

Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан

гуманітарно-педагогічного факультету

Л.Л. Станіславова

„ 3 ” вересня 2019 р.

ПРОГРАМА ПРАКТИКИ З ЛІТНІХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	017 фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти	Перший бакалаврський
Освітньо-професійна програма	Фізична культура і спорт
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС,
Шифр дисципліни	ОП. 15
Мова навчання	Українська
Статус дисципліни:	Обов'язкова (цикл професійної підготовки)
Факультет:	Гуманітарно-педагогічний
Кафедра:	Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин					Курсовий проєкт	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття				Самостійна робота, в т.ч. ІРС			Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	2	4	3/ 90					90			+	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та стандарту вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня.

Програма складена _____ викладач Кірдан Т.В.

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від “30” серпня 2019 р. № 1;

Зав. кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спорту _____ Солтик О.О.

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету

Голова вченої ради факультету _____ Станіславова Л.Л.

Хмельницький 2019

1. Пояснювальна записка

Практика з літніх видів рухової активності проводиться для студентів другого курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Термін проведення практики з літніх видів рухової активності встановлюється наказом ректора ХНУ та триває два тижні.

Практика з літніх видів рухової активності має важливе прикладне значення; знання організації та проведення спортивно-туристичних та туристсько-краєзнавчих заходів часто застосовуються при виконанні професійних обов'язків.

Практика дає можливість застосувати на практиці отримані знання, вміння та навички з літніх видів рухової активності на прикладі туристичної роботи.

Перший тиждень практики студенти практикують наведення та проходження різноманітних переправ для подолання природних перешкод.

Другий тиждень практики – багатоденний туристичний похід.

Під час проходження практики з літніх видів рухової активності студенти готують матеріали для звіту та заповнюють щоденник практики.

Пререквізити – «Теорія здоров'я і здорового способу життя».

Кореквізити – «Практика за профілем майбутньої професії».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Програмні компетентності: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Програмні результати навчання: здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; 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; використовувати засвоєні вміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Метою практики є застосування різних форм організації занять фізичними вправами. оволодіння професійним досвідом в галузі оздоровчого та спортивного туризму.

Предмет практики: організація та проведення різних форм туристичної роботи.

Завданнями практики є фахове спрямування практичних навичок та вмінь щодо туристичної роботи; користування туристичним спорядженням; вдосконалення техніки подолання різних природних перешкод; організація командної страховки та самостраховки; розвиток морально-вольових якостей.

Результати навчання. В результаті проходження практики студенти повинні:

знати: різні форми організації занять фізичними вправами; популярні види рухової активності оздоровчої спрямованості; різні види природних перешкод та способи їх подолання.

уміти: застосовувати теоретичні знання на практиці; організовувати різні туристичні заходи; долати природні перешкоди з використанням туристичного спорядження.

2. Організація проведення практики

Перед початком практики до відома студентів доводяться організаційні заходи: інструктаж про порядок проходження практики та з техніки безпеки, студентам-практикантам видається щоденник практики.

Практика з літніх видів рухової активності в перший тиждень проводиться на місцевості для подолання умовних природних перешкод з використанням туристичного спорядження.

Керівником практики з літніх видів рухової активності призначається викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.

Туристична практика передбачає наступні види робіт:

Наведення та подолання природних перешкод за допомогою наступних переправ:

- Наведення та проходження навісної переправи;
- Наведення та проходження круто похилої переправи;
- Наведення та проходження переправи «паралельні мотузки»;
- Наведення та проходження переправи по колоді;
- Наведення та проходження переправи «Вертикальний маятник»;
- Наведення та проходження переправи «Горизонтальний маятник»;
- Підйом по схилу спортивним способом;
- Наведення переправи та подолання спуску способом дюльфера;
- Наведення переправи та подолання річки вброд;
- Туристичний похід.

На другому тижні практики здійснюється туристична подорож (похід). Маршрут для здійснення походу складається у відповідності до мети та завдань практики. Районом туристичного походу може бути обрана будь яка частина України.

3. Зміст практики

Під час проходження практики з літніх видів рухової активності студенти у перший тиждень:

1) Практикують наведення та проходження туристичних переправ при подоланні локальних перешкод.

2) Вдосконалюють техніку організації страховки та самостраховки учасника на переправі.

У другий тиждень практики:

1) уточнюють задачі походу;

- 2) складають нитку маршруту; оформлюють маршрутну документацію;
- 3) підготовка спорядження та одягу, а саме:
 - ✓ особистого – рюкзак, спальний мішок, туристичний килимок, система страхівки, посуд (тарілка, ложка, чашка, ніжик), засоби особистої гігієни, змінний одяг;
 - ✓ групового – палатка, котли, сокира, пила;
 - ✓ спеціального – мотузки, карабіни, спускові пристрої, компаси тощо;
 - ✓ підбору спеціального одягу для походу;
- 4) проводять розподіл обов'язків у групі під час походу;
- 5) складають список та проводять закупівлю продуктів для туристичного походу;
- 6) складають меню харчування в поході;
- 7) приготування їжі на вогнищі в польових умовах;
- 8) закріплюють тактику подолання природних перешкод;
- 9) обговорюють способи страхівки та самострахівки під час подолання локальних перешкод;
- 10) планують вибір безпечного шляху та порядку руху на маршруті;
- 11) складають порядок дії в разі виникнення екстремальної ситуації;
- 12) вдосконалюють основи топографії та орієнтування на місцевості за картою і компасом; за місцевими ознаками; за природними орієнтирами;
- 13) ведуть пізнавальну краєзнавчу роботу на маршруті та привалах – ведення записів, спостережень, відео - та фотозйомки, бесіди з місцевим населенням тощо;

4. Індивідуальні завдання

1. Оформлюють похідну і маршрутну документацію.
2. Орієнтування на місцевості за допомогою карти, компасу, за місцевими ознаками та природними ознаками.
3. Визначення сторін світу за місцевими ознаками, годинником і сонцем.
4. Визначення азимут і рух ним.
5. Побудова тактики подолання складних ділянок маршруту, характеристика перешкод, засобів страхівання.
6. Організують усі види переправ через річку.
7. Організують командну страхівку та самострахівку під час проходження навісної переправи.
8. Організують усі види переправ через яр.
9. Організують командну страхівку та самострахівку під час проходження переправи «паралельні мотузки».
10. Відпрацьовують тактику проходження круто похилої переправи.
11. Організують командну страхівку та самострахівку під час проходження круто похилої переправи.
12. удосконалюють тактику подолання схилу маршруту.
13. Організують командну страхівку та самострахівку під час руху траверсом.

14. Удосконалюють тактику подолання заболоченої місцевості.
15. Удосконалюють тактику подолання скельної ділянки маршруту.
16. Вибирають місця біваку, враховуючи правила безпеки.

4.1. Календарний графік.

№ з/п	Назва розділу програми або виду робіт	Кількість робочих днів
1	Наведення та проходження навісної переправи. Організація командної страховки та самостраховки.	1
2	Наведення та проходження переправи «паралельні мотузки». Організація командної страховки та самостраховки.	1
3	Техніка і тактика підйому та спуску спортивним способом. Організація командної страховки та самостраховки.	1
4	Техніка і тактика проходження переправи по колоді (горизонтальний маятник, перила, жердина). Організація командної страховки та самостраховки.	1
5	Наведення та проходження круто похилої переправи. Організація командної страховки та самостраховки.	1
6	Організація та проходження спуску способом Дюльфера. Організація командної страховки та самостраховки.	1
7	Подолання заболоченої місцевості різними способами.	1
8	Оформлення похідної документації. Розподіл обов'язків між учасниками туристичного походу. Підготовка туристичного спорядження.	1
9	Багатоденний туристичний похід.	5
10	Підготовка звіту з практики	1

5. Вимоги до звіту з практики

1. Звіт з практики. Основним документом підсумком роботи студента під час проходження практики, є звіт з практики, який повинен відповідати програмі практики. Звіт має наступну структуру:

Титульна сторінка (додаток А).

Вступ. У вступі описують літні види рухової активності; позитивний вплив природних чинників, під час проведення туристичної подорожі, на організм людини. Туризм, як основа літніх видів рухової активності.

Основна частина. Зміст основної частини формується до відповідності виконаних робіт. В першому розділі подається опис різноманітних туристичних переправ; місцевість на якій ці переправи повинні застосовуватися; описуються різновиди страховок та самостраховок; повний опис тактики проходження кожної переправи.

В другому розділі висвітлюють мету та вибір району походу; описують та зображують схематично нитку маршруту; звітують про виконання

виконаної роботи у відповідності щодо отриманих обов'язків у групі під час походу.

Висновки.

Література.

2. Щоденник практики заповнює кожен студент індивідуально у відповідності до календарного графіку та виконаних робіт.

6. Підведення підсумків практики

Після закінчення практики студенти звітують про виконання програми та індивідуального завдання.

За звітом проходження практики студент звітує перед комісією, призначеною завідуючим кафедри.

Результат заліку за проходження практики з літніх видів рухової активності вносяться у заліково-екзаменаційну відомість і в індивідуальний навчальний план студента за двома шкалами оцінювання – вітчизняною та ECTS, за підписом екзаменатора. Отримана оцінка враховується стипендіальною комісією під час призначення стипендії разом з оцінками за результатами підсумкового семестрового контролю поточного чи наступного семестру.

Рекомендована література

Основна

1. Географія туризму : навч. посіб. / С. П. Кузик; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. - К. : Знання, 2011. - 271 с.
2. <https://pidruchniki.com/>
3. Сучасні різновиди туризму : підручник / Ф. Ф. Шандор, М. П. Кляп. — К. : Знання, 2013. — 334 с.
4. Спортивний туризм: довідник / Войтенко С. М., Совик Л. А., Ковбій Н. М. Вінницький національний аграрний університет. — Вінниця, 2012
5. *Маринин М. М.* Туристские формальности и безопасность в туризме. - М.: Финансы и статистика, 2002.
6. Кірдан Т.В. Оздоровчий туризм та орієнтування: Методичні вказівки практичних занять для студентів спеціальності «Здоров'я людини». – ХНУ, 2018.

Додаткова

7. Кравців В. С. Рекреаційне освоєння Карпат у контексті регіональних і державних інтересів // Проблеми соціально-економічної географії Західного регіону України. - К, 1993.
8. Основы туристской деятельности: Учебник / Г. И. Зорина, Е. Н. Ильина, Е. В. Мошняга и др.; Сост. Е. Н. Ильина. - М.: Советский спорт, 2000.