

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ДИСЦИПЛІНИ

“Спортивний туризм”

для студентів I курсу факультету туризму

ПРОГРАМУ РОЗРОБИЛА:
Тимошенко Л.О.

“Затверджено”
на засіданні кафедри спортивного туризму
_____ 2018 р. протокол №__

Зав. кафедри

Кухтій А.О.

Львів – 2018

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма з дисципліни “Спортивний туризм” (81 година) розглядає структуру, зміст та обсяг навчальної дисципліни для студентів I курсу зі спеціальності “Туризм”.

Програма побудована на засадах вимог освітньо-професійної програми вищої освіти.

Типові навчальні плани та програми курсу “Спортивний туризм” для підготовки кадрів з організації та проведення туристських спортивних походів.

Мета – ознайомити студентів з масовими видами спортивного туризму; методикою організації та проведення туристських походів; формування професійних, організаційних, педагогічних, методичних знань, вмінь і навичок необхідних для роботи у сфері рекреаційно-спортивного та оздоровчого туризму з учнівською і студентською молоддю в вищих закладах освіти та туристських осередках країни, а також для самостійних занять спортивно-оздоровчим туризмом.

Основними **завданнями** дисципліни «Спортивний туризм» є надання слухачам вмінь та навичок, необхідних для:

- роботи 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.

Типові навчальні плани та програми для початкового рівня підготовки деталізовані у вигляді окремих положень. Це “Положення про організатора спортивного туризму” та “Положення про інструктора дитячо-юнацького туризму”, затверджені Президією Федерації 15.06.2002р.

Підготовка цих уніфікованих положень здійснена з метою забезпечення єдиних вимог до рівня знань, вмінь та навичок цих найбільш масових категорій кадрів активного туризму та з урахування специфіки їх подальшої роботи в клубах, колективах фізичної культури підприємств, установ і організацій, навчальних закладах освіти переважно з учнівською та студентською молоддю.

Випускники усіх рівнів підготовки кадрів активного туризму повинні пройти навчання за відповідними типовими навчальними планами та програмами та набути знання, вміння і навички, необхідні для здійснення безпечного проходження спортивного походу – I-II категорій складності (к. с.)

Окрім підготовки до участі у туристських спортивних походах, навчальні плани і програми передбачають оволодіння слухачами ще й іншими знаннями та вміннями для організації та проведення різноманітних туристських масових заходів.

Загальний рівень підготовки окремих категорій кадрів активного туризму за підсумками навчання повинен надати їм можливість здійснювати наступну роботу:

- організатори спортивного туризму: вміти планувати та проводити роботу туристських секцій та клубів в колективах закладів освіти та за місцем проживання, організовувати та проводити масові некатегорійні спортивні туристські походи, вести заняття в туристських та краєзнавчих гуртках;
- інструктори спортивного туризму всіх рівнів: вміти якісно виконувати функції організатора туристських заходів районного і міського масштабів, готувати кадри на відповідному рівні навчання, виконувати обов'язки штатних інструкторів з туризму туристських закладів та педагогів-організаторів закладів освіти та за місцем проживання за туристсько-краєзнавчим напрямом;
- старший інструктор спортивного туризму: вміти організовувати та проводити туристські заходи регіонального масштабу, вести підготовку інструкторів спортивного туризму, розробляти методичні посібники та рекомендації відповідної тематики.

Студент **повинен знати:**

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

Студент повинен **вміти:**

- організовувати туристські мандрівки з пішого, водного, лижного і спелеотуризму;
- організовувати туристські злети і змагання по видам туризму;
- надавати першу долікарську допомогу;
- організовувати управлінську діяльність у низових туристських колективах різного типу.

РОЗПОДІЛ АВДИТОРНИХ ГОДИН

№ п/п	Тема	Всього годин	Лекції	Семінари	Практичні	Індивідуальна робота
1.	Введення в спортивно–оздоровчий туризм	8	2	2		4
2.	Соціальне значення масового розвитку туризму	8	2	2		4
3.	Соціально–психологічні основи організації спортивно–оздоровчого туризму (1 частина)	10	2	2		6
4.	Соціально–психологічні основи організації спортивно–оздоровчого туризму (2 частина)	12	2	4		6
5.	Організація руху в туристському поході.	19	2	2	15	
6.	Організація побуту, харчування, постачання в туристському поході (1 частина).	8	2	2		4
7.	Організація побуту, харчування, постачання в туристському поході (2 частина).	8	2	2		4
8.	Охорона здоров'я в туристському поході	8	2	2		4
	Всього годин, з них:	81	16	18	15	32

Форма контролю – залік (3 години).

ТЕМА 1

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 2

Розкриваються завдання, зміст та форми туристської роботи в навчальних закладах. Висвітлюється підготовка туристів шкільного віку. Оздоровчо-спортивний туризм у вищих навчальних закладах (ВНЗ).

ТЕМА 3

Розкриваються особливості спеціальної підготовки керівника С-О туристських походів. Розглядається питання ведення польового щоденника. Способи використання зарисовок абрисів, кроків.

ТЕМА 4

Розглядається підготовчий етап до походу способи базування. Туристські маршрути та їх класифікація за змістом, способом пересування, за сезонністю, за тривалістю, за складністю, за інтенсивністю використання. Висвітлюються методичні принципи розробки туристських маршрутів та їх маркування та знаки.

ТЕМА 5

Зміст і методи загальної фізичної підготовки туристів

Завдання та засоби ЗФП, методи вивчення показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Методи дослідження рухових якостей.

ТЕМА 6

Завдання, зміст та методи проведення навчально-тренувальних занять

Основні принципи та методи навчання. Планування та структура тренувальних циклів. Методика проведення тренувального заняття.

Особливості підготовки спортсменів-туристів вищої кваліфікації.

ТЕМА 7

Організація і методика проведення туристських змагань, злетів.

Змагання з пішохідного туризму, з туристської техніки, з спортивного орієнтування та топографії.

Туристські зльоти, конкурси.

Формування суддівських колегій та зміст їх роботи.

ТЕМА 8

Охорона здоров'я в туристському поході.

Медичні вимоги до учасника туристського походу, самоконтроль в поході, перша медична допомога, оцінка стану потерпілого, основні правила і прийоми надання першої медичної допомоги. Основні прийоми реанімації, обов'язки санінструктора в туристському поході. Похідна аптечка.

Рекомендована література

Основна:

1. Агаджанян И.А., Шабатура Н.И. Биоритмы, спорт, здоровье. – Москва: “Физкультура й спорт”, 1989. – 210 с.
2. Алешин В.В., Кузьмичева Е.В., Переверзин И.И. Менеджмент зарубежных стадионов и спортивно-оздоровительных центров. – Москва: Институт спортивного менеджмента, 1997. – 82с.
3. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – Санкт Петербург: Издательский торговый дом “Герда”, 1999. – 192с.
4. Болотов Б.В. Я научу вас не болеть и не стареть. – К.: Информ. Україна, 1992. – 42с.
5. Дрогачев С.П. Туризм и здоровье. – Москва: здоровье, 1984.
6. Дехтяр В.Д. Основы оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. для закл. освіт. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с.
7. Закон України “Про туризм” 1995.
8. Залманов А. Тайная мудрость человеческого организма. – Москва: Молодая Гвардия, Дизант, 1991. – 221с.
9. Кабушкин Н.И. Менеджмент туризма: Учебное пособие. – Минск: БГЭУ, 1999. – 644с.
10. Квартальнов В.А. Современные концепции социального туризма. – Москва: Наука, 1993.
11. Квартальнов В.А. Туризм: Учебник. – Москва: Финансы и статистика, 2000. – 320 с.

Допоміжна:

12. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. – Москва: ФиС, 1987. – 254с.
13. Малахов Г. Законы оздоровления: семь заповедей здоровья. – Санкт Петербург: Невский проспект, 2000. – 188с.
14. Международные спортивные объединения и туристские организации. – Москва: Физкультура и спорт, 1973. – 328с.
15. Миндалевич С.В. Туризм для всех // Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт», № 10. – Москва: Знание, 1988.
16. Никишин Л.Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье. – К.: “Здоровье”, 1991.
17. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Рекреаційно-видавничий відділ “Вежа” Державного університету ім. Лесі Українки, 2000. – С.175-233.
18. Пасечный П.С. Путешествуйте на здоровье! // Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт», № 7 - Москва: Знание, 1988.
19. Смирнов В.И. Зовут дороги дальние // Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт», № 5. – Москва: Знание, 1988.
20. Тімець О.Б. Краєзнавство і туризм. – К.: Знання, 1999. – 120 с.
21. Ткачев Ф.Т. Профилактико-восстановительная гимнастика. К.: Здоровье. – 1983. – 103с.

22. Туристські об'єкти України: Навч. посібник / За заг. ред. В.М. Лабскіра. – Харків: НТУ “ХПІ”, 2002. – 176 с.
23. Уваров В.Д., Борисов К.Г. Международные туристические организации: Справочник. – М.: Международные отношения, 1990. – 288 с.
24. Ханна Томас. Искусство не стареть: как вернуть гибкость и здоровье. – Санкт Петербург: Питер, 1996. – 210с.
25. Цуцуми Йосиро. Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. – Москва: Анфос, 1991. – 56с.
26. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 605 с.
27. Загальна Декларація прав людини (1948р.), Манільська декларація зі світового туризму (1980), “Хартія туризму” (1985р.), Програма “Порядок денний на 21-ше сторіччя” (1992р.), Закон України “Про туризм” (1995 р.), “Національна програма розвитку туризму до 2005 року”, “Конституція України”, “Основи законодавства України про охорону здоров'я” (1992 року), Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993 року), Закон України “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді України” (1993 р.), Закон “Про охорону навколишнього середовища” (1991 р.), Лісовий кодекс України (1994 р.), Закон “Про природно-заповідний фонд України” (1992 р.), “Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України” (1999р.), “Правила проведення спортивних походів” та ін.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Велосипедний туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 14 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4775>
4. Водний туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4795>
5. Гірський туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 13 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5238>
6. Гірськолижний туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 12 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4796>
7. Дитячо-юнацький туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 33 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6143>
8. Дошкільний туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 11 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4797>

9. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6146>
10. Оздоровчо-лікувальний туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 12 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6147>
11. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6149>
12. Студентський туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 18 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/61>