

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

Кафедра спортивного туризму

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Підвищення туристсько-спортивної майстерності

галузь знань 24 „Сфера обслуговування”

спеціальність 242 „Туризм”

факультет туризму

рівень освіти – бакалавр

2020 рік

Робоча програма Підвищення туристсько-спортивної майстерності для студентів
(назва навчальної дисципліни)
за напрямом підготовки _____, спеціальністю _____.
„_____” _____, 20__ року- __ с.

Розробники: старший викладач кафедри туризму Тимошенко Лідія Олексіївна,
викладач кафедри туризму Лабарткава Костянтин Володимирович, викладач
кафедри туризму Єременко Валентина Костянтинівна

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри (предметної комісії) туризму

Протокол від. “_____” _____ 20__ року № ____

Завідувач кафедри (циклової, предметної
комісії) _____

(_____)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

“_____” _____ 20__ року

Схвалено методичною комісією вищого навчального закладу за напрямом
підготовки
(спеціальністю) _____

(шифр, назва)

Протокол від. “_____” _____ 20__ року № ____

“_____” _____ 20__ року Голова _____
(_____)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 4,5	Галузь знань 24 Сфера обслуговування	Варіативна
	Напрямок підготовки 242 Туризм	
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): Туризм	Рік підготовки:
Змістових модулів – 8		1-й – 4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр
Загальна кількість годин - 630		1-й – 8-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4		Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр
	232 год.	
	Практичні, семінарські	
	266 год.	
	Лабораторні	
	-	
	Самостійна робота	
132 год.		
	Індивідуальні завдання:	
	Вид контролю: залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 504/132

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Програма розкриває зміст, структуру та обсяг навчальної дисципліни, конкретні форми проведення навчальних занять, форми та засоби проведення поточного та підсумкового контролю для студентів I-5 курсів факультету рекреації та оздоровчої фізичної культури.

Програма передбачає вивчення студентами теорії і методики навчання спортивному туристському багатоборству, оволодіння технікою спортивних і прикладних видів туризму, формування у студентів знань, умінь і навичок, що є необхідними для самостійної туристської діяльності в сфері як комерційного туризму так і самодіяльного туристського руху.

Мета викладання дисципліни: формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, її професійно-спортивних знань, умінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих інструкторів з видів туризму, які зможуть забезпечити високий рівень якості наданих туристських послуг, фахівців, здатних до постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільної та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, в системі управління та організації туризмі.

Завдання викладання дисципліни:

- сформуванню розуміння ролі спортивного та самодіяльного туризму в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-цінного ставлення до фізичної культури, спрямування на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби у регулярних заняттях туристською діяльністю і спортом зокрема;
- ознайомити студентів з технікою рухів у різних видах туризму зокрема пішого спелео та водного і технікою подолання перешкод типових для перелічених видів туризму;
- сформуванню професійно-педагогічних вміння для вирішення завдань початкового навчання туризму на базовому рівні, основ спортивного тренування, оздоровлення, фізичної реабілітації, в різних видах туристського руху;
- позитивно впливати на розвиток творчих здібностей студентів, на їх

подальшу професійну орієнтацію.

Форми організації навчання:

Практичні заняття. Цільове спрямування: формування професійних умінь та навичок практичного застосування основних теоретичних положень. Методичне забезпечення: методичні вказівки та матеріали (контрольні питання, тести для виявлення ступеня оволодіння необхідними теоретичними положеннями; завдання для практичного застосування теоретичних положень шляхом індивідуального їх виконання).

Контрольні заходи: а) поточний контроль: контрольні перевірки, тестування ступеня оволодіння теоретичними положеннями та рівня формування професійних вмінь та навичок; б) підсумковий контроль: семестровий залік - оцінка рівня засвоєння навчального матеріалу на підставі виконання робіт (завдань) на практичних заняттях.

Індивідуальні заняття (самостійна робота студентів). Цільове спрямування: підвищення рівня індивідуальної підготовки, розкриття індивідуальних творчих здібностей. Методичне забезпечення: методичні матеріали. Контрольні заходи: поточний контроль.

Студент повинен **знати:**

- місце туризму у системі фізичного виховання населення України,
- сучасний стан і тенденції розвитку економічної та спортивної сфери туристської діяльності,
- основи техніки пересування в спортивних мандрівках,
- основи методики навчання, засоби і методи навчання, методику організації та проведення занять з початкового навчання туризму різного контингенту населення (у різних навчальних закладах, ДЮСШ, оздоровчих таборах, місцях масового відпочинку),
- основи спортивного тренування, методики розвитку фізичних якостей осіб різного віку,
- особливості надання першої медичної допомоги.

Студент повинен **вміти:**

- організувати і проводити заняття з навчання та удосконалення техніки туризму,
- визначати та усувати помилки та недоліки у техніці туристського руху,
- визначати рівень розвитку фізичних якостей,
- застосовувати методи і засоби їх розвитку,
- застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування туристської мандрівки,
- надавати кваліфіковану допомогу потерпілим на туристських маршрутах;
- володіти технікою пересування по перешкодах типових для спелео, водного та пішого туризму та надання першої медичної допомоги.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Організація харчування у мандрівці. Гігієна туриста. Надання долікарської допомоги у мандрівці. Підготовка медичної аптечки. Демонстрація техніки веслувального слалому на дистанції 1 класу в класі катамаранів або каяків.

Тема 1. Організація харчування у мандрівці. Приблизний набір продуктів харчування для мандрівки, їх зберігання та збереження в залежності від виду туристської мандрівки. Денний раціон харчування, складання меню. Харчування на привалах. Приготування їжі на вогнищі, санітарні вимоги. Організація чергових - відповідальних за харчування.

Тема 2. Гігієна туриста. Надання долікарської допомоги у мандрівці. Підготовка медичної аптечки. Особиста гігієна туриста. Медичний огляд перед мандрівкою. Самоконтроль за станом здоров'я в умовах мандрівок. Попередження травм, простудних захворювань, теплових сонячних ударів, обморожень. Надання долікарської допомоги, практика накладання пов'язок,

штучне дихання. Приблизний набір медичної аптечки: знеболюючі, дезинфікуючі. Перев'язочні матеріали.

Практичні нормативи. Демонстрація техніки веслувального слалому на дистанції 1 класу в класі катамаранів або каяків.

Змістовий модуль 2. Туристичне спорядження. Здійснення мандрівки 1 категорії складності з пішого туризму в якості учасника. Участь в спелеоекскурсії.

Тема 1. Туристичне спорядження. Використання туристичного спорядження в мандрівці. Організація ремонту спорядження в умовах мандрівок. Укладання наплічника. Сушіння одягу та взуття в мандрівці. Встановлення та обладнання намету.

Практичні нормативи. Здійснення мандрівки 1 категорії складності з пішого туризму в якості учасника. Участь в спелеоекскурсії.

Змістовний модуль 3. Топографічна підготовка туриста. Орієнтування на місцевості у туристичній мандрівці. Тактика туристичної мандрівки. Організація руху в туристичній мандрівці. Здійснення туристської спортивної мандрівки з водного туризму 1-2 категорії складності в якості учасника чи керівника. Суддівство змагань або участь у змаганнях по видах туризму.

Тема 1. Топографічна підготовка туриста. Орієнтування на місцевості у туристичній мандрівці. Читання карти і робота з нею: орієнтація, визначення масштабу, відстані, оцінка рельєфу, копіювання, складання схем. Орієнтування на місцевості по карті, компасу та місцевим прикметам. Рух по азимуту. Визначення місця стояння. Визначення відстаней на місцевості.

Тема 2. Тактика туристичної мандрівки. Організація руху в туристичній мандрівці. Календарний план мандрівки і графік руху. Техніко-тактичні варіанти: попередня розвідка перешкод та обробка ділянки маршруту. Організація руху: порядок шикування групи в різних умовах місцевості і при різних мете реологічних умовах. Інтервал та швидкість руху. Профілактика травматизму. Дисципліна учасників мандрівки. Організація привалів. Аналіз точності орієнтування та швидкості руху на окремих ділянках.

Практичні нормативи. Здійснення туристської спортивної мандрівки з водного туризму 1-2 категорії складності в якості учасника чи керівника. Суддівство змагань або участь у змаганнях по видах туризму.

Змістовний модуль 4. Техніка руху та подолання перешкод. Техніка транспортування потерпілого. Здійснення мандрівки 2 категорії складності з пішого туризму в якості учасника. Участь в багатоденній спелеоекспедиції.

Тема 1. Техніка руху та подолання перешкод. Техніка транспортування потерпілого. Вдосконалення техніки руху в пішохідній мандрівці. Виконання вправ: рух в густому лісі, болоті по сильно пересіченій місцевості. Організація переправи, забезпечення безпеки, страхування та самострахування. Оволодіння технікою транспортування потерпілого підручними засобами туристичної групи. Виконання вправ транспортування потерпілого на імпровізованих носилках з двох палок і намету та на волокушах.

Практичні нормативи. Здійснення мандрівки 2 категорії складності з пішого туризму в якості учасника. Участь в багатоденній спелеоекспедиції.

Змістовний модуль 5. Організація привалів, ночівель та їх облаштування. Охорона природи, пам'ятників історії та культури. Здійснення туристської спортивної мандрівки з водного туризму 1-2 категорії складності в якості учасника чи керівника. Суддівство змагань або участь у змаганнях по видах туризму. Організація суддівства і змагань з видів туризму. Здійснення мандрівки 1 категорії складності з пішого туризму в умовах міжсезоння або зими. Участь в спелеоекспедиції і спелеомандрівках в 3 найбільші гіпсові печери Тернопільського Поділля.

Тема 1. Організація привалів, ночівель та їх облаштування. Мета і періодичність привалів в туристичній мандрівці. Вибір місця привалу і його тривалість. Короткі та обідні привали. Особливості організації привалів. Туристичний бівак, вибір місця і його організація. Види туристичних наметів. Види вогнищ та спорядження. Міри пожежної безпеки. Закінчення таборування, санітарно-гігієнічні заходи.

Тема 2. Охорона природи, пам'ятників історії та культури. Виховна робота з туристами по охороні навколишнього середовища. Пропаганда природоохоронних заходів. Державні заповідники, національні парки, заказники. Виховне, естетичне і етичне значення пам'ятників історії культури. Участь туристів в роботі по охороні пам'ятників.

Практичні нормативи. Організація суддівства і змагань з видів туризму. Здійснення мандрівки 1 категорії складності з пішого туризму в умовах міжсезоння або зими. Участь в спелеоекспедиції і спелеомандрівках в 3 найбільші гіпсові печери Тернопільського Поділля.

Змістовний модуль 6. Організація та проведення навчальних змагань з туристичної техніки і тактики. Керівництво мандрівками 1-2 категорії складності по видам туризму. Участь в змаганнях 3-4 класу по видах туризму.

Тема 1. Організація та проведення навчальних змагань з туристичної техніки і тактики. Мета і завдання навчальних змагань з туризму. Траса змагань, елементи туристичної техніки. Практика в організації проведення змагань: вибір місця і планування дистанції змагань по туристичній техніці. Обладнання дистанції для демонстрації туристичної техніки: долаття завалів, підйоми, траверс і спуск, переправи, транспортування потерпілого, встановлення намету, розпалювання вогнища. Елементи техніки орієнтування на місцевості, визначення відстані, робота з компасом, пошук контрольного пункту в заданому напрямку. Робота секретаріату і суддівських бригад.

Практичні нормативи. Керівництво мандрівками 1-2 категорії складності по видам туризму. Участь в змаганнях 3-4 класу по видах туризму.

Змістовний модуль 7. Науково дослідницька робота туриста. Спостереження у мандрівці. Організація та проведення суспільно-корисної роботи. Туристські рекреаційні і спортивні походи. Участь і організація спелеоекспедиції. Освітньо-контрольні змагання з туристської техніки.

Тема 1. Науково дослідницька робота туриста. Спостереження у мандрівці. Організація та проведення суспільно-корисної роботи. Поняття про краєзнавство, форми і методи краєзнавчої роботи, використання краєзнавчих матеріалів в розробці нових туристичних маршрутів. Організація спостережень в туристичній мандрівці: метеорологічне спостереження, фотографування, картування та описання маршруту. Підведення підсумків мандрівки: складання звітів, паспорту маршруту, схеми, складання щоденника та фотоальбому.

Практичні нормативи. Туристські рекреаційні і спортивні походи. Участь і організація спелеоекспедиції. Учбово-контрольні змагання по туристській техніці.

Змістовний модуль 8. Інструкторська та суддівська практика. Складання залікових нормативів. Участь в мандрівці-3-4 категорії складності. Керівництво походами 1-2 категорії складності по видах туризму.

Тема 1. Інструкторська та суддівська практика. Організація змагань та їх суддівство. Робота по обслуговуванню дистанції, секретаріату, суддівства.

Тема 2. Складання залікових нормативів:

- моделювання типових організаційно-технічних ситуацій у різних видах туризму;
- участь в туристичних походах і експедиціях з різних видів туризму;
- участь в організації, суддівстві і виступах на змаганнях з різних видів туризму;
- виконання нормативу III спортивного розряду з спортивного туризму (участь в поході 1 категорії складності) на I-му курсі;
- виконання нормативу II спортивного розряду (участь мандрівці 3 категорії складності, керівництво походом 2 категорії складності) на III-У курсів.

Практичні нормативи. Участь в мандрівці-3-4 категорії складності. Керівництво походами 1-2 категорії складності по видах туризму.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1						
Змістовий модуль 1. Організація харчування у мандрівці. Гігієна туриста. Надання долікарської допомоги у мандрівці. Підготовка медичної аптечки. Демонстрація техніки веслувального слалому на дистанції 1 класу в класі катамаранів або каяків						
Тема 1. Організація харчування у мандрівці.	22	16	4			2
Тема 2. Гігієна туриста. Надання до лікарняної медичної допомоги у мандрівці. Підготовка медичної аптечки.	34	24	8			2
Практичні нормативи.	32		32			
Разом за змістовим модулем 1	88	40	44			4
Змістовий модуль 2. Туристичне спорядження. Здійснення мандрівки 1 категорії складності з пішого туризму в якості учасника. Участь в спелеоекскурсії						
Тема 1. Туристичне спорядження.	30	20	6			4
Практичні нормативи.	26		26			
Разом за змістовим модулем 2	56	20	36			
Усього годин	144	60	76			8
Модуль 2						
Змістовний модуль 3. Топографічна підготовка туриста. Орієнтування на місцевості у туристичній мандрівці. Тактика туристичної мандрівки. Організація руху в туристичній мандрівці. Здійснення туристської спортивної мандрівки з водного туризму 1-2 категорії складності в якості учасника чи керівника. Суддівство змагань або участь у змаганнях по видах туризму						
Тема 1. Топографічна підготовка туриста. Орієнтування на місцевості у туристичній мандрівці.	36	20	6			10
Тема 2. Тактика туристичної мандрівки. Організація руху в туристичній мандрівці.	36	20	6			10
Практичні нормативи.	28		28			
Разом за змістовим модулем 3	100	40	40			20
Змістовний модуль 4. Техніка руху та подолання перешкод. Техніка транспортування потерпілого. Здійснення мандрівки 2 категорії складності з пішого туризму в якості учасника. Участь в багатоденній спелеоекспедиції.						
Тема 1. Техніка руху та подолання перешкод. Техніка транспортування потерпілого.	38		20			18
Практичні нормативи.	24		24			
Разом за змістовим модулем 4	62		44			18
Усього годин	162		84			38

Модуль 3						
Змістовний модуль 5. Організація привалів, ночівель та їх облаштування. Охорона природи, пам'ятників історії та культури. Здійснення туристської спортивної мандрівки з водного туризму 1-2 категорії складності в якості учасника чи керівника. Суддівство змагань або участь у змаганнях по видах туризму. Організація суддівства і змагань з видів туризму. Здійснення мандрівки 1 категорії складності з пішого туризму в умовах міжсезоння або зими. Участь в спелеоекспедиції і спелеомандрівках в 3 найбільші гіпсові печери Тернопільського Поділля						
Тема 1. Організація привалів, ночівель та їх облаштування.	44	20	10			14
Тема 2. Охорона природи, пам'ятників історії та культури.	30	12	6			12
Практичні нормативи.	24		24			
Разом за змістовим модулем 5	98	32	40			26
Змістовний модуль 6. Організація та проведення навчальних змагань з туристичної техніки і тактики. Керівництво мандрівками 1-2 категорії складності по видах туризму. Участь в змаганнях 3-4 класу по видах туризму						
Тема 1. Організація та проведення навчальних змагань з туристичної техніки і тактики.	36		12			24
Практичні нормативи.	28		28			
Разом за змістовим модулем 6	64		40			24
Усього годин	162	32	80			50
Модуль 4						
Змістовний модуль 7. Науково дослідницька робота туриста. Спостереження у мандрівці. Організація та проведення суспільно-корисної роботи. Туристські рекреаційні і спортивні походи. Участь і організація спелеоекспедиції. Учбово-контрольні змагання по туристській техніці						
Тема 1. Науково дослідницька робота туриста. Спостереження у мандрівці. Організація та проведення суспільно-корисної роботи.	62	40	10			12
Практичні нормативи.	26		26			
Разом за змістовним модулем 7	88	40	36			12
Змістовний модуль 8. Інструкторська та суддівська практика. Складання залікових нормативів. Участь в мандрівці-3-4 категорії складності. Керівництво походами 1-2 категорії складності по видах туризму.						
Тема 1. Інструкторська та суддівська практика.	34		16			18
Тема 2. Складання залікових нормативів.	20		20			
Практичні нормативи.	20		20			
Разом за змістовним модулем 8	74		56			18
Усього годин	162	40	92			30

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

Модуль 1		
1.	Історія виникнення туризму. Поняття туризму і туриста	4
2.	Транспортування і збереження продуктів	4
3.	Харчування на привалах	2
4.	Санітарні вимоги до процесу харчування в туристському поході	4
5.	Туристське спорядження	6
6.	Медичний огляд перед мандрівкою	2
7.	Самоконтроль за станом здоров'я в умовах мандрівки	2
8.	Попередження травм, простудних захворювань, сонячних та теплових ударів, обморожень	6
9.	Приготування їжі на вогнищі	6
10.	Санітарні вимоги щодо приготування їжі	4
11.	Розподіл повноважень (організація чергових, кухарів, кострових, тощо)	4
12.	Гігієна туриста	2
13.	Укладання наплечника	4
14.	Використання туристського спорядження в мандрівці	4
15.	Організація ремонту спорядження в умовах мандрівок	4
16.	Сушіння одягу та взуття	2
17.	Встановлення та обладнання бівуаку	6
18.	Демонстрація видів туризму	4
	Всього годин	70
Модуль 2		
1.	Топографічна підготовка туриста	2
2.	Орієнтування на місцевості	4
3.	Орієнтування на місцевості у туристській мандрівці	6
4.	Тактика туристської мандрівки	4
5.	Техніка туристської мандрівки	4
6.	Організація руху в туристській мандрівці (поході)	4
7.	Читання карти та робота з нею: орієнтація на місцевості, визначення масштабу, відстані, оцінка рельєфу	6
8.	Календарний план мандрівки і графік руху	2
9.	Організація руху: порядок шиккування групи в різних умовах місцевості	4
10.	Інтервал і швидкість руху	4
11.	Організація привалів	2
12.	Здійснення туристської спортивної мандрівки з водного туризму	6
13.	Техніка руху та подолання перешкод	4
14.	Техніка транспортування потерпілого	4
15.	Організація переправи, забезпечення безпеки, страхування	6

	та самострахування	
16.	Організація спелеомандрівки	2
	Всього годин	64
Модуль 3		
1.	Організація привалів привалів, ночівель та їх облаштування	4
2.	Охорона природи, пам'яток історії та культури	2
3.	Участь у змаганнях та суддівство	6
4.	Вибір місця привалу та його тривалості	4
5.	Короткі та обідні привали	2
6.	Особливості організації бівуака	4
7.	Види вогнищ та спорядження	4
8.	Види туристських наметів	4
9.	Організація та проведення туристських походів	6
10.	Траса змагань, елементи туристської техніки	4
11.	Практика в організації проведення змагань	6
12.	Робота секретаріату та суддівських бригад	2
13.	Види таборування	2
14.	Організація таборування	4
15.	Виховна робота з туристами по охороні навколишнього середовища	2
16.	Встановлення наметів. Розпалювання різноманітних видів вогнищ	4
	Всього годин	60
Модуль 4		
1.	Науково-дослідницька робота туриста	6
2.	Спостереження у мандрівці	4
3.	Організація та проведення суспільно-корисної роботи	6
4.	Туристські, рекреаційні та спортивні походи	6
5.	Організація та участь у спелеоекспедиції	6
6.	Учбово-контрольні змагання з туристської техніки	6
7.	Підведення підсумків мандрівки: складання звіту, паспорт маршруту	4
8.	Моделювання типових організаційно-технічних ситуацій в різних видах туризму	6
9.	Участь в організації, суддівстві і виступах на змаганнях з різних видів туризму	6
10.	Організація дослідження в туристських мандрівках: метеорологічне спостереження, картування та опис маршруту	6
11.	Психологічний стан групи в різних видах туризму	4
12.	Організація мандрівки першої категорії складності в	6

	міжсезоння	
13.	Участь і захист семінару туристської підготовки інструкторського рівня	6
	Всього годин	72

6. Самостійна робота

№ 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 шиккування 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.	Моделювання типових організаційно-технічних ситуацій в різних видах туризму	4
43.	Психологічний стан групи в різних видах туризму	2
	Всього годин	132

7. Залікові вимоги

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 страховки 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.

8. Методи навчання

Лекція, проблемна лекція, семінар. На лекціях передбачається викладання теоретичних знань з теми, у разі потреби ілюстрування їх за допомогою діапроекційного зображення.

9. Методи контролю

Опитування (відповідь чи доповнення 0-5 балів)

Перевірка конспектів самопідготовки (0-5 балів)

Підсумкова контрольна (0-5 балів)

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										Сума
Модуль 1										
Змістовий модуль №1					Змістовий модуль № 2					
T1	T2	ПН			T3	ПН				
15	15	20			10	40				100
Модуль 2										
Змістовий модуль №3					Змістовий модуль №4					
T4	T5	ПН			T6	ПН				
15	15	20			10	40				100
Модуль 3										
Змістовий модуль №5					Змістовий модуль №6					

T7	T8	ПН			T9	ПН				100
15	15	20			10	40				
Модуль 4										
Змістовий модуль №7					Змістовий модуль №8					
T10	ТН				T11	T12	ТН			100
20	30				10	20	20			

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів.

ПН – практичні нормативи.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Методичне забезпечення

1. Конспект лекцій з курсу (власна розробка).

12. 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. Агбунов М.В. Античная лоция Черного моря. – Москва : Наука , 1987. – С. 26–39.

2. Ален Бомбар. Один в океані. – Київ: Молодь, 1959. – 68 с.

3. Анджей Урбанчик. В одиночку через океан. – Москва : Прогресс, 1974. – 184 с.

4. Антонович И. И. Спортивный туризм. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – С. 3–34, 45 – 65, 91–97.

5. Джонс М. На каяках с Эвереста // Ветер странствий : альманах. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. - С. 75-86

6. Волович В. Г. Человек в условиях природной среды. – Москва : Мысль, 1983. – 264 с.

7. Горбенко М. Восхождение мира на Эверест / Мстислав Горбенко. – Одесса : ОКФА, 1984.- 189с.

8. Григорьев В. Н. Водный туризм. – Москва : Профиздат, 1990. – 194 с.

9. Дрогачев С. П. Туризм и здоровья. – Москва : Здоровье, 1984.

10. Знати, щоб діяти. Нормативні та рекомендовані матеріали на допомогу організаторам та учасникам мандрівок. – Київ, 1997. – 43 с.

11. Калихман А. Д., Колчевников М. Ю. Спортивные походы на плотах. – Москва : Физкультура и спорт, 1960. – 186 с.

12. Квартальнов В. А. Туризм : учебник. – Москва : Финансы и статистика, 2000. – 320 с.

13. Квартальнов В. А., Федорченко В. К. Туризм социальный: история и современность. – Киев : Выща школа, 1989. – 258 с.
14. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. – Москва : Профиздат, 1975. – 74с.
15. Кучеров І.С.Фізіологія людини і тварини. – Київ : Вища школа,1991. – С. 292-301.
16. Лисогор И.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе.- Москва : Пищевая промышленность, 1980. - 95 с.
17. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – Москва : ФиС, 1968. – С.190.
18. Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. – М.: “Пищевая промышленность”, 1980. – С.74-89.
19. Международные спортивные объединения и туристские организации. – Москва: Физкультура и спорт, 1973. – 328 с.
20. Меренов И.В. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1976. – 118с.
21. Методические рекомендации маршрутно-квалификационным комиссиям, руководителям и участникам спелеопутешествий по обеспечению безопасности. Центральный совет по туризму и экскурсиям ВЦСПС. – М.: ЦРИБ «Турист», 1977. – 104с.
22. Методические рекомендации по организации горного путешествия. Центральный совет по туризму и экскурсиям. – М. :ЦРИБ “Турист”, 1979. – 104с.
23. Миндалевич С.В. Туризм для всех. - Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 10).
24. Минделевич С.В. Туризм для всех..-Москва:Знание, 1988.- (Новое в жизни, науке, технике.-Сер “Физкультура и спорт”, №10.
25. Никишин Л.Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье. – К.:”Здоровье”, 1991.
26. Опасности в горах (методические рекомендации). Центральный совет по туризму и экскурсиям ВЦСПС. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1974. – 215с.

27. Организация и проведение подводных погружений в пещерах. Центральный совет по туризму и экскурсиям ВЦСПС. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986. – 46с.
28. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методические рекомендации). Центральный совет по туризму и экскурсиям.– М.: ЦРИБ «Турист». 1981 – 168 с.
29. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Редакційно-видавничий відділ “Вежа” Державного університету імені Лесі Українки, 2000. – С. 175-233.
30. Пасечный П.С. Путешествуйте на здоровье! – Москва: Знание, 1988. - № 7.
31. Перечень классифицированных туристических маршрутов на 1986-1988 годы ; Центральный совет по туризму и экскурсиям ВЦСПС. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986. – С.82-99, 128-140.
32. Подготовка туристских общественных кадров. Центральный совет по туризму и экскурсиям ВЦСПС. – М.: ЦРИБ «Турист», 1982. – 215 с.
33. Помаранцев Ю., Петренко Ю. У човні по рідному краю. – К.: “Веселка”, 1971. – С.74-88.
34. Попиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов.- Москва: Профиздат, 1987.-223с.
35. Проведение и судейство туристских слетов и соревнований (методические рекомендации). Центральный совет по туризму и экскурсиям. – М. ЦРИБ, “Турист”,1983. –156с.
36. Рябинин А.В. Риск – явление социальное.//html://www. Ru Whit woter rufting, 2001. – 23с.
37. Сітницький Ю. Мандрівки по карпатах. – Л.:”Бібльос”-”Брук”,1993. – С.16-34.
38. Смирнов В.И. Зовут дороги дальние. – Москва: Знание, 1988. - № 5.

39. Спортивная медицина. Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987.- С.144-176.
40. Спутник туриста. Составитель Вахлис К.И. - К.:”Здоровье”, 1991. – 178с.
41. Стесин Л., Мальцев С. Голубые дороги. – Алма-Ата: «Казахстан», 1983. – 146с.
42. Тімець О.Б. Краєзнавство і туризм. – К.: Знання, 1999. – 120 с.
43. Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. для ин-тов и тех-мов физ. культ./Сост. Ганопольский В.И.– М.: “Физкультура и спорт”, 1987. – 240с.
44. Уваров В.Д., Борисов К.Г. Международные туристические организации (справочник). – М.: «Международные отношения», 1990. – 168с.
45. Хартія туризму (1985р).
46. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. – Москва: «Физкультура и спорт», 1980. – С.26 -57.
47. Шаповал Г.Ф. История туризма. – Минск: ИП «Экоперспектива», 1999. – С.12 – 35.
48. Шимановский В.Ф. Питание в туристическом путешествии.- Москва: Турист, 1975.-5с.
49. Школа альпинизма.(Начальная подготовка).Учеб. издание/ Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.: «Физкультура и спорт”, 1989. – С.12 – 57.
50. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. – М.: “Физкультура и спорт”, 1972. – 146с.
51. Budagovskij U.Y, Crezvychnijue proichestviy//html://www. Ru Ekstrem, 2000. – 34s.
52. Martin Hruby. Vodak.- Smena. 1987. – S.23 – 45, 56 – 67.

Інформаційні ресурси інтернет:

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