

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

Кафедра туризму

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

з навчальної дисципліни

„Підвищення туристсько-спортивної майстерності”

галузь знань 24 „Сфера обслуговування”

спеціальність 242 „Туризм”

факультет туризму

рівень освіти – бакалавр

©Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В.

1. Історія виникнення туризму. Поняття туризму і туриста.
2. Типи туристичних рухів і їх визначальні риси.
3. Види спортивно-рекреаційного туризму і їх класифікація.

Туристичні ресурси України.

4. Види і структура самодіяльного туризму.
5. Визначення категорії складності подорожі.
6. Добір туристичної групи.
7. Вибір і опрацювання маршруту.
8. Забезпечення безпеки при проведенні туристичних походів та подорожей.
9. Раціональне харчування, як основа енергетичного обміну в мандрівці.
10. Особливості дворазового і триразового харчування.
11. Водно-сольовий режим.
12. Меню в туристичній багатоденній мандрівці.
13. Транспортування і збереження продуктів.
14. Способи харчування в умовах втрати продуктів.
15. Мета проведення туристичних злетів і змагань.

16. Види туристичних злетів і змагань.
17. Оргкомітет злетів і змагань.
18. Умови виконання спортивних розрядів на змаганнях різного класу.
19. Правила суддівства туристичних змагань.
20. Мотиви занять водним туризмом.
21. Психологічна характеристика туристичного колективу.
22. Основні ознаки і суттєві властивості туристичної групи.
23. Важливі фактори формування психологічного клімату в групі.
24. Підбір учасників.
25. Рольова структура в туристичному колективі.
26. Наявність і орієнтованість лідера в туристичному колективі.
27. Характеристика можливих нетипових реакцій на стресори у туриста-водника.
28. Вимоги до психіки туриста необхідні для успішної туристичної діяльності.
29. Правила проведення спортивних туристичних походів на території України.
30. Оформлення маршрутних документів.
31. Групове і особисте туристичне спорядження.
32. Техніка безпеки при експлуатації туристичного спорядження.
33. Характеристика пішого туризму.
34. Характеристика водного туризму.
35. Характеристика вело туризму.
36. Характеристика спелеотуризму.
37. Характеристика зимових мандрівок.
38. Найпростіші способи орієнтування по карті, основи топографії.
39. Орієнтування на місцевості. Визначення азимуту.
40. орієнтування на місцевості без компаса. Аварійне орієнтування.
41. Рятувальні роботи силами туристичного колективу в різних видах туризму.
42. Способи транспортування потерпілого.

43. Способи запобігання аваріям у різних видах туризму.
44. Сигналізація.
45. Три періоди формування туристичного руху.
46. Понятійний зміст явища туризму за кордоном і в колишньому радянському суспільстві.
47. Суперечності в трактуванні визначень туризму і туриста.
48. Типи туристичних рухів і їх визначальні риси.
49. Характеристика специфіки діяльності різноманітних туристичних рухів.
50. Види спортивно-рекреаційного туризму.
51. Спортивна класифікація по видах туризму.
52. Туристичний потенціал України в контексті розвитку спортивного туризму.
53. Правила проведення туристичних походів на території України.
54. Керівні, контролюючі і управлінські структури в спортивному туризмі. Структура самодіяльного туризму.
55. Визначення допустимої категорії складності мандрівки для груп туристів.
56. Добір туристичної групи.
57. Виконання спортивних розрядів у туризмі через участь в спортивних категорійних походах.
58. Вибір і опрацювання маршруту.
59. Забезпечення безпеки при проведенні туристичних походів та подорожей.
60. Правила організації туристичних злетів і змагань.
61. Мотиваційний зміст злетів і змагань. Мета проведення туристичних злетів і змагань.
62. Умови для виконання спортивних нормативів через участь в змаганнях різного класу.
63. Оргкомітет змагань його склад і функціональні обов'язки його членів.

64. Положення про змагання і туристичні злети.
65. Вимоги до учасників даних акцій.
66. Види і правила змагань з різних видів туризму.
67. Правила суддівства туристичних змагань.
68. Вимоги до раціонального харчування в туристичній мандрівці.

Раціональне харчування, як основа енергетичного обміну в мандрівці.

69. Правила і способи складання меню.
70. Меню в туристичній багатоденній мандрівці.
71. Особливості дворазового і триразового харчування.
72. Вимоги до водно-сольового раціону.
73. Способи харчування у випадку втрати продуктів.
74. Способи приготування , зберігання, і транспортування продуктів у різних видах туризму.
75. Санітарні вимоги до процесу харчування в туристичному поході.
76. Гігієна в туристичному русі.
77. Характеристика видів туристичних колективів. Психологічна характеристика туристичного колективу.
78. Основні ознаки і суттєві властивості туристичної групи. Підбір учасників мандрівки за психологічною сумісністю.
79. Важливі фактори формування психологічного клімату в групі.
80. Способи керівництва туристичними колективами за наявним туристичним досвідом.
81. Мотиваційні аспекти занять туризмом.
82. Трактування понять ризику.
83. Характеристика реакцій психіки на аварійну ситуацію.
84. Рольові взаємовідносини в туристичному колективі.
85. Наявність і орієнтованість лідера в туристичному колективі.
Рольове значення керівника мандрівки.
86. Вимоги до психіки туриста необхідні для успішної туристичної діяльності.
87. Способи вирішення конфліктів.

88. Сутність нормативних документів по організації самодіяльного і спортивного туризму. Закон України про туризм. Правила проведення спортивних туристичних походів на території України.

89. Вимоги до заповнення маршрутних документів.

90. Вимоги до звітів по проведених туристичних мандрівках в залежності від категорії складності останніх.

91. Правила експлуатації туристичного групового та особистого спорядження.

92. Вимоги до комплектації туристичного рюкзака в залежності від виду туризму.

93. Вимоги до спеціалізованого туристичного спорядження в походах 1,2 категорії складності.

94. Правила техніки безпеки при експлуатації туристичного спорядження.

95. Сутність специфічних відмінностей різних видів туризму.

96. Вплив різних видів туризму на фізіологічний, психологічний стан спортсменів.

97. Умови проведення різних видів туристичних мандрівок.

98. Вимоги до безпеки в туристичних мандрівках.

99. Джерела прихованої небезпеки в особі туриста.

100. Способи страхівки в залежності від виду туризму при подолання природних перешкод на прикладі водного і пішого туризму.

101. Способи орієнтування на місцевості по карті.

102. Способи орієнтування на місцевості без карти.

103. Топозйомка в умовах спелеопходів.

104. Способи користування топографічним обладнанням.

105. Вивчення схематичного зображення перешкод у водному туризмі.

106. Способи виходу з аварійних ситуацій по карті і без неї.

107. Умовні топографічні позначення.

108. Визначення азимуту.

109. Способи страхівки у різних видах туризму.

110. Методи надання першої допомоги при різних травмах.
111. Способи транспортування потерпілого.
112. Типові травми у видах туризму.
113. Сигналізація і зв'язок з рятувальниками.
114. Рятувальні роботи силами туристичного колективу в різних видах туризму.

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 пішому 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 красназнавчо-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. - практ. 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 Пишов, Андрій Яворський // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ 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 ІІІ 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.

Інформаційні ресурси інтернет:

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