

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра туризму

**Тимошенко Л. О.
Лабарткава К. В.**

ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

з навчальної дисципліни

„Підвищення туристсько-спортивної майстерності”

галузь знань 24 „Сфера обслуговування”
спеціальність 242 „Туризм”
факультет туризму
рівень освіти – бакалавр

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Транспортування і збереження продуктів	2
2.	Харчування на привалах	2
3.	Туристське спорядження	2
4.	Медичний огляд перед мандрівкою	2
5.	Самоконтроль за станом здоров'я в умовах мандрівки	2
6.	Попередження травм, простудних захворювань, сонячних та теплових ударів, обморожень	4
7.	Приготування їжі на вогнищі	4
8.	Санітарні вимоги щодо приготування їжі	4
9.	Гігієна туриста	2
10.	Укладання наплечника	2
11.	Використання туристського спорядження в мандрівці	2
12.	Сушіння одягу та взуття	2
13.	Встановлення та обладнання бівуаку	4
14.	Топографічна підготовка туриста	2
15.	Орієнтування на місцевості	4
16.	Тактика туристської мандрівки	4
17.	Техніка туристської мандрівки	4
18.	Організація руху в туристській мандрівці (поході)	4
19.	Читання карти та робота з нею: орієнтація на місцевості, визначення масштабу, відстані, оцінка рельєфу	4
20.	Календарний план мандрівки і графік руху	2

21.	Організація руху: порядок шикунання групи в різних умовах місцевості	4
22.	Інтервал і швидкість руху	4
23.	Організація привалів	2
24.	Техніка руху та подолання перешкод	4
25.	Техніка транспортування потерпілого	4
26.	Організація переправи, забезпечення безпеки, страхування та самострахування	4
27.	Організація привалів привалів, ночівель та їх облаштування	4
28.	Охорона природи, пам'яток історії та культури	2
29.	Вибір місця привалу та його тривалості	4
30.	Короткі та обідні привали	2
31.	Особливості організації бівуака	4
32.	Види вогнищ та спорядження	2
33.	Види туристських наметів	4
34.	Організація та проведення туристських походів	4
35.	Траса змагань, елементи туристської техніки	4
36.	Робота секретаріату та суддівських бригад	4
37.	Види таборування	2
38.	Виховна робота з туристами по охороні навколишнього середовища	2
39.	Спостереження у мандрівці	2
40.	Туристські, рекреаційні та спортивні походи	2
41.	Підведення підсумків мандрівки: складання звіту, паспорт маршруту	4
42.	Модельовання типових організаційно-технічних ситуацій в різних видах туризму	4
43.	Психологічний стан групи в різних видах туризму	2
	Всього годин	132

Рекомендована література

Основна:

1. Биржаков М. Б. Введение в туризм. – Санкт Петербург : Герда, 1999. – 192 с.
2. Биржаков М. Б. Введение в туризм. – Москва ; Санкт-Петербург : Невский Фонд, 2000. – 97 с.
3. Єдина спортивна класифікація України на 1993–1996 рр. – Київ : Міністерство України у справах молоді і спорту, 1993. – Ч. 2. – С. 16-18.
4. Закон України “Про туризм” (1995 р.), “Національна програма розвитку туризму до 2005 року”, “Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України” (1999р.), “Правила проведення спортивних походів” та ін.
5. Коц Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – С. 145–163.

6. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. – Москва : ФиС, 1981. – 111 с.

Допоміжна:

1. Андрусяк М. Активна акліматизація – запорука безаварійних сходжень у пішоходному туризмі та альпінізмі / Марта Андрусяк, Лідія Тимошенко // День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. - Львів, 2016. - С. 89 - 90.
2. Андрусяк М. Профілактика гірської хвороби у туристів / Марта Андрусяк, Лідія Тимошенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (12-13 трав. 2016 р.). - Львів, 2016. - С. 335 - 339.
3. Аеробні та анаеробні можливості організму. Натренованість та показники натренованості : лекція / уклад. Коритко З. І. - Львів, 2020. - 13 с.
4. Грибовська І. Аналіз факторів, які впливають на безпеку проведення піших туристських мандрівок / І. Грибовська, Р. Стефашко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 45–47.
5. Гузій О. В. Травми опорно-рухового апарату, їх види, ускладнення, перша долікарська допомога : лекція / Гузій О. В. – Львів, 2019. – 16 с.
6. Гузій О. В. Методи обстеження в спортивній медицині : лекція / Гузій О. В. – Львів, 2018. – 7 с.
7. 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.
8. Динаміка стану фізичної підготовленості студентів 17-18 років напряму "Туризм" під час міжсезонного етапу / Лабарткава К. В., Лабарткава В. К., Кушнір І. С., Заліско О. К. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2020. - Вип. 8 (128). - С. 96-101.
9. Заневський І. П. Модель інформаційного забезпечення експрес-контролю фізичного стану студентів спеціальності «Туризм» / Заневський І. П., Лабарткава К. В. // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2020. – Вип. 4. – С. 35–41.
10. Заневський І. П. Стан фізичної придатності студентів спеціальності «Туризм» / Заневський І. П., Лабарткава К. В. // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф., (26–27 листопада 2020 р.) – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 376–379.
11. Кухтій А. О. Базова географічна підготовка туриста : лекція для студентів спеціальності 242 "Туризм" / Кухтій А. О. - Львів, 2018. - 10 с.
12. Кухтій А. О. Краєзнавчо-туристичні ресурси : лекція / Кухтій А. О. – Львів, 2018. - 12 с.
13. Кухтій А. О. Критичні ситуації в туристському поході та їх подолання : лекція / Кухтій А. О. – Львів, 2018. - 21 с.

14. Кухтій А. О. Організація і методика проведення туристських змагань : лекція для студентів спеціальності 242 "Туризм" / Кухтій А. О. - Львів, 2018. - 10 с.
15. Кухтій А. О. Організація побуту, харчування, постачання в туристичному поході : лекція для студентів спеціальності 242 "Туризм" (спеціалізація «Туризмознавство») / Кухтій А. О. – Львів, 2018. - 9 с.
16. Кухтій А. О. Організація туристського походу : лекція для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт", 014 "Середня освіта (фізична культура)" / Кухтій А. О. – Львів, 2018. - 18 с.
17. Кухтій А. О. Охорона здоров'я в туристському поході : лекція для студентів спеціальності 242 "Туризм" / Кухтій А. О. - Львів, 2018. - 10 с.
18. Лабарткава К. В. Фізична працездатність студентів-туристів в походах залежно від навантаження з наплічниками та допохідних тренувань / Лабарткава К. В. // Психолого-педагогические и медико-биологические вопросы организации занятий в физическом воспитании и спорте : Междунар. электрон. науч.-практ. конф. – Одеса, 2011. – С. 100 – 102.
19. Лабарткава К. В. Динаміка функціонального стану туристів під час спортивно-оздоровчого походу I категорії складності / К. В. Лабарткава, А. О. Кухтій, Л. О. Тимошенко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Львів, 2009. – С. 33 – 36.
20. Левчук А. Упровадження концепції здорового харчування для учасників спортивних змагань / А. Левчук, М. Паска // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 76–79.
21. Махонін О.Д. Залежність рівня працездатності студентів від фізичних навантажень різного напрямку / О. Д. Махонін, І. А. Пукальський, Л. О. Тимошенко // Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів I міжрегіон. наук. - практич. конф. (13 - 14 вересня 2001 р.). - Славута ; Львів, 2002. - С. 21 - 23.
22. Морфологічні особливості тілобудови спортсменів гірськолижного спорту / Куцериб Т. М., Гриньків М. Я., Павлишин А. В., Музика О. Ф. // Адаптаційні можливості дітей та молоді : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. – Одеса, 2018. – С. 142–145.
23. Перша допомога при гострих патологічних та екстремальних станах. Реаніматологія : лекція з навчальної дисципліни "ОМЗ" для студентів спеціальності 242 «Туризм» / розроб. Гузій О. В. - Львів, 2019. - 13 с.
24. Перша допомога при опіках, обмороженні, утопленні : лекція з навчальної дисципліни "ОМЗ" для студентів спеціальності 242 «Туризм» / розроб. Гузій О. В. - Львів, 2019. - 12 с.
25. Приступа Є. Методика кількісних вимірів параметрів рухової активності людини / Євген Приступа // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2000. – С. 537.
26. Ріпак І. Методика визначення рухової активності дорослого населення : метод. реком. / Ігор Ріпак. - Львів : [б. в.], 2002. - 42 с.
27. Тимошенко Л. Вплив участі у туристських походах та спеціалізованих підготовчих заняттях на рівень фізичного стану студентів / Лідія

- Тимошенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2005. - Вип. 9 , т. 4. - С. 151-154.
28. Тимошенко Л. Організаційно-методичні засади проходження водних маршрутів / Лідія Тимошенко, Віктор Пижов // Мотивація людини до здорового способу життя : матеріали Всеукр. X наук.-практ. конф. – Л., 2015. – С. 77 – 79.
29. Тимошенко Л. Правила безпечного катання гірськолижників-туристів / Лідія Тимошенко, Костянтин Лабарткава // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. (11–12 травня 2010 року, м. Львів). – Львів, 2010. - С. 325-328.
30. Тимошенко Л. Спелеологія, проведення розкопок. Збільшення туристичної привабливості та потенціалу регіону / Тимошенко Л., Карпович Б. // Мотивація людини до здорового способу життя : матеріали Всеукр. X наук.-практ. конф. – Л., 2015. – С. 43 – 46.
31. Тимошенко Л. О. Спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму : лекція з навчальної дисципліни „Спортивний туризм ” для студентів спеціальності 242 Туризм (спеціалізація «Туризм») / Тимошенко Л. О. - 2018. - 24 с.
32. Тимошенко Л. О. Туризм у формуванні здоров'я особистості як інтегрована медико-педагогічна проблема / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2011. – Вип. 13. – С. 618 – 621.
33. Тимошенко Л. О. Спортивно-оздоровчий туризм : метод. вказівки до виконання контрольних робіт студентами VI курсу заочної форми навчання спеціалізації «Спортивно-оздоровчий туризм» спеціальності «Фізичне виховання» / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 54 с.
34. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. – 148 с.
35. Тимошенко Л. Уроки "школи виживання" під час спортивно-оздоровчих водних походів по річці Дністер / Лідія Тимошенко, Віктор Пижов, Андрій Яворський // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. - Л., 2014. - С. 302 - 304.
36. Гірський туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 13 с.
37. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
38. Особливості формування туристично-рекреаційного потенціалу Закарпаття / Володимир Холявка, Андрій Кухтій, Лідія Тимошенко, Світлана Кухтій // Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку туризму в регіонах України : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. (19–20 жовтня 2018 р., м. Львів). – Львів, 2018. – С. 28–31.

39. Рекреаційна географія (рекреаційний туризм, рекреаційна картографія і топографія) : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 30 с.
40. Скабара Р. М. Країнознавство як наука : лекція / Скабара Р. М. - Львів, 2018. - 12 с.
41. Фізіологія кровообігу. Фізіологія серцевої діяльності. Фізіологія кровоносних судин : лекція № 7-8 з дисципліни "Фізіологія людини" факультет П та ЗО / уклад. Коритко З. І. - Львів, 2020. - 13 с.
42. Фізіологія людини : навч. посіб. - Вид. 2-ге, доп. / Яремко Є. О., Музика, Ф. В., Коритко, З. І. [та ін.]. - Львів : ЛДУФК, 2013. - 208 с.
43. Фізіологічна характеристика втоми та відновлення. Засоби відновлення : лекція / уклад. Коритко З. І. - Львів, 2020. - 11 с.
44. Фізична працездатність в особливих умовах довкілля : лекція / уклад. Коритко З. І. - Львів, 2020. - 13 с.
45. Худоба В. В. Безпека туристичних подорожей : лекція / Худоба В. В. - Львів, 2018. - 12 с.
46. Худоба В. В. Нормативні документи в туристичній діяльності : лекція / Худоба В. В. - Львів, 2018. - 10 с.
47. Худоба В. В. Форми та види туристичної діяльності : лекція / Худоба В. В. - Львів, 2018. - 15 с.
48. Integration of Partial Least Squares Path Modeling for Sustainable Tourism Development / N. Pavlenchuk, S. Mekhovych, O. Bohoslavets, Y. Opanashchuk, V. Hotra, I. Gayvoronska // International Journal of Recent Technology and Engineering. – 2019. – Vol. 8, is. 2. – P. 4309–4312.
49. Pavlenchuk N. Concerning the Problems of Reforming the Tourism Sphere in Ukraine / Nataliia Pavlenchuk // // Using sports, culture, and social studies as means to rediscover lost values : abstract book of 6th International Conference on Science, Culture, and Sport (25–27 April 2018). – Lviv, 2018. – P. 302.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. www.tourizm.gov.ua
2. www.tourlib.net
3. www.karpaty.com.ua