. Реферат не є дослівним переказом тексту підручника або навчального посібника, а являє собою одну з форм наукового дослідження на певну тему, творчо перероблену на основі знайомства зі станом сучасних наукових досліджень (науково-проблемний реферат) або виклад основних положень певних видань чи їх частин (оглядово-інформаційний реферат). Реферат має бути виконано самостійно.

Мета написання реферату полягає у набутті студентом знань з туризму, вміння та навичок працювати з науковою літературою і нормативно-правовими актами, самостійно аналізувати та узагальнювати матеріал, робити і формулювати власні висновки та пропозиції. За допомогою рефератів студент глибше вивчає найбільш складні проблеми навчальної дисципліни, вчиться правильно оформлювати роботу та докласти результати своєї праці.

Підготовка реферату включає в себе наступні етапи:

- 1) вибір теми;
- 2) підбір і вивчення спеціальної літератури та нормативно-правових актів;
- 3) складання плану реферату;
- 4) викладення змісту теми;
- 5) оформлення реферату;
- 6) усний виклад реферату.

1. Вибір теми. Студент самостійно обирає тему реферату з запропонованого переліку. Допускається закріплення декількох студентів за однією і тією ж темою реферату. В такому разі на заняттях один з них доповідає, а інші виступають з доповненнями чи уточненнями. Студент може в обсязі навчальної програми дисципліни сам запропонувати тему реферату, узгодив її з викладачем. При виборі теми студенту слід керуватися своїми інтересами до певної проблеми, можливостями підбору літератури та інше.

2. Підбір і вивчення спеціальної літератури. Роботу над рефератом потрібно починати з вивчення стосовно обраної теми відповідного розділу підручника, навчального посібника, конспекту лекції. Після того як загальне уявлення про обрану тему склалося, студенту слід приділити серйозну увагу підбору і вивченню літератури, орієнтовний список якої наведено після кожної теми. Однак запропонований перелік джерел не повинен зв'язувати ініціативу студента. Він може та мусить використовувати інші роботи, самостійно підібрані внаслідок вивчення бібліографії за обраною проблематикою. Вивчаючи ту чи іншу наукову працю, студент повинен сприймати її крізь призму тих основних проблем, що їх вирішував автор. Без усвідомлення проблеми неможливо виділити головне й істотне, важко відокремити тезу від аргументів і практично неможливо перебороти формальне ставлення до змісту досліджуваної праці.

3. Складання плану реферату. Після ознайомлення з літературою студент складає план реферату, в якому конкретизує питання обраної теми та який включає в себе: - вступ; - основну частину (виклад змісту теми); - висновки; - список використаної літератури. Вступ є обов'язковою частиною реферату, в якому стисло обґрунтовується актуальність, наукова і практична значимість обраної теми,

вказується на її місце у структурі курсу теорії держави і права, формулюються цілі дослідження. Основна частина реферату складається з розділів та підрозділів, в яких мають бути послідовно розглянуті всі питання теми. При цьому слід мати на увазі, що кількість розділів та підрозділів не регламентується, але недоцільно їх робити невеликими за обсягом. Якщо матеріал важко розбити на декілька частин через його тісну змістовну і логічну послідовність, розділ можна не розбивати на підрозділи. При визначенні назв розділів і підрозділів необхідно знати, що назва розділу не може повторювати назву теми роботи, а назва підрозділу повторювати назву розділу. Заключна частина реферату має містити висновки, в яких формулюються результати дослідження, оцінки проаналізованого матеріалу, пропозиції чи рекомендації з досліджуваної проблематики. Вступ і висновки реферату разом не повинні перевищувати одну чверть його обсягу.

4. Викладання змісту теми. Після підбору і вивчення літератури, визначення плану реферату слід приступити до узагальнення та систематизації зібраного матеріалу. Виклад матеріалу повинен бути чітким, логічним та послідовним. Викладати матеріал у рефераті рекомендується у безособовій формі висловлювання (наприклад, «вважаємо», «думаємо», «рачуємо» та інше). Необхідно вживати терміни, властиві даній науці, уникати незрозумілих понять та складних граматичних оборотів. Допускається змінювати терміни, окремі слова і словосполучення прийнятими текстовими скороченнями, значення яких зрозуміле з контексту реферату.

При використанні цитат з літературних та наукових джерел слід пам'ятати, що вони необхідні для підтвердження думки автора реферату, або ж для висловлювання своєї думки на противагу іншій. Занадто зловживати ними не слід. Студенту доцільно звернути увагу на такі характерні недоліки, які трапляються при написанні реферату і які можуть привести до незадовільної оцінки: - механічне, дослівне переписування використаної літератури; - поверховий, не аргументований виклад основних теоретичних положень; - невідповідність між змістом роботи та її планом; - абстрактний виклад теми, відсутність посилань - недбалість і неграмотність викладу. Отже, основними вимогами до написання реферату є вміння виділяти головні теоретичні питання і роз'яснювати їх на конкретному матеріалі, логічно та послідовно розкривати зміст теми, використовуючи при цьому сучасну юридичну літературу.

5. Оформлення реферату. Студент повинен пам'ятати, що через оформлення реферату, його зовнішній вигляд, викладач формує першу думку про зміст матеріалу. Тому кожному студенту необхідно опанувати техніку й етику оформлення наукової праці та дотримуватись стандартних вимог, які висуваються щодо рефератів. Починається робота з титульного листа, який оформлюється згідно зі зразком. Після титульного листа, на другій сторінці реферату подається план роботи. Кожна структурна частина роботи повинна починатися з нової сторінки та мати заголовок, який відповідає плану реферату.

Заголовки слід розташовувати посередині рядка і друкувати великими літерами без крапок в кінці, не підкреслюючи. Якщо заголовок складається з двох і більше речень, тоді їх розділяють крапкою. Перенесення слів у заголовку не допускається. Відстань між заголовком і подальшим чи попереднім текстом має бути не менше ніж три інтервали, якщо реферат виконаний рукописним або машинописним способом, та не менше ніж два інтервали, якщо робота виконана за

допомогою комп'ютера. Розділи слід нумерувати арабськими цифрами без крапок в кінці.

Підрозділи повинні мати порядкову нумерацію у межах кожного розділу. Номер підрозділу складається з номеру розділу і порядкового номеру підрозділу, відокремлених крапкою (наприклад — 1.1, 1.2). Усі сторінки, починаючи з третьої, послідовно нумеруються з проставленням арабських цифр за загальним правилом у верхньому правому куті, без крапки в кінці. Слід мати на увазі, що першою сторінкою реферату є титульний лист, на якому нумерація сторінки не ставиться, але враховується при нумерації наступних сторінок.

Реферат пишеться чітким, розбірливим почерком, або друкується на одному боці аркуша білого паперу формату А4 (розмір 210х297 мм) через півтора міжстрокових інтервали (для комп'ютера), з обов'язковим додержанням при цьому такої ширини полів: зверху і знизу — 20 мм, зліва — 25-30 мм, справа — 10 мм. На одній сторінці повинно бути не більше 32-40 рядків. Загальний обсяг реферату не повинен перебільшувати 12 друкованих сторінок тексту через 1,5 інтервали. Робота повинна бути зброшурована і підшита. На останній сторінці ставиться число, місяць та рік виконання роботи, а також підпис виконавця.

Оформлення списку використаної літератури є важливою складовою написання реферату. В список включаються тільки ті джерела, які використовувались при написанні реферату або на які зроблено посилання у самій роботі. Список літератури в загальний обсяг реферату не включається, але нумерація сторінок продовжується.

До спеціальної літератури відносяться монографії, підручники, навчальні посібники, наукові статті та ін. Дані джерела розмішуються в алфавітному порядку назв або прізвищ перших авторів. Необхідно записувати джерела у відповідності до вимог бібліографічного опису літератури.

Важливе значення має правильне оформлення посилань на джерела та матеріали, які студент використовує при написанні реферату. Рекомендується наступний варіант оформлення посилань. Нумерація усіх посилань з визначенням номера джерела даного посилання у списку використаної літератури. У такому разі посилання оформлюється у квадратних дужках з указанням сторінки.

6. Усний виклад реферату. Після написання реферату студент повинен його зміст доповісти на занятті. Студент протягом п'яти хвилин має викласти основні положення розділів та підрозділів реферату, розкрити сутність роботи, зробити висновки. Після виступу, при необхідності, відповісти на запитання викладача та інших учасників заняття. За результатами обговорення написаного і докладеного реферату студенту виставляється відповідна кількість балів, які враховуються при виставленні підсумкової оцінки з навчальної дисципліни.

Рекомендований перелік тем рефератів

1. Туристські вузли для зв'язування мотузок та вузли петель.
2. Туристські вузли для закріплення мотузки на опорі та допоміжні вузли.
Страхувальна система.
3. Техніка наведення перильної мотузки способом "поліспасть".
4. Техніка наведення перильної мотузки способом подвійний "поліспасть".
5. Техніка подолання етапу переправа через річку вброд з жердиною.

6. Техніка подолання етапу переправа через річку вбрід з використанням перил.
7. Техніка подолання етапу навісна переправа через річку.
8. Техніка подолання етапу навісна переправа через річку.
9. Техніка подолання етапу переправа через річку по колоді
10. Техніка подолання етапу підйом по схилу.
11. Техніка подолання етапу спуск по схилу спортивним способом.
12. Техніка подолання етапу спуск по схилу способом "дюльфер".
13. Техніка подолання етапу переправа по вірьовці з перилами
14. Техніка подолання етапу траверс схилу
15. Техніка подолання етапу крутопохила переправа.
16. Тактика подолання етапу переправа через річку вбрід з використанням перил.
17. Тактика подолання етапу навісна переправа через річку.
18. Тактика подолання етапу навісна переправа через річку.
19. Тактика подолання етапу переправа через річку по колоді
20. Тактика подолання етапу підйом по схилу
21. Тактика подолання етапу спуск по схилу спортивним способом.
22. Тактика подолання етапу спуск по схилу способом "дюльфер".
23. Тактика подолання етапу переправа по вірьовці з перилами
24. Тактика а подолання етапу траверс схилу
25. Тактика подолання етапу крутопохила переправа.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НА ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З ДИСЦИПЛІНИ ТУРИЗМ

А відмінно	Студент має глибокі знання з теми лабораторного заняття. В ході підготовки до заняття на основі додаткових літературних джерел розробив розгорнутий конспект з урахуванням всіх вимог. Вміє на високому методичному рівні провести будь-яку частину заняття, застосовує термінологію з даного виду спорту. На власному досвіді може роз'яснити та показати всі елементи техніки подолання природних перешкод. В ході проведення заняття активно втручається в якість виконання вправ іншими студентами. Вміє якісно та без помилок виконати всі комплекси залікових вправ. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни. На основі аналізу навчального матеріалу виокремлює основні та другорядні складові підготовки походу. Здатен у повному обсязі виконати підготовчу роботу до походу за різними аспектами.
В добре	Студент має міцні ґрунтовні знання. Підготовка до заняття відбувається своєчасно, результатом якої є розроблений розгорнутий конспект. Вміє провести будь-яку частину заняття та з незначними помилками застосовує термінологію з даного виду спорту. На прикладі інших студентів може показати деякі елементи техніки подолання природних перешкод. Вміє якісно з незначними помилками виконати всі комплекси залікових вправ. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни. При виконанні роботи щодо підготовки походу може допускати деякі неточності.
С добре	Студент знає програмний матеріал повністю. Конспект заняття розроблений з незначними помилками, які виключно стосуються оформлення. Під час проведення окремих частин заняття існують незначні помилки в термінології, організації діяльності учнів, відбувають певні порушення дисципліни в групі. Показ елементів техніки подолання природних перешкод відбувається з певними помилками, які суттєво не впливають на уявленні структури руху. При складанні контрольних тестових вправ у студента існують незначні помилки та якість виконання не відповідає змагальній діяльності. При підготовці до багатоденного походу може допускати незначні помилки.
D задовільно	Студент знає тему заняття, має уявлення про навчальний матеріал, але його знання мають загальний характер. План-конспект заняття розроблений з помилками, які стосуються змісту основної частини заняття. Студент може провести лише деякі частини заняття під час проведення яких існують незначні помилки в термінології, організації діяльності учнів, відбувають певні порушення дисципліни в групі, не дотримуються правила техніки безпеки. Показ технічних елементів та пояснення щодо їх виконання практично відсутні. При складанні контрольних тестових вправ у студента мають певні помилки, що знаходять відображення в якості виконання вправи. Роботи, пов'язані з підготовкою до багатоденних походів, мають суттєві помилки, які після зауважень може частково самостійно виправити.
Е задовільно	Студент знає основну тему заняття. , має уявлення про поставлене питання, але його знання мають загальний характер. Конспект заняття розроблений грубими помилками, як за змістом так за оформленням. Студент з великими ускладненнями може провести лише окремі частини заняття з грубими помилками в термінології та організації діяльності учнів, відбувають грубі порушення дисципліни в групі, не дотримуються правила техніки безпеки. Показ технічних елементів відсутній. Більшість контрольних тестових вправ студент не може виконати. Частково може виконати підготовчу роботу до походу за деякими аспектами.
Х незадовільно	Студент не готовий до заняття, не має плану-конспекту і не може провести жодної з частини заняття. Виконання залікових вправ відбувається з значними грубими помилками і не відповідає встановленим вимогам. Не володіє знаннями та навичками подолання природних перешкод та підготовки до багатоденного походу.
Fх незадовільно	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює на занятті, не може виконати жодного елементу техніки подолання природних перешкод, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми лабораторного заняття.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ "ТУРИЗМ"

А відмінно	Студент показує глибокі знання при виконання завдання. Вільно володіє різними джерелами інформації. Здатен самостійно виявити та опрацювати необхідну літературу та інтернет джерела. З урахуванням всіх вимог оформлює результати самостійної роботи (конспект, реферат, положення, протоколи, умови проведення змагань схеми окремих етапів та дистанції в цілому тощо). Досконало застосовує термінологію з туризму. На власному досвіді може роз'яснити та показати всі елементи техніки подолання природних перешкод. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни. Ґрунтовно захищає розроблені завдання щодо підготовки та проведення змагань та багатоденного походу.
В добре	Студент має міцні ґрунтовні знання. Підготовка до заняття відбувається своєчасно, результатом якої є розроблений розгорнутий конспект, реферат, положення про змагання тощо. Володіє термінологією з туризму в повному обсязі. Використовує різні джерела інформації. Володіє достатнім досвідом щодо самостійного опанування практичними вміннями та навичками техніки туризму. Вільно захищає самостійні розробки
С добре	Студент знає програмний матеріал повністю. Конспект, реферат та інші форми письмових завдань розроблені з незначними помилками, які виключно стосуються оформлення. Термінологія в основному використовується правильно, з незначними помилками, які не приводять до перекручування суті. При складанні контрольних тестових вправ у студента існують незначні помилки та якість виконання не відповідає змагальній діяльності. При підготовці до багатоденного походу може допускати незначні помилки
D задовільно	Студент має уявлення про навчальний матеріал, але його знання мають загальний характер. Конспект, реферат тощо розроблені з помилками, які стосуються змісту. Студент допускає незначні помилки в термінології. При показу технічних елементів практично відсутні пояснення щодо їх виконання. Роботи, пов'язані з підготовкою до багатоденних походів, мають суттєві помилки, які після зауважень може частково самостійно виправити.
Е задовільно	Студент знає основну тему заняття, має уявлення про поставлене завдання, але його знання мають загальний характер. Конспект, реферат тощо розроблені з грубими помилками, як за змістом так і за оформленням. Студент не відриваючись від конспекту може доповісти про суть виконаного завдання. Допускає грубі помилки в термінології.
Х незадовільно	Студент не готовий до заняття, не має конспекту, реферату Не володіє необхідними знаннями та навичками подолання природних перешкод та підготовки до багатоденного походу.
Fх незадовільно	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював самостійно, не може виконати жодного елементу завдання, що виноситься на самостійну роботу.

КОМПЛЕКСИ ЗАЛІКОВИХ НОРМАТИВІВ З КУРСУ "ТУРИЗМ"

Вправа, завдання	Нормативи						
	А відмін.	В добре	С добре	Д задов.	Е задов.	Х незад.	Fx незад.
В'язання вузлів: правильне зав'язування п'яти вузлів за жеребом. (хв.,сек.) Примітка: за кожну помилку + 30сек.	<2.30	2.31- 3.00	3.01- 3.20	3.21- 3.40	3.41- 4.00	4.01- 5,00	>5.01
Облаштування страхувальної системи: надівання грудної та нижньої обв'язки, блокування їх основною мотузкою та навішування карабінів (хв.,сек.) Примітка: за кожну помилку + 30сек.	<2.30	2.31- 3.00	3.01- 3.20	3.21- 3.40	3.41- 4.00	4.01- 5,00	>5.01
Наведення та подолання навісної переправи: команда 4/6 особи, відстань між опорами до 20 метрів (хв.,сек.) Примітка: за помилки та неправильні дії надаються штрафи згідно "Правил змагань з туризму"	<8.00 / <10.0 0	8.01- 8.20 / 10.01 - 10.20	8.21- 8.40 / 10.21 - 10.40	8.41- 9.00 / 10.41 - 11.00	9.01- 10,00 / 11.01 - 12.00	10.01 - 11.00 / 12.01 - 13.00	>11.0 1 / >13.0 1
Наведення та подолання переправи по колоді: команда 6 осіб, довжина колоди 6 метрів (хв.,сек.) Примітка: за помилки та неправильні дії надаються штрафи згідно "Правил змагань з туризму"	<10.0 0	10.01 - 10.20	10.21 - 10.40	10.41 - 11.00	11.01 - 12.00	12.01 - 13.00	>13.0 1
Рух на етапі "Підйом – траверс - спуск по скельній ділянці": висота підйому 9 метрів, робота у зв'язці 2 особи Примітка: за помилки та неправильні дії надаються штрафи згідно "Правил змагань з туризму"	<8.00	8.01- 8.20	8.21- 8.40	8.41- 9.00	9.01- 9.20	9.21- 9.40	>9.41

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ 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	
43	186	B
42	184	
41	182	
40	180	
39	178	C
38	176	
37	174	
36	172	
35	170	D
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)	Семибальна шкала
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	Fx
11	122	
10	120	
9	118	
8	116	
7	114	
6	112	
5	110	
4	108	
3	106	
2	104	
1	102	
0	100	

Список рекомендованой литературы.

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>