

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

**ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ**

**ПРОГРАМА**

**дисципліни спеціалізації**

**підготовки бакалаврів**

**галузь знань 24 Сфера обслуговування**

**спеціальності 242 «Туризм»**

**спеціалізація: Туризмознавство**

Навчальна програма з дисципліни «Організація СОР» для студентів спеціалізації Туризмознавство за спеціальністю 242 Туризм V-VI с. (денна форма навчання).

Розробник: викл. Курах О.С.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри спортивного туризму

Протокол від “4”вересня 2018 року № 1

Завідувач кафедри  
спортивного туризму

\_\_\_\_\_

(підпис)

(Кухтій А.О.)  
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету туризму

Протокол від. “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2018 року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

( Холявка В.З.)  
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету туризму

Протокол від. “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2018 року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

(Холявка В.З.)  
(прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 2018 рік

© \_\_\_\_\_, 2018 рік

Програма вивчення навчальної дисципліни “Організація СОР ” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів 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», «СОР»

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Спортивно-оздоровча діяльність

Змістовий модуль 2. Організація та проведення туристичних походів

## **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Організація СОР»** є вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної технічної і методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики і техніки туризму, а також вміти правильно організувати спортивно-оздоровчу діяльність. 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:** туристичні ресурси України; організаційні засади проведення туристичної роботи; функції спортивно-оздоровчого туризму, вимоги до безпеки туристичної діяльності; основи програмування навантажень та контролю їх впливу на організм людини.

**вміти:** організувати туристські мандрівки з пішого, водного, і спелеотуризму; організувати туристські злети і змагання з різних видів туризму; організувати 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. Спортивно-оздоровча діяльність**

**Тема 1. Поняття та історія виникнення СОР**

Вступ. Поняття спортивно-оздоровчого туризму. Завдання СОР. Функції СОР. Види спортивно-оздоровчого туризму.

**Тема 2. Спортивно-оздоровча діяльність**

Організований і неорганізований туризм. Пішохідний туризм. Водний туризм. Велосипедний туризм. Спелеологічний туризм. Гірськолижний туризм.

### **Тема 3. Сучасний стан СОР в Україні**

Проблема розвитку туризму в Україні. Напрями дослідження спортивно-оздоровчого туризму.

### **Тема 4. Розвиток екстремальних різновидів спортивно-оздоровчого туризму**

Поняття про екстремальні розваги. Польоти на повітряних кулях. Парашутизм. Повітроплавання в Україні. Сплави по річках. Сафарі

### **Змістовий модуль 2. Організація та проведення туристичних походів**

#### **Тема 5-6 Підготовка та проведення походів**

Організація проведення туристичного походу. Організація харчування у поході. Рух групи на маршруті. Фізична підготовка

#### **Тема 7-8 Організація спортивно-оздоровчих послуг**

Поняття спортивно-оздоровчих послуг, умови їх розміщення і класифікація. Структура спортивно-оздоровчих послуг. Основні принципи організації спортивно-оздоровчих послуг.

### **3. Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Миндалевич С.В. Туризм для всех // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 10. – М.: Знание, 1988.
2. Пасечный П.С. Путешествуйте на здоровье! // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 7. – М.: Знание, 1988.
3. Смирнов В.И. Зовут дороги дальние // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 5 – М.: Знание, 1988.
4. Болотов Б.В. Я научу вас не болеть и не стареть. – К.: Информ – Україна, 1992. – 42 с.
5. Стрижев А.Н. Туристу о природе. – М.: Профиздат, 1986. – 176 с.
6. Шимановский В.Ф. Питание в туристическом путешествии. – М.: Турист, 1975. – 5 с.

#### **Допоміжна:**

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. – М.: 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 Є.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слети 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”.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. <http://tourlib.net/lib.htm>
2. <https://tourism-book.com/books/book-45/chapter-1481/>
3. Електронний каталог ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
4. Електронний репозитарій ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
5. 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/34606048/4775>
6. 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>
7. Гірський туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 13 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5238>
8. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6146>
9. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6149>

**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 (VI семестр – денна форма)

### **Залікові вимоги**

1. Завдання та особливості спортивно-оздоровчого туризму.
2. Організаційні форми туристських заходів.
3. Загальна характеристика основних видів СОР.
4. Загальні положення щодо організації спортивно-оздоровчих походів.
5. Формування туристичної групи - важливий етап підготовки до турпоходу.
6. Самоврядування туристичної групи. Туристичні посади в групі.
7. Методи фіксації інформації під час туристського походу. Щоденник туриста, зарисовки, абриси, кроки.
8. Туристські маршрути: поняття та види.
9. Методичні принципи розробки туристських маршрутів.
10. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті.
11. Завдання та особливості спортивно-оздоровчого туризму.
12. Формування туристичної групи - важливий етап підготовки до турпоходу.
13. Самоврядування туристичної групи. Туристичні посади в групі.
14. Туристські маршрути: поняття та види.
15. Методичні принципи розробки туристських маршрутів.
16. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті.
17. Пересування в польових умовах. Порядок і режим руху.
18. Страхівка і самострахівка під час руху.
19. Рухпішки. Особливості пересування по розчленованій місцевості.
20. Пересування по воді. Долання водних перешкод.
21. Пересування транспортними засобами.
22. Групове та особисте спорядження для походів різної категорії складності.
23. Харчування в туристському поході.
24. Енергетичні витрати організму.
25. Характеристика основних продуктів харчування.
26. Вода. Режим водоспоживання.
27. Туристське кострове і кухонне спорядження. Багаття.
28. Класифікація масових туристських заходів.
29. Організація зльотів і змагань.
30. Змагання з окремих видів туризму.
31. Навчально-тренувальні комплекси. Тренінги.
32. Медичні вимоги до учасника туристського походу.
33. Самоконтроль під час туристського походу.
34. Перша медична допомога в туристському поході.

35. Оцінка загального стану потерпілого, локалізації і характеру ушкодження.
36. Основні прийоми і правила надання першої медичної допомоги.
37. Обов'язки санінструктора в туристському поході. Похідна аптечка.
38. Критичні ситуації: поняття, загальна характеристика.
39. Основні правила поведінки туриста в критичних ситуаціях.
40. Психологічний аспект екстремальних ситуацій і катастроф.
41. Медичний аспект екстремальних ситуацій і катастроф.
42. Втрати продуктів та голод, як фактори в турпоходах. Основні правила поведінки туристів в таких критичних умовах та можливі способи їх уникнення.
43. Втрати спорядження, холод, укриття в походах різних видів.
44. Втрата води. Спекта і спрага. Способи здобуття води при відсутності природних джерел та водойм.