



Складно-координаційні види спорту (туризм та скелелазіння)

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>Всі</i>
Спеціальність	<i>Всі</i>
Освітня програма	<i>Всі</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>Заочна</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 6 годин, практичні – 2 години, самостійна робота – 52 години</i>
Семестровий контроль/контрольні заходи	<i>Залік, домашня контрольна робота</i>
Розклад занять	<i>За розкладом факультетів</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу /викладачів	<i>http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</i>
Розміщення курсу	

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (туризм та скелелазіння)» є формування у здобувачів вищої освіти здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя;

Дисципліна «Складно-координаційні види спорту (туризм та скелелазіння)» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (туризм та скелелазіння)» здобувачі вищої освіти зможуть:

- 1) використовувати засоби туризму та скелелазіння з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- 3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Дисципліна «Складно-координаційні види спорту (туризм та скелелазіння)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибірковим компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни здобувачам вищої освіти необхідно належати за станом здоров'я до основної чипідготовчої медичної групи.

3. Зміст навчальної дисципліни

Тематика практичних занять.

- | | |
|---------|--|
| Тема 1. | Інформаційне забезпечення проведення занять з туризму та скелелазіння. |
| Тема 2. | Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості. |
| Тема 3. | Вдосконалення фізичної підготовленості засобами туризму та скелелазіння (на самостійне вивчення) |
| Тема 4. | Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з туризму та скелелазіння. (на самостійне вивчення) |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості (на самостійне вивчення) |
| Тема 6 | Вдосконалення фізичних якостей засобами туризму та скелелазіння |
| Тема 7 | Тестування рівня фізичної підготовленості(на самостійне вивчення) |

4. Навчальні матеріали та ресурсиБазова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів відділення туризму [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до вивчення дисципліни / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: В. М. Михайленко, С. М. Сога. – Електронні текстові данні (1 файл: 128,42 Кбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 64 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20033>

2. Інноваційні технології фізичного виховання студентів [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко [та ін.] ; КПІ ім. Ігоря Сікорського ; за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. – Електронні текстові данні (1 файл: 5,72 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 543 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27546>

3. Спортивні види туризму: навч. посібник / уклад. ЛясотаТ.І., – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. –181 с. Режим доступу:

<https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/828/Навчальний%20посібник.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Додаткова література:

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляєв Ю М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. – К.: НТУУ “КПІ”, 2007, с. 6 – 13.

2. Основи спортивного туризму:[навчальний посібник] / К. В. Мулик, Т. І. Гриньова, О.Я. Булашев, С.І. Бершов. Харків: Стиль-Издат, 2015. 94 с

3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2011. - 224 с.

4. Грабовський ЮА, Скалій ОВ, Скалій ТВ. Спортивний туризм: навчальний посібник. Тернопіль:Навчальна книга – Богдан; 2008. 304 с.

5. Андреева ОВ. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: Поліграф сервіс; 2014. 280 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18009/1/Плани%20семін%20ТОФР.pdf>

6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1 – 391 с. Т. 2. – 366 с. Режим доступу: <http://olympicinstitute.uni-sport.edu.ua/teoriya-i-metodyka-fizychnogo-vyhovannya-pidruch-dlya-stud-vyshh-navch-zakl-fiz-vyhovannya-i-sportu/>

7. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи з навчальних дисциплін «Спеціалізовані види туризму. Спортивний туризм» (для студентів всіх форм навчання освітнього рівня «бакалавр» спеціальності 242 – Туризм) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова : уклад.: В. В. Абрамов, І. Л. Полчанінова, М. В. Тонкошкур. – Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. – 72 с.

8. Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Ячнюк Максим Юрійович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - Київ, 2016. - 20 с.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5530>

9. Денисенко І. О. Використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в підвищенні фізичного стану студентів 18-19 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Денисенко Інна Олександрівна ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. - Д., 2014. - 20 с.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/607>

10. Горбенко М. Організація та підготовка до складних туристичних походів з позиції системного підходу / Микола Горбенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2010. - Вип. 14, т. 4. - С. 43 - 48.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/16811>

11. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посібник. 2-е вид., перероб. та доп. Київ: Альтпрес, 2008. 280 с

12. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс]: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,14 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 78 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021>

13. Gammon Sean, Robinson Tom. Sport and Tourism: A Conceptual Framework. Journal of Sport & Tourism. 2003. Vol. 8. P. 21-26.

14. Schwark Jürgen. Sport tourism: introduction and overview. European Journal for Sport and Society. 2007. Vol. 4 (2). P. 117-132.

15. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – 463 с: URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16398/1/Л-12.pdf>

Література для самостійного вивчення (теми:3,4,5,7)

1. Дехтяр ВД. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посібник Київ: Науковий світ; 2002. 201 с.

2. Котченко ЮВ. Скелелазіння у фізичному вихованні студентів: навчальний посібник. Севастополь: СевНТУ, 2012. 193 с.

3. Фокін С.П. Спортивний туризм: навч.-метод. посіб. / С.П. Фокін. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2009. 140 с.

4. Грабовський ЮА, Скалій ОВ, Скалій ТВ. Спортивний туризм: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2008. 304 с

5. Козубенко О.С., Тупеев Ю.В. Метрологічний контроль у фізичному вихованні. Теоретичні відомості. Лекційний матеріал, практичні. : Навчально-методичний посібник / О.С. Козубенко, Ю.В. Тупеев. – Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2017. – 230 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

7. 11. Душанин С. А., Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я. Самоконтроль физического состояния. – Киев: "Здоровья", 1980.

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з туризму та скелелазіння.

Лекція. Характеристика складно-координаційних видів спорту (туризм та скелелазіння).

Організація системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського. Особливості техніко-тактичної підготовки в складно-координаційних видах спорту (туризм та скелелазіння). Техніка безпеки на заняттях зі складно-координаційних видів спорту. Вплив занять зі складно-координаційних видів спорту (туризм та скелелазіння) на організм людини.

Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану.

Лекція. Оцінювання фізичного стану тих, хто займається складно-координаційними видами спорту.

Функціональна діагностика систем організму: тестування рівня функціонального стану ССС, дихальної системи та психофізичного стану організму людини. Антропометрія. Оцінка стану опорно-рухового апарату. Тестування рівня розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості. Методи самооцінки фізичних станів людини.

Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами туризму та скелелазіння.

Лекція. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей засобами складно-координаційних видів спорту.

Методики розвитку фізичних якостей людини: швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості засобами **складно-координаційних** видів спорту. Особливості застосування фізичних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Методики відновлення фізичної працездатності.

Практичне заняття. Методики визначення індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) дихальної та нервової систем організму. Особливості розвитку основних фізичних якостей людини. Оцінка рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

Теми домашньої контрольної роботи

1. Туризм як явище громадського життя. Характеристика основних документів, що регламентують спортивний туризм учнівської та студентської молоді.
2. Класифікація спортивного туризму. Класифікація походів.
3. Комплектування туристської групи. Вимоги до учасників туристських походів різної складності, їх права та обов'язки.
4. Індивідуальне спорядження для багатоденних походів: характеристика, особливості, підготовка, використання.
5. Вузли, що використовуються в спортивному туризмі.
6. Змагання з техніки гірського туризму.
7. Склад і обов'язки суддів на змаганнях зі спортивного туризму.
8. Класифікація перешкод в пішому туризмі та техніка їх подолання.
9. Техніка проведення рятувальних робіт на змаганнях з пішого та гірськоготуризму.

10. Історія виникнення та розвитку скелелазіння в Україні.
11. Скелелазіння як олімпійський вид спорту.
12. Швидкісне скелелазіння.
13. Лазіння на складність.
14. Спорядження в скелелазінні.
15. Класифікація спорядження в спортивному гірському та пішохідному туризмі.
16. Безпека в скелелазінні.
17. Класифікація перешкод в спортивному гірському туризмі та техніка їх подолання.
18. Змагання з техніки пішохідного туризму.
19. Характеристика змагальних дистанцій з техніки пішохідного туризму.
20. Характеристика спеціального спорядження в пішохідному туризмі.

Вимоги до оформлення ДКР:

шрифт Times New Roman розмір шрифту – 14 пт
 міжрядковий інтервал - 1,5 інтервали
 параметри сторінки - формат А 4, орієнтація - книжна;
 верхнє, нижнє поля - 20 мм, ліве поле - 25 мм, праве поле - 15 мм; відступ 1-ї строки абзацу 1,25 см, інтервал до абзацу та після абзацу 0;
 обсяг роботи – 16-20 сторінок тексту (без титульного аркуша, сторінок з планом та літературою);
 мова – українська;
Структура ДКР:
 титульний аркуш, план роботи, вступ,
 основна частина, висновки,
 список літератури 8-12 джерел (активні посилання по тексту).

Самостійна робота здобувача вищої освіти

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи.
 Самостійна робота здобувача вищої освіти (52 години) передбачає самостійне вивчення тем курсу, підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів.
 Розподіл годин СРС: підготовка до практичних занять – 20 годин; підготовка до ДКР – 30 годин; підготовка до заліку – 2 години.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Система вимог, що ставляться перед здобувачем вищої освіти:
 Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.
 Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

- політика дедлайнів та перескладань: у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань
- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету:
- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

1. Виконання тестових завдань на практичному занятті

На практичному занятті кожне тестове завдання з 20-ти тестів оцінюється в 2 бали.
Максимальна кількість балів за тестові завдання – 40 балів.

2. Домашня контрольна робота

Виконується реферативна робота за запропонованою тематикою
Максимальна оцінка – 60 балів.

Остаточна оцінка опанування здобувачем вищої освіти освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи протягом семестру з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг здобувача вищої освіти не може перевищувати 100 балів!

Підсумковий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі здобувач вищої освіти набрав менше ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу (інтегральний тест)*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Здобувачу вищої освіти пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.

Отримані здобувачем вищої освіти бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

Рейтингові бали здобувача вищої освіти	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі.

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено:

в.о. завідувача кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна
ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Сога Сергій Михайлович

Ухвалено кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 3 від 18.10.2022 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 8 від 02.06.2023 р.)