

МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



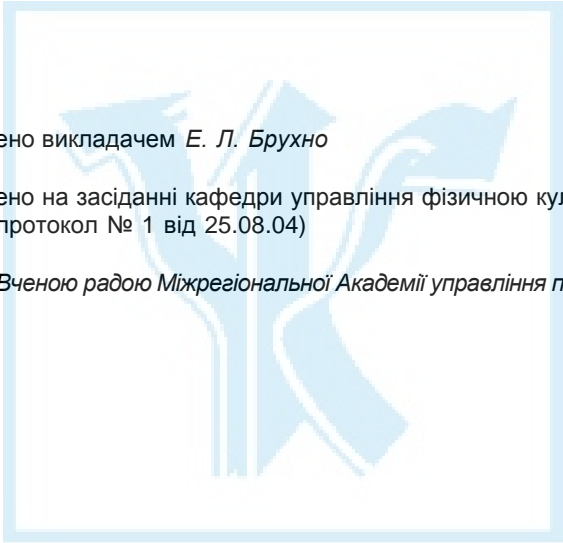
МАУП

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
дисципліни**

**“ТУРИЗМ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ”  
(для бакалаврів спеціальностей  
“Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”)**

МАУП

Київ 2004



Підготовлено викладачем *Е. Л. Брухно*

Затверджено на засіданні кафедри управління фізичною культурою і спортом (протокол № 1 від 25.08.04)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*

**Брухно Е. Л.** Навчальна програма дисципліни “Туризм з методикою викладання” (для бакалаврів спеціальностей “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2004. — 14 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Туризм з методикою викладання”, вказівки до виконання контрольної роботи, завдання для контрольних робіт, контрольні питання, а також список рекомендованої літератури.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програмою передбачено вивчення питань еволюційного розвитку туризму, теорії та методики його викладання як масового засобу фізичного виховання населення різних вікових категорій. Важливою складовою програми є низка питань, пов'язаних з оволодінням спеціалістами фізичної культури практичними знаннями та вміннями щодо основних видів туризму, формуванням у них професійних здібностей, необхідних для проведення організаційної, педагогічної та науково-методичної роботи з туризму в системі навчальних закладів, за місцем проживання населення, на станціях юних туристів, туристичних базах, у колективах з фізичної культури, спортивних клубах, що сприяють розвитку туризму.

Завдання дисципліни — формування професійного інтересу, науково обґрунтованих поглядів, умінь, навичок, необхідних для професійної діяльності у сфері фізичної культури за напрямом туризм; удосконалення спортивно-педагогічної майстерності в спортивних видах туризму.

Програма містить такі розділи: основи туризму; організація проведення занять з туризму; науково-дослідна робота у сфері туризму; основні види спортивного туризму; правові, соціально-педагогічні особливості занять туризмом.

За результатом успішного навчання студенти повинні *знати*:

- науково-методичні основи розвитку туризму,
- оздоровчий вплив туризму на організм людини;
- техніку спортивного туризму, методику вивчення спортивного туризму;
- основні положення правил проведення змагань і туристичних походів;

*уміти*:

- вирішувати практичні завдання організаційної, педагогічної, науково-методичної роботи з туризму;
- аналізувати техніку спортивного туризму;
- проводити заходи зі спортивно-оздоровчого туризму;
- брати участь у туристичних походах.

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
**вивчення дисципліни**

**“ТУРИЗМ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ”**

№ пор.	Назва теми
1	Предмет, завдання, зміст дисципліни
2	Основи туризму
3	Програмно-нормативні та організаційні основи туризму
4	Основні техніки і тактики туризму
5	Масові туристичні — зльоти, змагання
6	Туризм і охорона навколишнього середовища
7	Методика заохочення населення до занять туризмом
8	Методика ресурсного забезпечення занять туризмом
9	Організація і проведення початкової туристичної підготовки
10	Організація і проведення туристичного походу с починаючими туристами

**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ**  
**до вивчення дисципліни**

**“ТУРИЗМ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ”**

**Тема 1. Предмет, завдання, зміст дисципліни**

Туризм як частина системи виховання. Модель підготовки спеціаліста з туризму. Основні вимоги до спеціаліста з туризму. Питання теорії та практики туризму. Організаційні форми вивчення дисципліни. Контрольні нормативи. Вимоги до заліку. Основні напрями професійної діяльності у сфері туризму. Основні напрями підвищення кваліфікації у сфері туризму.

Характеристика навчальних посібників з туризму. Огляд літератури з туризму.

*Література [4; 10; 11]*

**Тема 2. Основи туризму**

Становлення і розвиток туризму, передумови виникнення та початку розвитку туризму як масової та доступної форми фізич-

ного виховання. Основні напрями та етапи розвитку туризму. Сучасні організаційні форми і компоненти туризму. Види туризму. Спортивний туризм. Проблеми та перспективи розвитку туризму.

*Література* [5; 6; 19; 25]

### ***Тема 3. Програмно-нормативні та організаційні основи туризму***

Характеристика програмно-нормативних та організаційних основ туризму. Нормативні матеріали. Зміст правил організації і проведення змагань туристичних походів. Вимоги до учасників і керівників туристичних груп. Вимоги до параметрів спортивних туристичних походів. Протяжність маршрутів і походів. Спортивно-технічні вимоги до маршрутів. Технічна складність природних перешкод. Еталони класифікаційних маршрутів. Порядок присвоєння спортивних розрядів. Організаційна структура туризму. Туристичні клуби та секції, колективи фізичної культури.

*Література* [8–11; 20; 21]

### ***Тема 4. Основні техніки і тактики туризму***

Основні поняття з техніки і тактики туризму. Техніка подолання природних перешкод. Технічні прийоми. Техніка безпеки. Техніка різних видів туризму. Індивідуальна техніка подолання природних перешкод. Загальнотактична підготовка. Спеціальна тактична підготовка. Тактичний план маршруту туристичного походу. Вирішування ситуаційних завдань. Організація похідного строю, визначення швидкості руху, вибір напрямку шляху на окремих ділянках. Виявлення оптимальних засобів подолання перешкод. Техніка виконання і методика навчання. Взаємозв'язок техніки і тактики туризму.

*Література* [4; 9; 15; 16]

### **Тема 5. Масові туристичні заходи — зльоти, змагання**

Мета, завдання, структура та зміст масових туристичних заходів. Туристичні змагання на найкращій похід. Види змагань. Оцінки результатів змагань з техніки і тактики туризму. Види змагань. Організаційні форми проведення змагань. Матеріально-технічне забезпечення змагань. Вимоги до дисципліни змагань. Вимоги до учасників змагань. Туристичні зльоти як комплексні системи. Туристичні зльоти за видами туризму. Туристичні конкурси та змагання в програмі туристичних зльотів.

*Література* [5–8; 11–15; 18–25]

### **Тема 6. Туризм і охорона навколишнього середовища**

Забезпечення безпеки. Основні нормативні акти з охорони природи, роль туристів у їх виконанні. Форми участі туристів в охороні природи: боротьба з браконьєрством і шкідництвом лісу, охорона водойм, насадження дерев. Основні положення з забезпечення безпеки туристів в умовах туристичних походів та змагань туристичної техніки. Самострахування. Взаємострахування. Масове страхування. Аварійна ситуація. Транспортування потерпілого підручними засобами.

*Література* [3; 5; 19; 22; 24]

### **Тема 7. Методика заохочення населення до занять туризмом**

Мотиви та заохочення різних соціальних груп населення до занять туризмом. Методика набору груп з туризму. Рекреаційний напрям занять з починаючими туристами. Розвиток заохочення до занять спортивними видами туризму. Шкільний туризм як база формування заохочень до занять туризмом. Взаємозв'язок із заохоченими організаціями. Краєзнавство.

*Література* [4; 8; 11; 12; 20; 24]

### **Тема 8. Методика ресурсного забезпечення занять туризмом**

Підготовка, підвищення кваліфікації спеціалістів з туризму. Громадські туристичні кадри. Матеріально-технічне забезпечення спортивно-педагогічного вдосконалення занять з туризму. Основні характеристики навчально-туристичних полігонів. Обладнання туристичних смуг перешкод. Обладнання туристичних залів. Методичне забезпечення занять туризмом. Зміст видів і форми методичного забезпечення.

*Література* [1; 3–11; 15; 17]

### **Тема 9. Організація і проведення початкової туристичної підготовки**

Початкова туристична підготовка як частина системи підготовки та підвищення кваліфікації туристів. Основні складові туристичної підготовки. Загальнотуристична підготовка. Спеціальна туристична підготовка. Технічна підготовка починаючих туристів. Підготовка перед походом. Планування початкової туристичної підготовки. Організаційні форми проведення занять з програми початкової туристичної підготовки. Залікові та контрольні нормативи. Критерії дозування, обсягу, інтенсивності тренувань. Туристичний похід першої категорії як основний елемент початкової підготовки туриста. Формування знань і вмінь, навичок з туризму в умовах туристичного походу.

*Література* [4; 8–11; 15–18; 24]

### **Тема 10. Організація і проведення туристичного походу з починаючими туристами**

Вибір району туристичного походу. Розробка маршрутної документації. Розподіл обов'язків у туристичній групі. Планування основного та запасного варіантів маршруту. Підготовка особистого та групового зарядження. Розрахунок і підготовка продуктів харчування. Оформлення маршрутної документації. Забезпечення зв'язку за часом та місцем відповідно до контрольного терміну. Проведення туристичних походів у літніх,

осінніх і зимових умовах. Особливості організації та проведення походів у різних видах туризму. Забезпечення безпеки — основна проблема організації туристичних походів з починаючими туристами. Особливості організації туристичних походів з різними віковими групами починаючих туристів.

*Література* [4; 8–11; 15–18; 23; 24]

### **ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ**

Відповідно до навчального плану треба виконати контрольну роботу. Номер варіанта завдання для контрольної роботи студент визначає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки.

Для послідовного і чіткого викладу матеріалу складається план роботи.

Під час її виконання необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи — не більше 20 сторінок формату А4. На сторінках залишають поля для заміток викладача. Наприкінці роботи наводиться список використаної літератури, вказується дата виконання і ставиться підпис.

Після перевірки контрольної роботи викладачем і одержання позитивної оцінки студент допускається до заліку.

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

#### **Варіант 1**

1. Туризм як вид спорту. Визначення терміна “туризм”.
2. Організаційний розрахунок виїзду.
3. Техніка подолання природних перешкод.

#### **Варіант 2**

1. Організаційна структура туризму.
2. Туристична група. Розподіл обов'язків у групі.
3. Застосування туристичних вузлів.



### **Варіант 3**

1. Мета і завдання туристичних подорожей.
2. Пересування в поході. Розрахунок руху.
3. Розпалювання вогнища.

### **Варіант 4**

1. Подорож, її історичне значення.
2. Харчування в туристичній подорожі.
3. Установлення намету.

### **Варіант 5**

1. Туризм у школі.
2. Спорядження мандрівника.
3. Кошторис витрат.

### **Варіант 6**

1. Підготовка до подорожі.
2. Тактичний план руху групи.
3. Розробити маршрут тижневого походу по своїй області.

### **Варіант 7**

1. Основні вимоги до спеціаліста з туризму.
2. Техніка подолання природних перешкод.
3. Скласти положення про шкільний (студентський) туристичний зліт.

### **Варіант 8**

1. Зміст правил організації та проведення туристичних змагань.
2. Вибір місця для туристичної стоянки.
3. Основні положення із забезпечення безпеки туристів в умовах походів і змагань.

## **Варіант 9**

1. Порядок присвоєння спортивних розрядів.
2. Туристичні конкурси та змагання в програмі туристичних зльотів.
3. Перша медична допомога потерпілому.

## **Варіант 10**

1. Програмно-нормативні та організаційні основи туризму.
2. Туризм і охорона навколишнього середовища.
3. Організація і проведення початкової туристичної підготовки.

### ***КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ***

1. Історія виникнення та розвитку туризму.
2. Радянський етап розвитку туризму.
3. Новітня історія розвитку туризму в Україні.
4. Види туризму.
5. Основні напрями професійної діяльності у сфері туризму.
6. Сучасні організаційні форми та компоненти туризму.
7. Проблеми і перспективи розвитку туризму.
8. Туризм як частина системи фізичного виховання.
9. Основні вимоги до спеціаліста з туризму.
10. Залікові вимоги до знань і вмінь студентів з предмета.
11. Програмно-нормативні та організаційні основи туризму.
12. Зміст правил організації та проведення туристичних змагань і походів.
13. Вимоги до учасників і керівників туристичних груп.
14. Спортивно-технічні вимоги до маршрутів.
15. Протяжність маршрутів і походів.
16. Порядок присвоєння спортивних розрядів.
17. Технічна складність природних перешкод.
18. Організаційна структура туризму.
19. Основні поняття техніки і тактики туризму.
20. Техніка подолання природних перешкод.
21. Техніка переправ.

22. Техніка подолання трав'янистих схилів.
23. Техніка подолання осипів.
24. Техніка подолання снігових схилів.
25. Техніка подолання льодових схилів.
26. Техніка страховки.
27. Техніка орієнтування на місцевості.
28. Техніка бівуачних робіт.
29. Техніка рятувальних робіт.
30. Організація похідного строю, вибір швидкості та напрямку руху.
31. Розробка маршрутної документації.
32. Розрахунок і підготовка продуктів харчування.
33. Спорядження мандрівника.
34. Техніка безпеки в поході.
35. Основні керівні документи у сфері туризму.
36. Очні та заочні змагання з видів туризму.
37. Змагання з техніки і тактики спортивного туризму (туристське багатоборство).
38. Спортивні туристичні походи та подорожі. Критерії оцінки.
39. Туристичні зльоти.
40. Оргкомітет змагань.
41. Суддівство змагань.
42. Положення про змагання.
43. Кошторис змагань.
44. Програма змагань.
45. Комендантська служба.
46. Оцінювання результатів змагань.
47. Основні документи для участі команди в очних і заочних змаганнях.
48. Змагання зі спортивного орієнтування.
49. Техніка орієнтування.
50. Карта і компас.
51. Вимірювання відстаней.
52. Змагання зі скелелазіння.
53. Основні правила скелелазіння в природних умовах.
54. Туристські вузли.
55. Туристські вогнища.

56. Установлення намету.
57. Розподіл обов'язків у туристичній групі.
58. Туризм і охорона навколишнього середовища.
59. Туризм і краєзнавство.
60. Туризм у школі.
61. Пропаганда туризму серед населення.
62. Методичне забезпечення занять туризмом.
63. Організація і проведення початкової турпідготовки.
64. Психологічна підготовка туриста.
65. Фізична підготовка туриста.
66. Критерії дозування обсягу та інтенсивності тренувань.
67. Туристичний похід I категорії як основний елемент початкової підготовки.
68. Методика набору груп з туризму.
69. Перша допомога потерпілому.
70. Прикладне значення туризму.

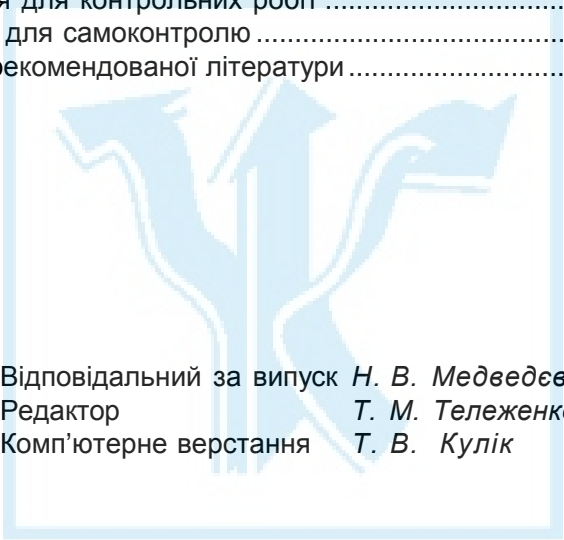
### **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. *Алешин В. М., Серебренников А. В.* Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
2. *Булгаков А. А.* Велосипедный туризм. — М.: Ключ, В27, 1998.
3. *Булгаков А. А., Рыжавский Г. Я.* Два дня в конце недели. — М.: ФиС, 1984.
4. *Вяткин Л. А.* Туризм и спорториентирование. — М.: Академия, 2001.
5. *Горбунова И.* Туризм для всех. — К.: Выща шк., 1984.
6. *Гранильщиков Ю. В.* Семейный туризм. — М.: Профиздат, 1983.
7. *Гутько И. П., Соколов В. А., Забаровский К. К.* Азбука здоровья. — Минск: Польша, 1983.
8. *Дехтяр В. Д.* Основы оздоровчо-спортивного туризма. — К.: Наук. світ, 2003.
9. *Кодыш Э. Н., Константинов Ю. С., Кузнецов Ю. А.* Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.

10. *Курилова В. И., Сермеев Б. В.* Справочник для начинающего туриста. — Одесса: Маяк, 1990.
11. *Курилова В. И.* Туризм. — М.: Просвещение, 1988.
12. *Кодыш Э. Н.* Соревнования туристов. — М.: ФиС, 1990.
13. *Линчевский Э. Э.* Психологический климат туристической группы. — М.: ФиС, 1981.
14. *Лысогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В.* Питание туристов в походе. — М.: Пищевая промышленность, 1980.
15. *Попчиковский В. Ю.* Организация и проведение туристических походов. — М.: Профиздат, 1987.
16. Закон України “Про туризм” // Уряд. кур’єр. — 1995. — 15 жовт. 1995.
17. *Федорченко В. К.* Правове регулювання туристичної діяльності в Україні. — К.: Юрінком Інтер, 2002.
18. *Федорченко В. К.* Історія туризму в Україні — К.: Вища шк., 2002.
19. *Федорченко В. К.* Підготовка фахівців для сфери туризму. — К.: Вища шк., 2002.
20. *Федорченко В. К.* Туристський словник-довідник. — К.: Дніпро, 2000.
21. *Федотов Ю. Н.* Спортивно-оздоровительный туризм — М.: Сов. спорт, 2002.
22. *Туризм в школе / Сост. Е. Г. Рябов.* — М.: ФиС, 1983.
23. *Туристские спортивные маршруты / Сост. В. Е. Попчиковский.* — М.: Профиздат, 1989.
24. *Шальков Ю. Л.* Здоровье туриста. — М.: ФиС, 1987.
25. *Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И., Лукоянов П. И.* Питание в туристском путешествии. — М.: Профиздат, 1986.
26. *Штюрмер Ю. А.* Краткий справочник туриста. — М.: Профиздат, 1985.

## **ЗМІСТ**

Пояснювальна записка .....	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Туризм з методикою викладання” .....	4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Туризм з методикою” .....	4
Вказівки до виконання контрольної роботи .....	8
Завдання для контрольних робіт .....	8
Контрольні питання .....	10
Список рекомендованої літератури .....	12



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*  
Редактор *Т. М. Тележенко*  
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

**МАУП**

Зам. № ВКЦ-1945

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)  
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП