

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
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, к.фіз.вих. і 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 злети 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

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.
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 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”.

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, абриси, 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