

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Теорія і методика зимових індивідуальних-командних
видів спорту**

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Перший (бакалавр) рівень

Спеціальність 017- фізична культура і спорт

Галузь знань 01 освіта

Затверджено на засіданні кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол No 1 від “31” серпня 2020 р.

Івано-Франківськ - 2020

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання (компетентності)
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Теорія і методика зимових індивідуальних-командних видів спорту
Викладач (-і)	Рмик Р.В.
Контактний телефон викладача	0509341387
Е-mail викладача	Romanrummyk1968@gmail.com
Формат дисципліни	Лекційні, семінарські заняття
Обсяг дисципліни	2 кредити ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	понеділок 13.30
2. Анотація до курсу	
<p>Дисципліна призначена для студентів четвертого курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт та покликана сформувати у них цілісну систему знань щодо впливу різних професійних, організаційних, педагогічних знань, вмінь і навичок необхідних для роботи у сфері зимового і рекреаційно-спортивного туризму з студентською молоддю в ЗВО та туристичних осередках, а також для самостійних занять різними видами туризму.</p>	
3. Мета та цілі курсу	
<p>сформувати професійні, організаційні, педагогічні, методичні знання, вміння і навички необхідні для роботи у сфері зимового і рекреаційно-спортивного та оздоровчого туризму з учнівською і студентською молоддю в вищих закладах освіти та туристичних осередках країни, а також для самостійних занять видами туризму.</p> <p>Завдання вивчення дисципліни «Зимовий туризм» є</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознайомити студентів з історією розвитку та сучасним станом зимового і рекреаційно-спортивного та оздоровчого туризму. - охарактеризувати види туризму. - розкрити види та особливості зимового і рекреаційно-спортивного та оздоровчого туризму. - розкрити особливості організації і проведення туристських походів та змагань. - робота з туристською групою в умовах природного середовища на маршрутах різної категорії складності з урахуванням вікових, фізичних та інших особливостей учасників; - забезпечення безпеки туристських заходів; - підготовка людини до виживання в складних та екстремальних природних ситуаціях. 	
4. Компетентності	
<p>Здатність використовувати професійні знання в галузі педагогіки вищої професійної освіти; здатність аргументувати вибір методу розв'язування спеціалізованої задачі, здатність керувати колективом в сфері своєї професійної діяльності, толерантно сприймаючи соціальні, етнічні, конфесійні та культурні відмінності; уміння формувати завдання навчально-тренувального процесу (з обраного виду спорту); знання про сучасні погляди на визначення, профілактика індивідуального та громадського здоров'я; знання основних положень контролю у сфері спорту та збереження і зміцнення здоров'я; Здатність використовувати методи і засоби фізичної культури для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності.</p>	

5. Результати навчання					
<ul style="list-style-type: none"> - знати законодавчу базу, суспільні функції, систему управління туризмом; - знати зміст і особливості різновидів туризму; - здатність використовувати туристичні ресурси України; - здатність застосовувати організаційні засади проведення туристичної роботи; - знати вимоги до безпеки туристичної діяльності; - здатність застосовувати основи програмування навантажень та контролю їх впливу на організм людини; - уміння організувати туристські мандрівки з пішого, водного, і спелеотуризму; - уміння організувати туристські зleti і змагання з різних видів туризму; - уміння організувати управлінську діяльність у низових туристичних колективах різного типу. 					
6. Організація навчання курсу					
Обсяг курсу					
Вид заняття			Загальна кількість годин		
Лекційні заняття			12		
практичні заняття			18		
самостійна робота			60		
Ознаки курсу					
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)		Нормативний / вибірковий	
8	017- фізична культура і спорт	4		В	
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Літера тура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Модуль 1 Змістовий модуль 1. Організаційні основи зимового і рекреаційно- спортивного та оздоровчого туризму.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		12 18 60		Вересень- січень
Тема 1. Введення в зимовий та спортивно- оздоровчий туризм	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,2,12, 17	Вступ Завдання спортивно- оздоровчого туризму. Особливості спортивно- оздоровчого туризму. 2 5	5 балів	лютий
Тема 2. Туризм як соціальне явище, історія його виникнення і розвитку	Лекції	3,5,16, 18	Коротка історія розвитку туризму. Туризм – важливий засіб зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку. Роль туризму у вихованні молоді. 2	5 балів	березень

	Практичні заняття Самостійна робота		5		
Тема 3. Характеристика основних видів зимового та спортивно-оздоровчого туризму і їх класифікація. Туристські ресурси України	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	4,7,15, 19	Історичні передумови виникнення та розвиток туризму. Основні чинники розвитку туризму. Класифікація видів та організаційні форми туризму. 4 5	5 балів	березень
Тема 4. Організація і управління зимовими та спортивно-оздоровчими туристськими походами	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,9,14, 24	Етапи туристських маршрутів. Базування. Туристські маршрути. 2 5	5 балів	березень
Тема 5. Організація побуту, харчування, постачання в туристському поході. Проведення пробного навчально-тренувального заняття	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	5,10,13 ,27	Спорядження. Харчування в туристському поході. Енергетичні витрати організму. Характеристика основних продуктів харчування. 4 5	5 балів	березень
Тема 6. Теоретико-методичні основи організації спортивно-оздоровчого туризму. Проведення пробного навчально-тренувального заняття	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,6,10, 28	Підготувати польовий щоденник походу вихідного дня. Скласти план тренувального заняття. Провести пробне навчально-тренувальне заняття. Виконати схему маршруту туристського походу. Провести пробне навчально-тренувальне заняття. 4 5	5 балів	квітень
Змістовий модуль 2. Основні форми зимового і рекреаційно-спортивного та оздоровчого туризму.					

<p>Тема 1. Туризм в системі виховання учнівської і студентської молоді</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>5,9,14, 22</p>	<p>Завдання, зміст та форми туристичної роботи у навчальних закладах. Підготовка туристів шкільного віку. Оздоровчо-спортивний туризм у вищих навчальних закладах.</p> <p>2 5</p>	<p>5 балів</p>	<p>квітень</p>
<p>Тема 2. Організація і здійснення масових туристських заходів</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>3,7,11, 23</p>	<p>Класифікація масових туристських заходів. Організація зльотів і змагань. Змагання з окремих видів туризму.</p> <p>2 5</p>	<p>5 балів</p>	<p>квітень</p>
<p>Тема 3. Зміст і методи загальної фізичної підготовки туристів.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>3,6,13, 24</p>	<p>Завдання та засоби загальної фізичної підготовки (ЗФП). Методи вивчення показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Методи дослідження рухових якостей. Методи визначення фізичної підготовленості.</p> <p>2 5</p>	<p>5 балів</p>	<p>квітень</p>
<p>Тема 4. Завдання, зміст та методи проведення навчально-тренувальних занять. Проведення пробного навчально-тренувального заняття.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>5,9,14, 16,20</p>	<p>Основні принципи та методи навчання. Планування та структура тренувальних циклів. Методика проведення тренувального заняття.</p> <p>2 5</p>	<p>5 балів</p>	<p>травень</p>
<p>Тема 5. Критичні ситуації в туристському поході та їх подолання. Проведення пробного навчально-тренувального заняття.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>6,8,12, 19</p>	<p>Основні правила поведінки в екстремальних ситуаціях. Фактори небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході. Психологічний аспект екстремальних ситуацій і катастроф.</p> <p>2</p>	<p>5 балів</p>	<p>травень</p>

			5		
Тема 6. Методика проведення туристських змагань. Основні правила і прийоми надання першої медичної допомоги. Проведення пробного навчально-тренувального заняття.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	5,15,18,25	Організація і проведення навчального змагання із техніки різних видів спортивного туризму (за вибором студентів). Апробація основних прийомів надання першої медичної допомоги у поході.	5 балів	травень
Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна робота	4,6,8,14,18,23,28	Запитання тем 1-2 змістовний модуль	40 балів	травень
7. Система оцінювання курсу					
Загальна система оцінювання курсу	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контролю знань. Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>				
Вимоги до письмової роботи	<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з</p>				

	дозволу зав. кафедри (за заявою).
Практичні заняття	Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою: <i>5 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв’язання поставлених перед ним завдань. <i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань. <i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам’ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв’язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача. <i>2 бали</i> – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.
Умови допуску до підсумкового контролю	Допуск до іспиту становить мінімум 25 балів, максимум 50 балів; бал за складання іспиту (підсумковий контроль) становить максимум 50 балів.

8. Політика курсу

- Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.
- У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;
- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент на свій вибір має зробити переклад 5 різножанрових текстів, що виносяться на індивідуальну роботу;
- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.
- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримує «0» балів.
- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними

документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

9. Рекомендована література

1. Миндалевич С.В. Туризм для всех // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 10. – М.: Знание, 1988.
2. Пасечный П.С. Путешествуйте на здоровье! // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 7. – М.: Знание, 1988.
3. Смирнов В.И. Зовут дороги дальние // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 5 – М.: Знание, 1988.
4. Стрижев А.Н. Туристу о природе. – М.: Профиздат, 1986. – 176 с.
5. Шимановский В.Ф. Питание в туристическом путешествии. – М.: Турист, 1975. – 5 с.
6. Попиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов.-Москва: Профиздат, 1987. – 223 с.
7. Лисогор И.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. – М.: Пищевая промышленность, 1980. – 95 с.
8. Минделевич С.В. Туризм для всех // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 10. – М.: Знание, 1988.
9. Кодиш Є.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. Москва: Профиздат. – 109 с.
10. Закон України “Про туризм” (1995 р.)
11. “Національна програма розвитку туризму до 2005 року”
12. “Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України” (1999р.)
13. “Правила проведення спортивних походів”.
14. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: Навчальний посібник.- К.: Альтерпрес, 2003. - 232 с.
15. Приступа Є.Н. Фізична рекреація : навч. посіб. для сту. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт.. кол.: Приступа ЄН., Жданова О.М., Линець М.М., [та ін.] ; за наук.ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.

Допоміжна

16. Болотов Б.В. Я научу вас не болеть и не стареть. – К.: Информ – Україна, 1992. – 42 с.
17. Загальна Декларація прав людини (1948р.).
18. Манільська декларація зі світового туризму (1980).
19. “Хартія туризму” (1985р.)
20. Програма “Порядок денний на 21-ше сторіччя” (1992р.)
21. Конвенція з охорони біорізноманітності (1992р.)
22. “Конституція України”
23. “Основи законодавства України про охорону здоров’я” (1992 року)
24. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993 року)
25. Земельний кодекс України (1995 р.)
26. Закон України “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді України” (1993 р.)
27. Закон “Про охорону навколишнього середовища” (1991 р.)
28. Лісовий кодекс України (1994 р.)
29. Закон “Про природно-заповідний фонд України” (1992 р.)

