

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ**

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

ПРОГРАМА

дисципліни спеціалізації

підготовки магістрів галузь

знань 24 Сфера

обслуговування спеціальності

242 «Туризм»

спеціалізація: Туризмознавство

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, канд. наук з фіз. виховання та спорту Кухтій А.О.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри спортивного туризму

Протокол від “4” вересня 2018 року № 1

Завідувач кафедри
спортивного туризму

(Кухтій А.О.)
(прізвище

та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету туризму

Протокол від. “ ____ ” _____ 2018 року № ____

Голова _____

(Холявка В.З.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету туризму

Протокол від. “ ____ ” _____ 2018 року № ____

Голова _____

(Холявка В.З.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

© __, 2018 рік

© __, 2018 рік

Програма вивчення навчальної дисципліни “СОТ ” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 242 Туризм.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є вивчення основних засад ефективності форм та методів національно - патріотичного виховання студентів у процесі їх залучення до спортивно-оздоровчого туризму.

Міждисциплінарні зв'язки: «ДТСО», «Спортивний туризм», «Краєзнавчо-туристична діяльність», «ПТСМ», «Організація туристичних таборів, «Спортивно-туристичні подорожі», «» та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Базова підготовка туристів

Змістовий модуль 2. Організація туристичних походів

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.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Базова підготовка туристів

Тема 1. Введення в спортивно-оздоровчий туризм

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

Тема 2. Соціальне значення масового розвитку туризму

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

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

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

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 туринському поході

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

Тема 7. Організація і методика проведення туристських змагань

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

Тема 8. Охорона здоров'я в туристському поході

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

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.

3. Рекомендована література

Основна:

1. Миндалевич С. В. Туризм для всех // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 10. – Москва : Знание, 1988.
2. Пасечный П. С. Путешествуйте на здоровье! // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 7. – Москва : Знание, 1988.
3. Смирнов В. И. Зовут дороги дальние // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 5 – Москва : Знание, 1988.
4. Болотов Б. В. Я научу вас не болеть и не стареть. – Киев : Информ-Україна, 1992. – 42 с.
5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. – Москва : Профиздат, 1986. – 176 с.
6. Шимановский В. Ф. Питание в туристическом путешествии. – Москва : Турист, 1975. – 5 с.
7. Попиковский В. Ю. Организация и проведение туристических походов. – Москва : Профиздат, 1987. – 223 с.
8. Лисогор И. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. – Москва : Пищевая промышленность, 1980. – 95 с.
9. Минделевич С.В. Туризм для всех // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 10. – М.: Знание, 1988.
- 10.Кодиш С. Н., Константинов Ю. С., Кузнецов Ю. А. Туристские слеты и соревнования. – Москва : Профиздат. – 109 с.
11. Загальна Декларація прав людини (1948р.).
12. Манільська декларація зі світового туризму (1980).
13. Хартія туризму (1985р.)
14. Програма “Порядок денний на 21-ше сторіччя” (1992р.)
15. Конвенція з охорони біорізноманітності (1992р.)
16. Закон України “Про туризм” (1995 р.)
17. Національна програма розвитку туризму до 2005 року
18. Конституція України
19. Основи законодавства України про охорону здоров’я (1992 року)
20. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993 року)
21. Земельний кодекс України (1995 р.)
22. Закон України “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді України” (1993 р.)
23. Закон “Про охорону навколишнього середовища” (1991 р.)
24. Лісовий кодекс України (1994 р.)
25. Закон “Про природно-заповідний фонд України” (1992 р.)
26. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (1999р.)
27. Правила проведення спортивних походів.

Допоміжна:

28. Грибовська І. Б. Особливості підготовки фахівців для сфери туризму

- (на прикладі Львівського державного інституту фізичної культури) / І. Б. Грибовська, А. О. Кухтій // Розвиток туристичної індустрії в Україні : реалії та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 38–41.
29. Данилевич М. В. Использование современных информационных технологий при разработке туристических маршрутов / М. В. Данилевич, А. О. Кухтій, А. П. Голод // Профессиональное педагогическое образование студентов вуза: проблемы и перспективы (научно-педагогическая школа М. Е. Кобринского) : материалы междунар. науч.-практ. конф. Ч. 2 : Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения. – Минск, 2008. – С. 153–156.
30. Данилевич М. Готовність випускників спеціалізацій „Рекреаційно-оздоровча діяльність” та „Спортивно-оздоровчий туризм” до проведення туристської роботи / Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 3. – С. 161–166.
31. Данилевич М. В. Значення краєзнавчо-туристичної діяльності на етапі початкової підготовки спортсменів / М. В. Данилевич, В. Б. Амелін // Здоровий спосіб життя : матеріали III Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Славута, 2003. – С. 6–7.
32. Іваніків Н. М. Туристичне краєзнавство як один із засобів здорового способу життя / Іваніків Н. М., Кухтій А. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86)17. – С. 134–136.
33. Коритко З. І. Загальна характеристика станів організму при фізичних навантаженнях : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2020. – 17 с.
34. Коритко З. І. Роль автономної нервової системи у фізіологічних механізмах адаптації діяльності серця до граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Механізми фізіологічних функцій в експерименті та клініці : тези доп. наук.-практ. конф., присвяченої 110-річчю від дня народження заслуженого діяча науки України проф. Я. П. Склярєва. – Львів, 2011. – С. 38 – 39.
35. Коритко З. І. Сучасні уявлення про загальні механізми адаптації організму до дії екстремальних впливів / З. І. Коритко // Вісник проблем біології та медицини. – 2013. – Вип. 4 (104). – С. 32 – 38.
36. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2019. – 19 с.
37. Криштанович С. В. Вплив гірського туризму на сталий розвиток Карпатського регіону / Криштанович С. В. // Молода спортивна наука України. : зб. тез доп. – Львів, 2017. – Вип. 21, т. 1.
38. Криштанович С. Місце туризму в регіональних програмах соціально-економічного розвитку гірських територій / Світлана Криштанович // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 3/4. – С. 92–97.
39. Криштанович С. В. Рекреаційно-туристичний кластер як особливий

- системний механізм розвитку українських Карпат / Криштанович С. В. // Інтелект ХХІ. – 2016. – № 5. – С. 210–214.
40. Криштанович С. Соціально-економічне значення сільського туризму для розвитку сільських територій України / С. Криштанович, Х. Барила // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 11–12 травня 2017 року). – Львів, 2017. – С. 35–38.
 41. Криштанович С. В. Сучасні тенденції розвитку агротуризму в Карпатському регіоні / Криштанович С. В., Глебова Ю. О. // Проблеми та перспективи розвитку економіки України в умовах глобалізації : матеріали Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. – Львів, 2017. – С. 16–18.
 42. Кухтій А. О. Базова географічна підготовка туриста : лекція / Кухтій А. О. – Львів, 2019. – 10 с.
 43. Кухтій А. О. Зміст, форми та організація підготовки фахівців для сфери туризму у Львівському державному інституті фізичної культури / Кухтій А. О., Тимошенко Л. О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2006. – № 8. – С. 58–59.
 44. Кухтій А. Організація самодіяльної туристичної роботи у Карпатському регіоні / А. Кухтій, Н. Радик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 44–45.
 45. Кухтій А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства до діяльності у сфері адаптивного туризму / Андрій Кухтій, Костянтин Лабарткава, Світлана Кухтій // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 326 – 329.
 46. Кухтій А. О. Термінологія професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства до діяльності у сфері адаптивного туризму / А. О. Кухтій // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя, 2013. – С. 352 – 353.
 47. Кухтій А. Формування туристичних маршрутів з використанням сучасних інформаційних технологій / Андрій Кухтій, Світлана Кухтій // Проблеми та перспективи розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту та екстремальної діяльності : матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 115 – 118.
 48. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
 49. Перій С. С. Геоінформаційні системи та їх використання для вирішення проблем туризму / Перій С. С., Кухтій А. О., Дзюбачик М. І. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 9. – С. 7–9.
 50. Приступа Є. Н. Інтереси і потреби молоді у сфері проведення культурно-спортивних заходів / Є. Н. Приступа, Т. В. Палагнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного

виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 1999. – № 1. – С. 4–6.

51. Приступа Є. Н. Формування національної свідомості засобами туристично-краєзнавчої роботи / Є. Н. Приступа, Г. М. Гуменюк // Ідея національного виховання в українській і психолого-педагогічній науці XIX–XX ст. : зб. наук. ст. Всеукр. наук.-практ. конф. – Коломия, 1997. – С. 200–202.
52. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
53. Уманців Б. Б. Використання досвіду Європейських країн у державному регулюванні розвитку туризму в Україні / Уманців Б. Б., Кухтій А. О., Островська Г // Туризм в Україні : сучасний стан та пріоритети розвитку. – Л., 2005. – С. 105–111.
54. До проблеми фізкультурно-оздоровчої освіти студентів / Щур Лідія, Грибовська Ірина, Іваночко Вікторія, Музика Федір // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2014. – Вип. 11(52)14. – С. 149–153.
55. Туризм як напрям спеціалізованої підготовки кадрів у вищих фізкультурних закладах освіти / О. М. Жданова, М. В. Данилевич, Л. Я. Чеховська, І. Б. Грибовська, А. О. Кухтій // Інформатизація рекреаційної та туристичної діяльності: перспективи культурного та економічного розвитку : пр. II Міжнар. конгр. – Трускавець, 2003. – С. 162–165.

Інформаційні ресурси інтернет:

56. 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/3460>
57. 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>
Гірський туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5238>

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

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

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

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 СОР.
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 СОР.
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.
42. Навчально-тренувальні комплекси. Тренінги.
43. Медичні вимоги до учасника туристського походу.
44. Самоконтроль під час туристського походу.
45. Перша медична допомога в туристському поході.

46. Оцінка загального стану потерпілого, локалізації і характеру ушкодження.
47. Основні прийоми і правила надання першої медичної допомоги.
48. Обов'язки санінструктора в туристському поході. Похідна аптечка.
49. Критичні ситуації: поняття, загальна характеристика.
50. Основні правила поведінки туриста в критичних ситуаціях.
51. Психологічний аспект екстремальних ситуацій і катастроф.
52. Медичний аспект екстремальних ситуацій і катастроф.
53. Втрата продуктів та голод, як фактори в турпоходах. Основні правила поведінки туристів в таких критичних умовах та можливі способи їх уникнення.
54. Втрата спорядження, холод, укриття в походах різних видів.
55. Втрата води. Спека і спрага. Способи здобуття води при відсутності природних джерел та водойм.
56. Аварійне спорядження. Міжнародні сигнали лиха.
57. Права та обов'язки рятувальників.
58. Охорона природи під час туристського походу.