



Силабус навчальної дисципліни

«Спортивний туризм та орієнтування»

Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	4 курс; 8 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	3
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 16 год.
	Практичні - 20 год.
	Самостійна робота - 54 год.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Кафедра	Фізичної культури та спорту, Каб. 144, корпус Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач (-і)	Оніщук Лариса Миколаївна, канд .пед.н., доцент,
Контактна інформація викладача (-ів)	e-mail: larpolt_turizm@ukr.net
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 143 Ц відповідно до графіку

Мета навчальної дисципліни – «Спортивний туризм та орієнтування» є сприяння здобувачам вищої освіти у опануванні базових знань, умінь і навичок про особливості спортивного туризму та орієнтування, організації та технології проведення навчально-тренувальних занять, змагань та походів.

Програмні результати навчання

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 25. Використовувати засвоєнні знання, уміння і навички при організації та проведенні змагань, здійсненні суддівства з видів спорту.

Передумови для навчання є навчальні дисципліни є знання студентів з таких дисциплін, як: «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика фізичного виховання», «Педагогіка



загальна та спортивна», з якими встановлені міждисциплінарні зв'язки на засадах інтеграції та науковості.

Зміст навчальної дисципліни. Змістовий модуль 1. Теоретичні засади спортивного туризму та орієнтування. Тема 1. Спортивний туризм та орієнтування у системі фізичного виховання та спорту. Оздоровче й прикладне значення спортивного туризму та орієнтування. Види спортивного туризму. Тема 2. Вплив туризму на екологію та довкілля. Поняття навантаження на рекреаційні ресурси. Тема 3. Ознайомлення з різновидами туризму, особливостями змагальної діяльності. Система роботи Обласної федерації спортивного туризму. Документація у спортивному туризмі та орієнтуванні. Змістовий модуль 1. Практичні засади спортивного туризму та орієнтування. Тема 4. Підготовка до туристичного походу. Загальна фізична та спеціальна підготовка туриста. Інструктаж з техніки безпеки. Розмежування обов'язків у поході. Укладання рюкзака. Вибір місця і розташування біваку, встановлення наметів, організація біваку без наметів, розпалювання багаття, приготування їжі. Прибирання місця відпочинку. Тема 5. Технологічні процеси походу. Читання топографічної картки, складання схеми маршруту й орієнтування на місцевості (на відкритій і в лісі) по карті, з компасом і без компаса. Азимут, уміння ходити по азимуту. Тема 6. Техніка пересування, засоби та спорядження, заходи безпеки при проведенні літнього та зимового походу. Категорії походів. Подолання природних перешкод. Дотримання встановленої дисципліни і порядку в поході. Тема 7. Надання першої медичної допомоги при травмах і нещасних випадках у туристичному поході. Для практичної ідентифікації дисципліни проводяться: засідання наукового гуртка, туристичні зльоти та велопоходи.

Сторінка курсу на платформі Moodle

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=5392>

Рекомендовані джерела.

- 1.Оніщук Л.М. Конспект лекцій з дисципліни «Спортивний туризм та орієнтування» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання освітнього ступеня бакалавр,. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. – 155 с.
- 2.Оніщук Л.М. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Спортивний туризм та орієнтування» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання освітнього ступеня бакалавр– Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. – 51 с.
- 3.Гудзь П.В. Економічні проблеми розвитку курортно-рекреаційних територій. - Донецьк: Ю-В ЛТД, 2021. - 269с.
- 4.Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму [Текст]: [навч.-метод. посіб. для закладів освіти] / В.Д. Дехтяр. – К. : Науковий світ, 2023. – 204 с.
- 5.Загальні основи адаптивного фізичного виховання: навчальний посібник/ Н. В.Москаленко, А. О.Ковтун, О. А. Алфьоров, О. І. Кравченко та ін. –Дніпро : ДДІФК, 2020. – 137 с.
- 6.Турисиські дестинації (теорія., управління, брендінг) :монографія / А.А.Мазаракі, Т.І.Ткаченко,С.В.Мельниченко, та ін.; за заг ред.. А.А.Мазаракі.- К. : Київ, нац.. торг.- екон. Ун-т, 2018. – 388 с.
- 6.Оніщук Л.М. Туризм як дієвий засіб здоров'я збереження. *Технології здоров'язбереження: теорія і практика: колективна монографія* /за заг. ред. професора Л.М. Рибалко. Полтава, НУПД, 2022. 320 с. С.117-143.
- 7.Оніщук Л.М. Особливості застосування здоров'язбережуючих технологій фізкультурно-спортивного спрямування у закладах вищої освіти// *Формування валеологічного світогляду людини засобами фізичної культури і спорту*. Автори: Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська. *Монографія*. ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”. Слов'янськ, 2022. 315 с.



Система оцінювання результатів навчання:

Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів, із них: при підсумковому контролі у вигляді диференційованого заліку 70 балів відведено на поточний контроль, а 30 балів – на підсумковий (для допуску до заліку необхідно мати не менше 35 балів поточної успішності). Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

(вказати лише ті види робіт, за які передбачено нарахування балів):

Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Виконання завдань на практичному занятті	70
Диференційований залік	30
Максимальна кількість балів	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незадовільно
1 - 34	F	

Політики навчальної дисципліни:

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни. Платформа дистанційної освіти університету Moodle <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2416>



*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*