

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Рекреаційні технології»**



<b>Рівень вищої освіти</b> (магістерський) рівень	–	Другий
<b>Ступінь вищої освіти</b>	–	Магістр
<b>Галузь знань</b>	–	01 Освіта
<b>Спеціальність</b> (фізична культура)	–	014 Середня освіта
<b>Освітня програма</b>	–	Рекреаційні технології
<b>Кількість кредитів</b> (90 год., із них: аудиторних – 30 год.; самостійної	–	3,0 кредити ЄКТС

роботи студента – 60 год.

<b>Форма навчання</b>	–	денна
<b>Рік підготовки</b>	–	рік – 5, семестр – 10
<b>Компонент освітньої програми</b>	–	за вибором
<b>Дні занять</b>	–	відповідно до розкладу
<b>Консультації</b>	–	відповідно до графіку навчального процесу.
<b>Мова викладання</b>	–	українська.

**Керівник курсу:**

**Шевців Уляна Станіславівна** – кандидат фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та рекреації.

**Контактна інформація:**

Адреса: 79007, вул. Костюшка, 11, м. Львів. ауд. 215,  
e-mail: Ljanashevtsiv@gmail.com

**Опис дисципліни**

Протягом кількох останніх десятиліть у всьому світі спостерігається швидке зростання популярності туризму. Стрімке зростання питомої ваги міського населення і процеси урбанізації збільшують потребу в активному відпочинку, у зміні умов життя для зняття фізичної перевтоми і нервових перевантажень. Дослідження медиків та урбоекологів дають підстави говорити про певну генетичну обумовленість туризму як «поклику генів» урбанізованої людини до хоча б тимчасового повернення до умов первинної природної екологічної ніші. Потяг до подорожей в людини був завжди. Туризм постає не тільки як активна форма відпочинку, але й як ефективний засіб пізнання, підвищення освітнього і культурного рівня людини.

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Рекреаційні технології» є сформувані професійні, організаційні, педагогічні, методичні знання, вміння і навички, необхідні для роботи у сфері рекреаційно-спортивного та оздоровчого туризму з учнівською і студентською молоддю у вищих закладах освіти та туристичних осередках країни, а також для самостійних занять видовим туризмом. А також надати слухачам знання, вміння та навички, необхідні для забезпечення безпеки туристських заходів та підготовки людини до виживання в складних та екстремальних природних ситуаціях.

По завершенню вивчення даної дисципліни 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. По завершенню вивчення даної дисципліни студенти повинні **вміти**:

- організовувати туристичні походи з різних видів туризму;
- правильно себе поводити у критичних ситуаціях, що можуть виникнути в поході;
- надавати першу (долікарську) медичну допомогу;
- виживати в екстремальних умовах втрати їжі, води, спорядження;
- організовувати туристські злети і змагання з різних видів туризму;
- організовувати управлінську діяльність у туристичних колективах різного типу.

### Навчальний контент

№	Тема	Всього	Кількість годин			
			Лекції	Семі- нари	Прак- тичні	Індивід. робота
1	Предмет “Рекреаційні технології”, завдання, зміст дисципліни	14	2	2		10
2.	Основи туризму	14	2	2		10
3.	Туризм як засіб рекреації	16	2	4		10
4.	Географія рекреаційних видів туризму	16	2	4		10
5	Культурно-пізнавальний та подієвий туризм	16	2	4		10
6	Організація і проведення туристичного походу з починаючими туристами	14	2	2		10
	Всього:	90	12	18		60

## Формування програмних компетентностей

- знати та використовувати рекреаційну термінологію, пояснювати базові основи туризму;
- розуміти принципи рекреаційної науки, особливості функціонування рекреаційних технологій;
- пояснювати організацію та проведення туристичних походів з погляду вмінь і знань на основі практичної діяльності;
- усвідомлювати основні особливості сучасної світової та національної рекреації, її напрямів та зовнішньоекономічної політики держави.

### Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Загальна оцінка за дисципліну не перевищує **100** балів. Присутність чи відсутність на заняттях у балах не оцінюється, за відсутність на контрольних заходах виставляється нуль балів. Студент може одноразово отримати до **5** додаткових балів за виконання робіт, не передбачених навчальною програмою (активність на заняттях, наукову роботу, додатково написаний реферат тощо).

- **Поточний контроль** здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формі
- Опитування (відповідь чи доповнення) – 0-5 балів; макс-50 балів
- Підсумкова контроль робота – 0-40 балів;
- Реферат за темою самостійної роботи – по 10 балів
- **Підсумковий контроль** – залік

### Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

Положення ЛДУФК - <http://ldufk.edu.ua/index.php/navchalna-robota.html>

Робочої програми - <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/>

Порядку оцінювання - <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/>

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Абрамов В. В. Історія туризму : підручник / В. В. Абрамов, М. В. Тонкошкур; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Харків : ХНАМГ, 2010. – 294 с.
2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк : Вежа, 2000. – С. 175–233.
3. Устименко Л. М. Історія туризму : навч. посіб. / Л. М. Устименко, І. Ю. Афанасьєв – Київ : Альтерпрес, 2008. – 354 с.
4. Федорченко В. К. Історія туризму в Україні : навч. посіб. / В. К. Федорченко В. К., Т. А. Дьорова. – Київ : Вища школа, 2002. – 195 с.

### Допоміжна:

1. Булгаков А. А. Велосипедный туризм. — Москва : Ключ, В27, 1998.
2. Булгаков А. А., Рыжавский Г. Я. Два дня в конце недели. — Москва : Физкультура и спорт, 1984.
3. Вяткин Л. А. Туризм и спорториентирование. — Москва : Академия, 2001.
4. Горбунова И. Туризм для всех. — Киев : Вища шк., 1984.
5. Гранильщикова Ю. В. Семейный туризм. — Москва : Профиздат, 1983.
6. Гутько И. П., Соколов В. А., Забаровский К. К. Азбука здоровья. — Минск : Полымя, 1983.
7. Данилевич М. В. Мотиви, що спонукають жінок до занять різними видами фізкультурно-оздоровчих занять / М. В. Данилевич, І.Б. Грибовська // Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів III Міжрегіон. (I міської) наук.-практ. конф. — Львів, 2004. — С. 22.
8. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму. — Київ : Наук. світ, 2003.
9. Закон України “Про туризм” // Уряд. кур’єр. — 1995. — 15 жовт. 1995.
10. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. — Москва : Физкультура и спорт, 1990.
11. Кодыш Э. Н., Константинов Ю. С., Кузнецов Ю. А. Туристские слеты и соревнования. — Москва : Профиздат, 1984.
12. Курилова В. И. Туризм. — Москва : Просвещение, 1988.
13. Курилова В. И., Сермеев Б. В. Справочник для начинающего туриста. — Одесса : Маяк, 1990.
14. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристической группы. — Москва : Физкультура и спорт, 1981.
15. Лысогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. — Москва : Пищевая промышленность, 1980.
16. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. — Львів : [б. в.], 2017. — 21 с.
17. Оздоровчі заняття за місцем проживання та відпочинку населення : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. — Львів : [б. в.], 2018. — 32 с.
18. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристических походов. — Москва : Профиздат, 1987.
19. Рекреаційна географія (рекреаційний туризм, рекреаційна картографія і топографія) : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. — Львів : [б. в.], 2017. — 30 с.
20. Туризм в школе / сост. Е. Г. Рябов. — Москва : Физкультура и спорт, 1983.
21. Туристские спортивные маршруты / сост. В. Е. Попчиковский. — Москва : Профиздат, 1989.
22. Федорченко В. К. Історія туризму в Україні — Київ : Вища шк., 2002.
23. Федорченко В. К. Підготовка фахівців для сфери туризму. — Київ : Вища шк., 2002.
24. Федорченко В. К. Правове регулювання туристичної діяльності в Україні. — Київ : Юрінком Інтер, 2002.
25. Федорченко В. К. Туристський словник-довідник. — Київ : Дніпро, 2000.
26. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм — Москва : Сов. спорт, 2002.
27. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. — Москва : Физкультура и спорт, 1987.

28. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И., Лукоянов П. И. Питание в туристском путешествии. — Москва : Профиздат, 1986.
29. Штюрмер Ю. А. Краткий справочник туриста. — Москва : Профиздат, 1985.

**Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Форми, засоби, методи та організація рекреаційно-оздоровчої діяльності // Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. — Львів: [б. в.], 2013. — С. 35–59.
4. Приступа Є. Н. Концепція вільного часу людини як важлива категорія рекреації [Електронний ресурс] / Є. Н. Приступа // Спортивна наука України. — 2008. — № 5. — С. 9-22. — Режим доступу : [www.sportscience.org.ua](http://www.sportscience.org.ua)
5. Приступа Є. Рекреація як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності [Електронний ресурс] / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Войцех Лара // Спортивна наука України. — 2008. — № 3. — Режим доступу : <http://www.nbu.gov.ua>.