

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивного туризму

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спортивно-оздоровчий туризм

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 24 Сфера обслуговування

(шифр і назва)

спеціальність: 242 «Туризм»

(шифр і назва спеціальності)

Факультет туризму

(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: бакалавр

Навчальна програма з дисципліни «Спортивно-оздоровчий туризм» для студентів спеціалізації Туризмознавство за спеціальністю 242 Туризм ІХ-Х с. (денна форма навчання), ХІ-ХІІ с. (заочна форма навчання)

Розробник: доцент, к.фіз.вих. і спорту Кухтій А.О.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри спортивного туризму

Протокол від “4” вересня 2018 року № 1

Завідувач кафедри
спортивного туризму

(підпис)

(Кухтій А.О.)
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету туризму

Протокол від. “ ____ ” _____ 2018 року № ____

Голова _____
(підпис)

(Холявка В.З.)
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету туризму

Протокол від. “ ____ ” _____ 2018 року № ____

Голова _____
(підпис)

(Холявка В.З.)
(прізвище та ініціали)

© _____, 2018 рік

© _____, 2018 рік

Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | |
|--|--|---|-----------------------|
| | | денна форма навчання | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 3 | Галузь знань 24 «Сфера обслуговування» | Нормативна (цикл професійної та практичної підготовки) | |
| | Напрямок підготовки Туризм | | |
| Модулів – 1 | Спеціальність 242 «Туризм» | Рік підготовки: | |
| Змістових модулів – 2 | | 5-й | 6-й |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання ____ - | | Семестр | |
| Загальна кількість годин – 90 | | 10-й | 12-й |
| | | Лекції | |
| Тижневих годин для денної форми навчання: - аудиторних – 4 - самостійної роботи студента – 2 | Освітньо-кваліфікаційний рівень: <i>магістр</i> | 30 год. | 8 год |
| | | Семінарські, практичні | |
| | | 30 год. | 10 год |
| | | Лабораторні | |
| | | - | - |
| | | Самостійна робота | |
| | | 30 год. | 62 год |
| | | Індивідуальні завдання | |
| | | - | - |
| Вид контролю: залік | | | |

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «СОТ» є вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної технічної і методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики і техніки туризму. Спортивно-оздоровчий туризм, як і інші види спорту, дозволяє в ході виконання спортивних нормативів покращити спортивну підготовку учасників туристських походів.

1.2. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: законодавчу базу, суспільні функції, систему управління туризмом; зміст і особливості різновидів туризму; туристичні ресурси України; організаційні засади проведення туристичної роботи; вимоги до безпеки туристичної діяльності; основи програмування навантажень та контролю їх впливу на організм людини.

вміти: організовувати туристські мандрівки з пішого, водного, і спелеотуризму; організовувати туристські зleti і змагання з різних видів туризму; організовувати управлінську діяльність у низових туристичних колективах різного типу.

2. Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Базова підготовка туристів

Тема 1. Введення в спортивно-оздоровчий туризм (4 год)

Вступ. Завдання спортивно-оздоровчого туризму. Особливості спортивно-оздоровчого туризму (СОТ). Характеристика основних видів СОТ.

Тема 2. Соціальне значення масового розвитку туризму (2 год)

Туризм – важливий засіб зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку. Роль туризму у вихованні молоді. Туризм – важлива галузь в розвитку національної економіки. Туризм і екологія.

Тема 3. Базова географічна підготовка туриста (4 год)

Топографічна підготовка туриста та її значення в туризмі. Поняття про карту. Картографія. Рух за азимутом. Вимірювання відстаней. Компас та робота з ним. Дії у випадку втрати орієнтування.

Тема 4. Соціально-психологічні основи організації спортивно-оздоровчого туризму (2 год)

Соціально – психологічні аспекти формування туристської групи. Психологічні аспекти комплектування туристських груп. Психологічна сумісність. Психологічний клімат у туристській групі. Формальні і

неформальні групи в туристському поході. Психологічні аспекти безпеки в туризмі

Тема 5. Організація руху в туристському поході (2 год)

Пересування в польових умовах. Порядок і режим руху. Рух пішки. Особливості пересування по розчленованій місцевості. Пересування по воді. Долання водних перешкод. Пересування транспортними засобами.

Змістовий модуль 2. Організація туристичних походів

Тема 6. Організація побуту, харчування, постачання в туристському поході (4 год)

Спорядження. Харчування в туристському поході. Характеристика основних продуктів харчування. Туристське кострове і кухонне спорядження. Багаття.

Тема 7. Організація і методика проведення туристських змагань(4 год)

Класифікація масових туристських заходів. Організація зльотів і змагань. Змагання з окремих видів туризму.

Тема 8. Охорона здоров'я в туристському поході (4 год)

Перша медична допомога в туристському поході. Основні прийоми і правила надання першої медичної допомоги. Похідна аптечка.

Тема 9. Критичні ситуації в туристському поході та їх подолання (4 год)

Основні правила поведінки в екстремальних ситуаціях. Фактори небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході. Психологічний аспект екстремальних ситуацій і катастроф. Медичний аспект екстремальних ситуацій і катастроф. Втрата продуктів. Голод. Втрата спорядження. Холод. Укриття. Втрата води. Спека і спрага. Аварійне спорядження. Сигнали біди.

4. Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|--------------|---|---|-----|------|--------------|--------------|----|----|-----|------|
| | денна форма | | | | | | заочна форма | | | | | |
| | усього | у тому числі | | | | | усього | у тому числі | | | | |
| | | л | п | с | інд | с.р. | | л | п | с | інд | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| МОДУЛЬ 1. Спортивно-оздоровчий туризм | | | | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 1. Поняття про СОТ. Формування і підготовки групи | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|----|----|----|---|----|-----|---|----|----|----|----|
| ТЕМА 1. Введення в спортивно-оздоровчий туризм | 10 | 4 | 2 | 2 | | 2 | 12 | 2 | | 4 | 4 | 2 |
| ТЕМА 2. Соціальне значення масового розвитку туризму | 10 | 2 | 2 | 2 | | 4 | 14 | | 2 | 4 | 4 | 4 |
| ТЕМА 3. Базова географічна підготовка туриста | 10 | 4 | 2 | 2 | | 2 | 8 | 2 | | 2 | 2 | 2 |
| ТЕМА 4. Соціально-психологічні основи організації спортивно-оздоровчого туризму | 10 | 2 | 2 | 4 | | 2 | 8 | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ТЕМА 5. Організація руху в туристському поході | 10 | 2 | 2 | 2 | | 4 | 8 | 2 | | 4 | 2 | |
| Разом за змістовним модулем 1 | 50 | 14 | 10 | 12 | | 14 | 50 | 6 | 4 | 16 | 14 | 10 |
| Змістовий модуль 2. Організація туристичних походів | | | | | | | | | | | | |
| ТЕМА 6. Організація побуту, харчування, постачання в туринському поході | 14 | 4 | 2 | 4 | | 4 | 12 | 2 | 4 | 2 | | 4 |
| ТЕМА 7. Організація і методика проведення туристських змагань | 12 | 4 | 2 | 2 | | 4 | 14 | | 4 | 4 | 4 | 2 |
| ТЕМА 8. Охорона здоров'я в туристському поході | 14 | 4 | 4 | 2 | | 4 | 12 | | 4 | 4 | 2 | 2 |
| ТЕМА 9. Критичні ситуації в туристському поході та їх подолання | 10 | 4 | 2 | 2 | | 2 | 12 | | 4 | 4 | 2 | 2 |
| Разом за змістовним модулем 1 | 50 | 16 | 10 | 10 | | 14 | 50 | 2 | 16 | 14 | 8 | 10 |
| Разом за модулем 1 | 100 | 30 | 20 | 22 | | 28 | 100 | 8 | 20 | 30 | 22 | 20 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |

5. Теми семінарських занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1 | Введення в спортивно-оздоровчий туризм | 2 |
| 2 | Соціальне значення масового розвитку туризму | 2 |

| | | |
|--------------|---|-----------|
| 3 | Базова географічна підготовка туриста | 2 |
| 4 | Соціально–психологічні основи організації спортивно–оздоровчого туризму | 2 |
| 5 | Організація руху в туристському поході | 2 |
| 6 | Організація побуту, харчування, постачання в туринському поході | 4 |
| 7 | Організація і методика проведення туристських змагань | 2 |
| 8 | Охорона здоров'я в туристському поході | 2 |
| 9. | Критичні ситуації в туристському поході та їх подолання | 4 |
| Разом | | 22 |

6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|--------------|--|-----------------|
| 1 | Організація зльотів і змагань. | 2 |
| 2 | Змагання з окремих видів туризму. | 2 |
| 3 | Навчально-тренувальні комплекси. Тренінги. | 2 |
| 4 | Тактика, техніка та орієнтування на маршруті. | 2 |
| 5 | Енергетичні витрати організму. | 2 |
| 6 | Психологічний клімат в групі. Безпека туристських походів. | 2 |
| 7 | Орієнтування в туристському поході | 4 |
| 8 | Організація і здійснення масових туристських заходів | 2 |
| 9 | Компас та робота з ним. | 2 |
| Разом | | 20 |

7. САМОСТІЙНА РОБОТА

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|--------------|---|-----------------|
| 1 | Характеристика спортивного туризму як виду спорту | 3 |
| 2 | Про вплив спортивно-оздоровчого туризму на психофізіологічні показники організму молоді | 3 |
| 3 | Сутність і структура конфлікту | 3 |
| 4 | Оздоровчо-спортивна діяльність | 3 |
| 5 | Страховка і самостраховка під час руху | 3 |
| 6 | Ресурсний потенціал розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні. | 3 |
| 7 | Спортивні організації | 3 |
| 8 | Маркірування туристських маршрутів | 3 |
| 9 | Безпека у сфері туризму | 2 |
| 10 | Ресурсний потенціал розвитку СОР | 2 |
| Разом | | 28 |

8. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік (X семестр – денна форма; XII семестр – заочна форма навчання).

9. Залікові вимоги

1. Роль туризму у вихованні молоді.
2. Туризм - важлива галузь у розвитку національної економіки.
3. Основні правила поведінки туриста в умовах природного середовища.
4. Топографічна підготовка туриста та її значення в туризмі.
5. Поняття про карту. Картографія.
6. Рух за азимутом. Вимірювання відстаней.
7. Компас та робота з ним.
8. Орієнтування за зірками, за місяцем, за сонцем, за комахами, птахами та за годинником, при відсутності карти і компасу.
9. Завдання та особливості спортивно-оздоровчого туризму.
10. Організаційні форми туристських заходів.
11. Загальна характеристика основних видів СОТ.
12. Загальні положення щодо організації спортивно-оздоровчих походів.
13. Формування туристичної групи - важливий етап підготовки до турпоходу.
14. Самоврядування туристичної групи. Туристичні посади в групі.
15. Методи фіксації інформації під час туристського походу. Щоденник туриста, зарисовки, абрисы, кроки.
16. Туристські маршрути: поняття та види.
17. Методичні принципи розробки туристських маршрутів.
18. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті.
19. Завдання та особливості спортивно-оздоровчого туризму.
20. Організаційні форми туристських заходів.
21. Загальна характеристика основних видів СОТ.
22. Загальні положення щодо організації спортивно-оздоровчих походів.
23. Формування туристичної групи - важливий етап підготовки до турпоходу.
24. Самоврядування туристичної групи. Туристичні посади в групі.
25. Туристські маршрути: поняття та види.
26. Методичні принципи розробки туристських маршрутів.
27. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті.
28. Пересування в польових умовах. Порядок і режим руху.
29. Страхівка і самострахівка під час руху.
30. Рух пішки. Особливості пересування по розчленованій місцевості.
31. Пересування по воді. Долання водних перешкод.
32. Пересування транспортними засобами.
33. Групове та особисте спорядження для походів різної категорії складності.
34. Харчування в туристському поході.
35. Енергетичні витрати організму.
36. Характеристика основних продуктів харчування.
37. Вода. Режим водоспоживання.
38. Туристське кострове і кухонне спорядження. Багаття.
39. Класифікація масових туристських заходів.
40. Організація зльотів і змагань.
41. Змагання з окремих видів туризму.

| | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Опитування на семінарах | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-10 |
| Конспекти самопідготовки | 0-2 | 0-2 | 0-2 | 0-2 | 0-2 | 0-2 | 0-2 | 0-2 | 0-5 |
| Практичні роботи | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Самостійні роботи | 0-3 | 0-3 | 0-3 | 0-3 | 0-3 | 0-3 | 0-3 | 0-3 | 0-5 |

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою | |
|--|-------------|--|---|
| | | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100 | A | відмінно | зараховано |
| 82-89 | B | добре | |
| 75-81 | C | | |
| 68-74 | D | задовільно | |
| 61-67 | E | | |
| 35-60 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0-34 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

Рекомендована література

1. Закон України “Про туризм” 1995.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – Санкт Петербург: Издательский торговый дом «Герда», 1999. – 192 с.
3. Дрогачев С.П. Туризм и здоровья. – Москва: здоровье, 1984.
4. Кабушкин Н.И. Менеджмент туризма: Учебное пособие. – Минск: БГЭУ, 1999. – 644 с.
5. Квартальнов В.А. Современные концепции социального туризма. – Москва: Наука, 1993.
6. Квартальнов В.А. Туризм: Учебник. – Москва: Финансы и статистика, 2000. – 320 с.
7. Международные спортивные объединения и туристские организации. – Москва: Физкультура и спорт, 1973. – 328 с.
8. Миндалевич С.В. Туризм для всех. - Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 10).

9. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Редакційно-видавничий відділ “Вежа” Державного університету імені Лесі Українки, 2000. – С. 175-233.
10. Пасечный П.С. Путешествуйте на здоровье! – Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 7).
11. Смирнов В.И. Зовут дороги дальние. – Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 5).
12. Тімець О.Б. Краєзнавство і туризм. – К.: Знання, 1999. – 120 с.
13. Уваров В.Д., Борисов К.Г. Международные туристические организации: Справочник. – Москва: Международные отношения, 1990. – 288 с.
14. Энциклопедия туриста. – Москва: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 605 с.