

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА
Кафедра економічної та соціальної географії і туризму

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

Майя НІКОЛАЄВА



09 2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
"СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ"**

Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський)

Галузь знань: 24 "Сфера обслуговування"

Спеціальність: 242 "Туризм"

Освітньо-професійна програма: "Туризм"

2022

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		Очна форма навчання	Заочна форма навчання
Загальна кількість: кредитів – 3,5 годин – 105 змістових модулів – 1	Галузь знань <u>24</u> "Сфера обслуговування" (шифр і назва) Спеціальність <u>242 «Туризм»</u> (код і назва) Рівень вищої освіти: <u>Перший (бакалаврський)</u>	<i>Обов'язкова дисципліна</i>	
		<i>Рік підготовки:</i>	
		4-й	-
		<i>Семестр</i>	
		7-й	-
		<i>Лекції</i>	
		20 год.	- год.
		<i>Практичні, семінарські</i>	
		16 год.	- год.
		<i>Лабораторні</i>	
		- год.	- год.
		<i>Самостійна робота</i>	
		69 год.	- год.
		Форма підсумкового контролю: <i>іспит</i>	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета. Метою вивчення дисципліни «Спортивно-оздоровчий туризм» є ознайомлення студентів з масовими видами спортивно-оздоровчого туризму; методикою організації та проведення туристських походів; формування професійних, організаційних, педагогічних, методичних знань, вмінь і навичок необхідних для роботи у сфері рекреаційно-спортивного та оздоровчого туризму з учнівською і студентською молоддю в вищих закладах освіти та туристських осередках країни, а також для самостійних занять спортивно-оздоровчим туризмом

Завдання. Основними завданнями вивчення дисципліни “Спортивно-оздоровчий туризм” є надання слухачам вмінь та навичок, необхідних для:

- організації управлінської діяльності у низових туристських колективах різного типу;
- роботи з туристською групою в умовах природного середовища на маршрутах різної категорії складності з урахуванням вікових, фізичних та інших особливостей учасників;
- забезпечення безпеки туристських заходів;
- підготовки людини до виживання в екстремальних природних ситуаціях.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних **компетентностей (К):**

а) загальних:

- К02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;
- К03. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо;
- К05. Прагнення до збереження навколишнього середовища;
- К12. Навички міжособистісної взаємодії;
- К13. Здатність планувати та управляти часом;
- К14. Здатність працювати в команді та автономно;

б) спеціальних/фахових:

- К17. Здатність аналізувати рекреаційно-туристичний потенціал територій;
- К19. Розуміння сучасних тенденцій і регіональних пріоритетів розвитку туризму в цілому та окремих його форм і видів;
- К23. Здатність забезпечувати безпеку туристів у звичайних та складних форс-мажорних обставинах;
- К31. Здатність орієнтуватись в організації туристично-рекреаційного простору.

Програмні результати навчання (ПР):

- ПР03. Знати і розуміти основні форми і види туризму, їх поділ;
- ПР04. Пояснювати особливості організації рекреаційно-туристичного простору;
- ПР21. Приймати обґрунтовані рішення та нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності;
- ПР22. Професійно виконувати завдання в невизначених та екстремальних ситуаціях.

Очікувані результати навчання. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- зміст і особливості різновидів спортивного туризму;
- правила організації і проведення туристських походів;
- основи техніки і тактики туристичної подорожі.
- теоретичні основи безпеки життєдіяльності людини в умовах автономного існування в

природному середовищі;

- види і характер впливу несприятливих факторів в екстремальних природних ситуаціях;

вміти:

- здійснити підготовку і проведення туристського походу;

- вирішувати практичні завдання з організаційної, педагогічної і науково-методичної роботи з спортивно-оздоровчого туризму;

- проводити наукові дослідження в туристичних походах та польових краєзнавчих експедиціях;

- організувати і виконувати дії по забезпеченню безпеки життєдіяльності в умовах автономного існування в природному середовищі та екстремальних природних ситуаціях

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Спортивно-оздоровчий туризм як соціальне явище.

Тема 1. ХАРАКТЕРНІ РИСИ, КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ФУНКЦІЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

Коротка історія розвитку спортивного туризму. Мета активного туризму. Класифікації спортивно-оздоровчого туризму (за ступенем організованості, в залежності від засобів та форм пересування, за видами заходів та ін.). Базові інтегральні функції спортивно-оздоровчого туризму (рекреаційна, розвиваюча, виховна, розважальна, естетична).

Тема 2. КЛАСИФІКАЦІЯ ТУРИСТИЧНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ І НОРМАТИВИ СПОРТИВНИХ ПОХОДІВ

Організації, що опікуються питаннями розвитку спортивного туризму. Форми туристських самодіяльних об'єднань. Форми туристсько-спортивної діяльності в маршрутному туризмі. Особливості туристично-спортивного походу. Туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії. Категорія (ступінь) складності туристсько-спортивного походу. Розряди і звання в спортивному туризмі.

Тема 3. ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИСТСЬКОГО ПОХОДУ

Черговість основних етапів організації та підготовки до походу. Комплектування туристської групи. Медичні вимоги до учасника туристського походу. Фізична та технічна підготовка туристів. Розподіл обов'язків між учасниками походу. Адміністративно-господарські посади турпоходу. Туристсько-краєзнавчі спостереження на маршруті та поняття краєзнавчих посад. Робота на чергових посадах в турпоході.

Тема 4. РОЗРОБКА МАРШРУТУ І ОФОРМЛЕННЯ МАРШРУТНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ

Вибір району походу і розробка картографічного матеріалу. Збір та обробка інформації про район походу. Розробка маршруту подорожі. Складання графіка подорожі. Маршрутна документація. Звіт про спортивний похід та його залік маршрутно-кваліфікаційною комісією.

Тема 5. ТУРИСТСЬКЕ СПОРЯДЖЕННЯ ТА ПІДГОТОВКА ПРОДУКТІВ ДЛЯ ПОХОДУ

Спеціальне групове і особисте спорядження в залежності від виду туризму і складності походу. Підготовка спорядження до походу. Приблизний набір продуктів харчування в поході, їх пакування та особливості транспортування. Аварійний запас.

Тема 6. ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ

Енерговитрати на маршруті в різних видах спортивного туризму та їх поповнення. Калорійність раціону харчування та співвідношення білків, жирів і вуглеводів в турпоході. Розподіл між учасниками та облік продуктів. Вимоги до продуктів для спортивного походу. Денний раціон і режим харчування на маршруті. Особливості розкладки продуктів на висококатегорійних маршрутах. Водно-сольовий баланс в організмі. Добування і очищення води в поході.

ТЕМА 7. ОСОБЛИВОСТІ РУХУ ГРУПИ І ТАКТИКА ПОДОЛАННЯ ПРИРОДНИХ ПЕРЕШКОД У ПОХОДІ

Особливості руху групи в пішому туризмі. Режим і розпорядок похідного дня. Організація руху на маршруті (темп, лінія, ритмічність та порядок руху групи). Рух лісом, болотом, стежками, трав'янистими схилами. Техніка і тактика подолання природних перешкод в різних видах спортивно-оздоровчого туризму. Техніка водних переправ, подолання заболоченої місцевості, подолання підйомів і спусків, подолання лавинонебезпечних ділянок, подолання ділянок з тонким льодом, подолання перешкод гірського рельєфу.

ТЕМА 8. ОРГАНІЗАЦІЯ БІВУАКУ

Малі привали, обідні привали, нічліги і днювання. Вибір місця для привалу. Облаштування бівуаку в пішому і водному поході та вимоги безпеки. Приготування їжі в поході та види багаття. Техніка бівуачних робіт на лижних маршрутах. Техніка бівуачних робіт на гірському рельєфі.

ТЕМА 9. ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ ТА ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА

Об'єктивні та суб'єктивні фактори нещасних випадків на маршруті. Правила особистої гігієни. Самоконтроль під час туристського походу. Отруйні гриби, рослини, змії та комахи. Склад медичної аптечки. Перша медична допомога в туристському поході.

ТЕМА 10. ЕКСТРЕМАЛЬНІ ТА АВАРІЙНІ СИТУАЦІЇ В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ

Фактори небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході. Психологічний аспект екстремальних ситуацій. Чинники виживання. Дії в разі втрати орієнтації на місцевості. Втрата спорядження. Тимчасові укриття. Пошук води..

9. Методи навчання

Лекції із застосуванням методів пояснювально-ілюстративного (мультимедійні презентації) викладання, обговорення проблемних ситуацій та диспуту; семінарські заняття з наочними демонстраціями; виконання індивідуальних завдань.

10. Форми контролю і методи оцінювання (у т.ч. критерії оцінювання результатів навчання)

Поточне контрольне опитування, оцінювання семінарських доповідей та виконання індивідуальних завдань; підсумковий контроль - іспит. В обов'язковому порядку здійснюється облік відвідування студентами усіх видів занять.

Критерії оцінювання навчальних досягнень

Оцінка за національною шкалою	Теоретична підготовка	Практична підготовка
	Здобувач освіти	
Відмінно	у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей; глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та додаткову літературу; робить самостійні висновки, виявляє причинно-наслідкові зв'язки; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань. Здобувач здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.	глибоко та всебічно розкриває сутність практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та додаткову літературу; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання й оцінити результати власної практичної діяльності; виконує творчі завдання та ініціює нові шляхи їх виконання; вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу; проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань при самостійній роботі.
Добре	достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, використовуючи при цьому нормативну та обов'язкову літературу; при представленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, застосовує знання для розв'язання стандартних ситуацій; самостійно аналізує, узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки.	правильно вирішив більшість практичних завдань; має стійкі навички виконання завдання

Задовільно	володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків, знає основні поняття навчального матеріалу; має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв'язків і формулювання висновків.	може використовувати знання в стандартних ситуаціях, має елементарні, нестійкі навички виконання завдання. Правильно вирішив половину розрахункових/тестових завдань. Здобувач має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв'язків і формулювання висновків.
Незадовільно з можливістю повторного складання	володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно (без аргументації та обґрунтування); безсистемно виокремлює випадкові ознаки вивченого; не вміє робити найпростіші операції аналізу і синтезу; робити узагальнення, висновки; під час відповіді допускаються суттєві помилки	недостатньо розкриває сутність практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності, правильно вирішив окремі розрахункові/тестові завдання за допомогою викладача, відсутні сформовані уміння та навички.
Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не володіє навчальним матеріалом	виконує лише елементи завдання, потребує постійної допомоги викладача

11. Питання для підсумкового контролю

1. Характерні риси та особливості спортивно-оздоровчого туризму
2. Класифікація спортивно-оздоровчого туризму
3. Функції спортивно-оздоровчого туризму
4. Форми туристських самодіяльних об'єднань
5. Форми туристично-спортивної діяльності в маршрутному туризмі
6. Класифікація туристських маршрутів у спортивно-оздоровчому туризмі
7. Туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії
8. Категорія (ступінь) складності туристсько-спортивного походу
9. Черговість основних етапів організації та підготовки до спортивно-оздоровчого походу
10. Комплектування туристської групи
11. Адміністративно-господарські посади спортивно-оздоровчого туристичного походу
12. Краєзнавчі посади спортивно-оздоровчого туристичного походу
13. Вибір району походу і розробка картографічного матеріалу перед походом
14. Збір та обробка інформації про район походу
15. Розробка маршруту подорожі та складання графіка подорожі
16. Маршрутна документація в спортивному туризмі
17. Групове спорядження в нескладному пішій подорожі
18. Особисте спорядження в пішій подорожі
19. Вимоги до продуктів і їх підготовка для спортивного туристичного походу
20. Енерговитрати в спортивному туристичному поході і їх заповнення
21. Розподіл та облік продуктів в спортивному туристичному поході

22. Денний раціон і режим харчування на маршруті
23. Водно-сольовий режим і особливості пиття води на маршруті
24. Режим похідного дня в нескладному пішому спортивно-оздоровчому поході
25. Темп і ритмічність руху в нескладному пішому спортивно-оздоровчому поході
26. Порядок і траєкторія в нескладному пішому спортивно-оздоровчому поході
27. Техніка переправ при подолання природних перешкод на маршруті
28. Техніка подолання заболоченій місцевості
29. Техніка гірського туризму і подолання лавинонебезпечних ділянок
30. Техніка бівуачних робіт на малих і обідніх привалах в пішому поході
31. Техніка бівуачних робіт на нічлігах і днюваннях в пішому поході
32. Забезпечення безпеки людини в спортивному поході - об'єктивні і суб'єктивні небезпеки
33. Техніка бівуачних робіт на лижних маршрутах і гірському рельєфі
34. Фактори небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході.
35. Сигнали лиха в аварійній ситуації (види засобів і правила подачі) та аварійний запас продуктів
36. Екстремальні ситуації у зв'язку з втратою продуктів та спорядження
37. Особливості виживання в умовах вимушеної автономії у різних кліматичних зонах
38. Категорії захворювань і ушкоджень в аварійних умовах та екстремальних ситуаціях і транспортування потерпілих.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Іспит

Поточний контроль та семінарські заняття										Підсумковий контроль	Сума балів
Змістовий модуль №1											
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	40	100
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів

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
85-89	B	добре	
75-84	C		
70-74	D	задовільно	
60-69	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

13. Методичне забезпечення

Робоча програма та силабус навчальної дисципліни; опорні конспекти лекцій; мультимедійні презентації; плани семінарських занять; навчально-методичні матеріали та питання для поточного і підсумкового контролю; ілюстративні матеріали (карти, схеми, рисунки).

14. Рекомендована література

Базова

1. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. Львів: НВФ "Українські технології", 2006. 132 с.
2. Галасюк С.С., Нездоймінов С. Г. Організація туристичних подорожей та екскурсійної діяльності. Навч. посібник. Київ : Центр учб. л-ри, 2013. 178 с.
3. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навчальний посібник / Грабовський Ю.А. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан. 2008. 304 с.
4. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посібник. К.: Науковий світ, 2003. 204 с.
5. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. Київ: Альтерпрес, 2008. 280 с.
6. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2010. 248 с.
7. Сич В. А., Яворська В. В., Коломієць К. В. Основи екологічного туризму: навч. посіб. 2-е видання, доповнене. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2018. 240 с.
8. Топчієв О. Г., Яворська В. В., Сич В. А., Коломієць К. В. Рекреаційно-туристичний потенціал: напрями систематики і кваліметричної оцінки. Навчальний посібник ; Одес. нац. ун-т імені І. І. Мечникова. Одеса : Бондаренко М.О., 2022. 280 с.
9. Туристична діяльність. Нормативна база / упор. О. М. Роїна. К.: КНТ, 2005. 448 с.
10. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Дрогобич: Коло, 2010. 344с.

Допоміжна

1. Абрамов В. В. Методичні вказівки до самостійної роботи та практичних занять з дидактичним забезпеченням з дисципліни «Діяльність туристської самодіяльної організації» (для студентів напряму підготовки «Туризм») / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: Х.: ХНАМГ, 2010. 55 с.
2. Вацеба О. Нариси з історії західно-українського спортивного руху. Львів, 1994. 264 с.
3. Ганнопольський В.І. Уроки туризму. К.: Редакції загальнопедагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004. 128 с.
4. Геренчук К.І., Раковська Е.М., Топчієв О.Г. Польові географічні дослідження. К., 1975.
5. Закон України "Про внесення змін в Закон України «Про туризм» від 18.11.2003 р. № 1282-1 У / «Урядовий кур'єр» № 244, 25.12.2003 р.
6. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" від 24.12.1993 р. № 3808. ХП Київ. ВПП ДКНТ. 1994.-22 с.
7. Козинець В.М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму: навчальний посібник. К.: Кондор, 2006. 576 с.
8. Коломієць К. В., Сич В. А Транс'європейська мережа туристичних пішохідних маршрутів // Географія та туризм, 2017. Вип. 40. С. 18-28.
9. Костриця М. Ю., Обозний В. В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота. К.: "Вища школа", 1995. 223 с.
10. Луцький Я.В. Туризм для всіх. Івано-Франківськ, 1996. 142 с.
11. Правила змагань зі спортивного туризму. К.: ВІС-А-ВІС, 2008. 115 с.
12. Правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України. / Збірник законодавчих та нормативних актів про освіту. К., 1994.

13. Сич В. А., Коломієць К. В. Екотуристичний маршрут "Заповідне узбережжя Одещини" // Географія та туризм. 2014 р. Вип. 28. С. 147-153
14. Тисовський О. Життя в пласті: [посібник для українського пластового юнацтва]. Торонто, 1997. 552 с.
15. Федорченко В.К., Дьорова Т.А. Історія туризму в Україні: навчальний посібник. К.: Вища школа, 2002.. 196 с.

Електронні інформаційні ресурси

1. Департамент туризму та курортів (Міністерство економічного розвитку і торгівлі України) - <http://me.gov.ua>
2. Всеукраїнський Союз асоціацій, підприємств та організацій туристичної сфери «УкрСоюзТур» // www.travel.com.ua.
3. Новини зі світу туризму // www.visas.com.ua.
4. Спортивно-туристичний портал // www.skinet.ru/top/.
5. Все про туризм - туристська бібліотека // www.tourlib.net.
6. Бібліотека Одеського національного університету імені І.І. Мечникова - lib.onu.edu.ua
7. Одеська національна наукова бібліотека - odnb.odessa.ua)
8. Одеська обласна універсальна наукова бібліотека ім. М. С. Грушевського - biblioteka.od.ua
9. Туристичний веб-портал Visit Ukraine - <http://visittoukraine.com/ru/>
10. Туристичний портал України - <https://stejka.com>
11. Федерація спортивного туризму України - <https://www.fstu.com.ua/>