

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені І.І. МЕЧНИКОВА
ГЕОЛОГО-ГЕОГРАФІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ЕКОНОМІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ГЕОГРАФІЇ І ТУРИЗМУ

СИЧ В. А.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
з навчальної дисципліни
для студентів геолого-географічного факультету
спеціальності 242 "Туризм"
освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр»

ОДЕСА
ОНУ
2022

**УДК 796.5
С651**

Автор:

Сич В. А. доктор географічних наук, професор кафедри економічної та соціальної географії і туризму

Рецензенти:

Красеха Є.Н. д.б.н., професор кафедри географії України, ґрунтознавства і земельного кадастру Одеського національного університету імені І.І. Мечникова

Нефедова Н. Є. к.г.н., доцент кафедри економічної та соціальної географії і туризму Одеського національного університету імені І.І. Мечникова

*Рекомендовано до друку вченою радою
геолого-географічного факультету ОНУ імені І.І. Мечникова
Протокол № 7 від 19 квітня 2022*

Сич В. А.

С651 Спортивно-оздоровчий туризм : методичні рекомендації з навчальної дисципліни для студентів геолого-географічного факультету спеціальності 242 «Туризм» освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» / В.А. Сич. – Одеса : Одес. нац. ун-т імені І.І. Мечникова, 2022. - 30 с.

Методичні рекомендації містять всю необхідну інформацію з курсу «Спортивно-оздоровчий туризм» для студентів спеціальності 242 Туризм освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» на геолого-географічному факультеті ОНУ імені І. І. Мечникова. Методичні рекомендації призначено для студентів денної форми навчання за спеціальністю 242 Туризм освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» і можуть бути використані студентами й викладачами відповідних кафедр.

УДК 796.5

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ	7
Тема 1. Характерні риси, класифікація та функції спортивно-оздоровчого туризму.....	7
Тема 2. Класифікація туристично-спортивної діяльності і нормативи спортивних походів	8
Тема 3. Організація спортивно-оздоровчого туристського походу.....	9
Тема 4. Розробка маршруту і оформлення маршрутної документації.....	10
Тема 5. Туристське спорядження та підготовка продуктів для походу	11
Тема 6. Організація харчування в туристському поході	12
Тема 7. Особливості руху групи і тактика подолання природних перешкод у поході	13
Тема 8. Організація бівуаку	14
Тема 9. Охорона здоров'я в туристському поході та долікарська допомога. ..	15
Тема 10. Екстремальні та аварійні ситуації в туристському поході.....	16
 СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ	 17
Заняття 1. Організація спортивно-оздоровчого туристського походу.....	17
Заняття 2. Розробка маршруту і оформлення маршрутної документації	17
Заняття 3. Туристське спорядження та підготовка продуктів для походу	18
Заняття 4. Організація харчування в туристському поході.....	18
Заняття 5. Особливості руху групи і тактика подолання природних перешкод у поході	19
Заняття 6. Організація бівуаку.....	20
Заняття 7. Охорона здоров'я в туристському поході та долікарська допомога	20
Заняття 8. Екстремальні та аварійні ситуації в туристському поході	21
 САМОСТІЙНА РОБОТА	 22
МЕТОДИ КОНТРОЛЮ	24
СПИСОК ДЖЕРЕЛ	27

ВСТУП

Пропонований навчально-методичний комплекс допоможе студентам, що вивчають предмет «Спортивно-оздоровчий туризм», освоїти навчальну програму з даної дисципліни, підготуватися до іспиту, краще уявити собі сучасні тенденції в управлінні туристичними організаціями для більш ефективної їх діяльності з організації спортивно-оздоровчого туризму. Запропоновані рекомендації повинні допомогти студентам придбати необхідні знання, навички та вміння застосовувати їх при відповідях на практичних заняттях, підготовці рефератів і кваліфікаційної роботи, а також під час складання іспиту.

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.

Предмет вивчення дисципліни – загальні закономірності та принципи розробки суб'єктом туристської діяльності туристських спортивних маршрутів, підготовка та проведення подорожі відповідно запланованого маршруту.

Пререквізити навчальної дисципліни. Ефективність засвоєння змісту дисципліни "Спортивно-оздоровчий туризм" значно підвищиться, якщо студент попередньо опанував матеріал таких дисциплін як: "Географія туризму", "Туристично-рекреаційні ресурси України", "Історія туризму", "Організація туризму", "Туристична картографія", "Заповідна справа", "Туристичне краєзнавство Одещини" .

Постреквізити навчальної дисципліни. Дисципліни, для вивчення яких потрібні знання, уміння і навички, що здобуваються після закінчення вивчення

даної дисципліни: "Природні туристичні ресурси світу", "Екологічний туризм", "Транспортне забезпечення в туризмі", "Етногеографія та етнічний туризм", "Правове регулювання туристичної діяльності", "Туризм в країнах Чорноморсько-Середземноморського басейну".

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.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ

Тема 1. Характерні риси, класифікація та функції спортивно-оздоровчого туризму.

Питання для повторення теоретичного матеріалу і самопідготовки

1. Які види туризму ви знаєте?
2. Чому на ваш погляд спортивно-оздоровчий туризм стрімко розвивається в наш час?
3. В чому полягає мета активного туризму?

Лекційне заняття

В розвитку туризму помітну роль відіграє спортивно-оздоровчий туризм. Він є найбільш доступною і масовою формою активного відпочинку, пізнання і вивчення навколишнього світу. В розвитку туризму помітну роль відіграє спортивно-оздоровчий туризм. Він є найбільш доступною і масовою формою активного відпочинку, пізнання і вивчення навколишнього світу. Мандруючи далекими і близькими дорогами, ми пізнаємо красу природи, знайомимося з її багатствами, історичними і культурними пам'ятками. 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).

Питання для самоконтролю:

1. Коли і де зародився спортивно-оздоровчий туризм як напрямок туристичної діяльності ?
2. Як визначає "Міжнародна хартія спортивного туризму" поняття "спортивний туризм"?
3. Назвіть базові функції спортивно-оздоровчого туризму.
4. Дайте характеристику двом напрямкам розвитку спортивно-оздоровчого туризму.

Тема 2. Класифікація туристично-спортивної діяльності і нормативи спортивних походів

Питання для повторення теоретичного матеріалу і самопідготовки

1. Як ви розумієте поняття "організований туризм"?
2. Дайте визначення поняттю "неорганізований туризм".
3. Згадайте власний досвід участі в самодіяльних туристських походах. Хто є організатором подібних подорожей?

Лекційне заняття

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. Організований спортивно-оздоровчий туризм передбачає дотримання правил проведення туристських спортивних походів в країні і поділяється на плановий і самодіяльний. Плановий туризм передбачає організацію і проведення походів і подорожей туристськими установами, організаціями і підприємствами різних форм власності. Самодіяльні туристські походи організують і проводять спортивні товариства, ради з питань туризму, туристські і спортивні клуби, туристські секції підприємств або навчальних закладів, оздоровчі туристсько-спортивні табори, дитячі екскурсійно-туристські станції, школи, окремі групи туристів тощо.

Питання для самоконтролю:

1. Класифікуйте спортивно-оздоровчий туризм за ступенем організованості.
2. Чим відрізняється самодіяльні туристські походи від інших видів туристських подорожей?
3. Які класифікаційні ознаки в спортивно-оздоровчому туризмі ви можете назвати?

Тема 3. Організація спортивно-оздоровчого туристського походу.

Питання для повторення теоретичного матеріалу і самопідготовки

1. Які підготовчі етапи організації до походу ви можете назвати?
2. Які вимоги висуваються до туристської групи?
3. Назвіть адміністративно-господарські посади , які можуть бути потрібні під час проходження маршруту.

Лекційне заняття

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. Організація успішного, цікавого і безаварійного туристичного походу включає в себе великий обсяг підготовчої роботи. Самодіяльний туризм передбачає організацію спортивних туристських походів на принципах самообслуговування, а плановий, в свою чергу, вимагає від організаторів надання споживачеві комплексу туристських послуг, відповідних його потребам. В зв'язку з цим планування і організація туристської діяльності в умовах багатоденних спортивних походів є одним з найважливіших умінь фахівця.

Питання для самоконтролю:

1. Схарактеризуйте черговість основних етапів організації та підготовки до походу.
2. Чим відрізняються обов'язки та посади в групах різної чисельності під час туристських подорожей?
3. Що включає поняття краєзнавчих посад в туристської групі?
4. Що ви розумієте під поняттям "чергові посади"?

Тема 4. Розробка маршруту і оформлення маршрутної документації

Питання для повторення теоретичного матеріалу і самопідготовки

1. Що ви розумієте під поняттям "маршрутна робота"?
2. Які фактори можуть вплинути на вибір туристського району, в межах якого буде прокладений маршрут?
3. Який картографічний матеріал можна використовувати для розробки маршруту?

Лекційне заняття

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. Кожна група, готуючись до походу, повинна перш за все добре представляти його мету та основне завдання. Це може бути відпочинок з незначним фізичним навантаженням, пошук «неходжених місць» з полюванням і риболовлею, огляд визначних пам'яток, виконання завдань організації, проходження спортивного маршруту і т. д. Важливими факторами при виборі району походу є його освоєння, наявність необхідного картографічного матеріалу, технічна, психологічна та фізична підготовка учасників походу умов, матеріально-технічна забезпеченість групи (фінансові можливості, спорядження, засоби пересування, бівачне і спеціальне спорядження тощо).

Питання для самоконтролю:

1. Яким чином відбувається збір та обробка інформація про район маршруту?
2. Назвіть основні правила побудови маршруту подорожі.
3. Для чого складається календарний план подорожі? Схарактеризуйте основні вимоги до пішого, лижного, гірського та водного походів.
4. Дайте стислу характеристику для туристської документації кожної з трьох груп в залежності від часу і місця її оформлення.

Тема 5. Туристське спорядження та підготовка продуктів для походу
Питання для повторення теоретичного
матеріалу і самопідготовки

1. Що ви розумієте під поняттям "матеріально-технічне забезпечення туристичних походів"?
2. В чому різниця між індивідуальним та груповим туристським спорядженням?
3. Які вимоги висуваються до продуктів при складанні меню в туристичному поході?

Лекційне заняття

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. Матеріально-технічне забезпечення туристичних походів здійснюється заздалегідь при участі всього складу групи. Успішне проведення туристської подорожі залежить від вірно вибраного спорядження та екіпірування. Умови і характер туристських подорожей пред'являють до спорядження цілий ряд вимог. При складанні меню для походу необхідно враховувати: набір необхідної калорійності; збалансованість харчування (отримання необхідної кількості білків і жирів); економія місця в рюкзаках і вагу.

Питання для самоконтролю:

1. Як класифікується туристичне спорядження за призначенням та за характером використання?
2. Перерахуйте допоміжне та спеціальне спорядження, назвіть для чого в поході воно використовується.
3. Для чого складається календарний план подорожі? Схарактеризуйте основні вимоги до пішого, лижного, гірського та водного походів.
4. Дайте характеристику індивідуальному туристському спорядженню.
5. Назвіть правила передпохідної підготовки продуктів.

Тема 6. Організація харчування в туристському поході

Питання для повторення теоретичного

матеріалу і самопідготовки

1. Що ви розумієте під поняттям "калорійність раціону харчування"?
2. Потреби в основних компонентах їжі - білках, жирах, вуглеводах при пасивній та активній діяльності. Назвіть в чому полягає різниця?
3. Які вимоги висуваються до продуктів при складанні меню в спортивному поході?

Лекційне заняття

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. У повному спокої на підтримку життя (*кровообіг, дихання, обмін речовин тощо*) людина витрачає близько 1 кілокалорії (ккал) на годину на кожен кілограм маси тіла. Ці витрати називаються основним обміном. Чоловіки на основний обмін витрачають в середньому 1800 ккал в добу, жінки - 1500. Як тільки людина починає рухатися, витрата енергії зростає. Витрата енергії залежить від маси тіла, віку і тренуваності.

Питання для самоконтролю:

1. Як вимірюються енерговитрати у піших, гірських та лижних походах?
2. Яка інформація вноситься у "карту розподілу вантажів"?
3. Схарактеризуйте основні вимоги до продуктів в спортивних походах, враховуючи їх складність.
4. Дайте характеристику денному раціону і режиму харчування на маршруті.
5. Назвіть особливості розкладки продуктів на висококатегорійних маршрутах.

Тема 7. Особливості руху групи і тактика подолання природних перешкод у поході

Питання для повторення теоретичного матеріалу і самопідготовки

1. Для чого керівник групи перед учасниками ставить завдання проходження запланованої відстані?
2. Що ви розумієте під поняттям "ритмічність руху"?
3. Які природні перешкоди ви можете назвати в пішому, лижному, водному походах?

Лекційне заняття

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. Успішне проведення подорожі значною мірою визначається умінням туристів правильно розподілити свій час і сили, вибрати найбільш раціональний темп і порядок руху групи, опанувати способами пересування по різній місцевості і прийомами подолання перешкод.

Питання для самоконтролю:

1. Дайте характеристику режиму похідного дня та привідіть примірний розпорядок дня в пішому поході.
2. Для чого підтримується ритмічність та порядок руху групи.
3. Схарактеризуйте основні вимоги до техніки подолання підйомів і спусків, лісових чагарників, завалів, заболочених ділянок.
4. Дайте характеристику подолання перешкод у лижному та водному походах.
5. Техніка подолання сипучих пісків.

Тема 8. Організація бівуаку

Питання для повторення теоретичного матеріалу і самопідготовки

1. Поясніть поняття "бівак". Що включає техніка бівачних робіт.
2. Як правильно підібрати місця для привалів?
3. Що ви знаєте про техніку розпалювання багаття?

Лекційне заняття

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. Мандрівники проводять на привалах близько двох третин похідного часу, тобто більша частина маршруту доводиться на стоянки. Техніка і тактика організації бівуаку - важлива частина загальної підготовленості туристів, полягає в тому, щоб правильно вибрати для нього місце, добре підготувати майданчик, поставити намет, розвести багаття і забезпечити безпеку табору від стихійних сил природи. Основні вимоги до вибору місця бівуаку: безпека, наявність достатнього простору для розміщення групи, наявність води, зручності в організації приготування їжі (по можливості - наявність дров), обмеження негативного впливу погодних умов (вітру, грози).

Питання для самоконтролю:

1. Дайте характеристику малим та обіднім привалам, нічлігам і днюванням.
2. Які існують вимоги до місць привалів і ночівель?
3. Які види робіт виконуються на бівуаку?
4. В чому полягає різниця в техніці бівачних робіт на гірському рельєфі на лижних маршрутах?
5. Техніка розпалювання багаття. Назвіть заходи протипожежної безпеки у поході.
6. Назвіть вимоги безпеки при грозі - види блискавок (лінійна, плоска, кульова, чоткова) та дерева, які притягують електричні розряди

Тема 9. Охорона здоров'я в туристському поході та долікарська допомога.

Питання для повторення теоретичного матеріалу і самопідготовки

1. Поясніть поняття "екстремальна ситуація". Назвіть приклади екстремальної ситуації у пішому поході.
2. Які ви знаєте суб'єктивні чинники підвищеного ризику у спортивному поході?
3. Назвіть природні фактори, які можуть привести до виникнення екстремальної ситуації.

Лекційне заняття

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. Туристичні походи і подорожі безпосередньо пов'язані з небезпекою виникнення екстремальних ситуацій. Змінюваність метеорологічних умов, можливість стихійного лиха, травмування, інших захворювань, виведення з ладу спорядження і багато інших обставин можуть значною мірою ускладнити ситуацію під час подорожі, експедиції.

Питання для самоконтролю:

1. Яких правил особистої гігієни потрібно дотримуватися в туристичному поході?
2. В чому полягають неправильні дії учасників туристичного походу у період підготовки до нього?
3. Наведіть приклади отруйних рослин, які зростають в нашій країні.
4. Для аварійних умов та екстремальних ситуацій характерні п'ять категорій захворювань і ушкоджень. Дайте їх стислу характеристику.
5. Яких правил безпеки потрібно дотримуватись на територіях з отруйними павуками?
6. Що входить до похідної аптечки?

Тема 10. Екстремальні та аварійні ситуації в туристському поході

Питання для повторення теоретичного матеріалу і самопідготовки

1. Назвіть, які можуть виникнути травми і захворювання, зумовлені неправильними діями туристів.
2. При яких видах бівачних робіт можуть виникнути поранення або порізи?
3. Чим обумовлений травматизм в поході? Яким чином можна його уникнути?

Лекційне заняття

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. В густонаселеній місцевості відновлення запасів обмежується в основному матеріальними витратами і не віднімає багато часу. В умовах автономного функціонування групи у віддалених районах повна втрата продовольства розглядається як надзвичайна подія. Втрата чи вихід з ладу спорядження – найбільш поширені випадки, що трапляються в аварійних ситуаціях. Особливу небезпеку втрата спорядження носить взимку. Найбільшу небезпеку для життя людини спека і спрага становлять в пустелях, напівпустелях і в степах.

Питання для самоконтролю:

1. Дайте характеристику тактико-технічним факторам виникнення небезпечної ситуації.
2. В чому проявляється панічний стан людини і як його подолати в поході?
3. Схарактеризуйте сигнали небезпеки в разі потрапляння групи в небезпечну ситуацію. Що відноситься до аварійного спорядження групи?
4. Які профілактичні заходи потрібно робити для того, щоб уникнути переохолодження в туристичному поході?
5. Схарактеризуйте чотири типи голодування.
6. В чому заключається робота пошуково-рятувальних служб?

СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ

Заняття 1. Організація спортивно-оздоровчого туристського походу.

1. Організаційна структура спортивного туризму (група, гурток, секція, клуб, федерація)
2. Міжнародна Федерація спортивного туризму та Федерація спортивного туризму України
3. Основні організаційно-методичні та нормативні документи зі спортивного туризму в Україні
4. Міжнародно-правові акти зі спортивного туризму
5. Види туристських подорожей
6. Вимоги до спортивних категорійних маршрутів
7. Вимоги до отримання спортивних розрядів за участь у категорійних туристських походах в Україні
8. Туристично-спортивні змагання, туристичні зльоти і збори
9. Туристичні маршрутно-кваліфікаційні комісії
10. Краєзнавчі дослідження в турпоході.
11. Адміністративно-господарські посади турпоходу.
12. Вимоги до учасників та керівників спортивних походів.

Заняття 2. Розробка маршруту і оформлення маршрутної документації

1. Вимоги та рекомендації щодо оформлення маршрутної документації
2. Особливості фізичної підготовки туристів
3. Особливості психологічної підготовки туристів
4. Техніка орієнтування на місцевості з картою і компасом
5. Орієнтування за сонцем, зірками, за допомогою місцевих ознак.
6. Використання супутникової системи навігації в туризмі (GPS, ГЛОНАСС)

7. Побудова схеми маршруту за допомогою карти та курвіметру, заповнення технологічної карти маршруту.
8. Картографічне забезпечення маршруту: інформаційність і насиченість карт і схем для маршрутів різного виду відпочинку.
9. Організація і планування тренувального процесу в спортивному туризмі
10. Маркування туристських трас.

Заняття 3. Туристське спорядження та підготовка продуктів для походу

1. Намети - типи по використанню і конструкції, матеріали для виготовлення
2. Рюкзаки - класифікації по місткості, конструкції і призначенню
3. Укладання рюкзака
4. Спальні мішки - класифікації за формою, зовнішньою матерією та наповнювачем
5. Обладнання для приготування їжі (примуси, газові і рідкопаливні пальники, казанки тощо)
6. Похідна аптечка
7. Особливості туристичного одягу - водостійкість, паропроникність та ін. характеристики матеріалів
8. Особливості туристичного взуття.
9. Туристські килимки - найважливіші параметри і типи килимків
10. Контрольно-рятувальна служба в туризмі

Заняття 4. Організація харчування в туристському поході

1. Білки - їх роль в харчуванні і вміст в основних продуктах для походу
2. Жири - їх роль в харчуванні і основні види "жирів" в поході
3. Вуглеводи - їх роль в харчуванні і вміст в основних продуктах для походу

4. Сублімовані та сушені продукти для походу
5. Розрахунок калорійності раціону і приблизне меню на 3-4 дні в пішохідному літньому поході в помірному кліматі
6. Особливості харчування в зимовому поході
7. Особливості харчування в гірському поході.
8. Картка розподілу вантажів (облік і правильний розподіл вантажів по рюкзаках в поході)
9. Водно-сольовий режим організму (справжня і "помилкова" спрага)
10. Поповнення запасів води на маршруті та знезараження води в поході

Заняття 5. Особливості руху групи і тактика подолання природних перешкод у поході

1. Техніка водного туризму і подолання перешкод на водних маршрутах.
2. Переправи по воді в пішому поході на плавзасобах і вброд.
3. Переправи над водою в пішому поході по каменях, по колоді, по навісній переправі.
4. Болота і сипучі (хиткі) піски - їх особливості, розповсюдження, особливості подолання.
5. Техніка і тактика подолання гірського рельєфу (підйоми, спуски, траверси) та лісових завалів.
6. Техніка лижного туризму і подолання перешкод на лижних маршрутах.
7. Техніка подолання лавинонебезпечних ділянок і дії при попаданні в лавину.
8. Техніки подолання снігового і льодового рельєфу в гірському туризмі, самозатримання і необхідне спорядження.
9. Техніки подолання скельного рельєфу в гірському туризмі, елементи скелелазіння, особливості спеціального спорядження в техніці скелелазіння.
10. Подолання небезпечних ділянок в горах, пов'язаних з селєвими сходженнями, обвальнo-осипними схилами та каменепадами.

Заняття 6. Організація бівуаку

1. Малий та обідній привали в спортивному туризмі
2. Організації польових таборів для нічлігів (бівуаку) в піших туристичних походах
3. Організації польових таборів для нічлігів (бівуаку) в лижних походах з використанням наметів і похідної пічки
4. Особливості нічлігу в лижних походах без використання наметів
5. Особливості організації польових таборів для нічлігів (бівуаку) в гірських походах
6. Особливості організації польових таборів для нічлігів (бівуаку) у водному туризмі
7. Основні види багаття за побудовою і призначенням та особливості горіння дров різних порід деревини
8. Вимоги безпеки при грозі в турпоході
9. Особливості забезпечення безпеки в пішому та водному туризмі
10. Особливості забезпечення безпеки в гірському та лижному туризмі

Заняття 7. Охорона здоров'я в туристському поході та долікарська допомога

1. Основні чинники безпеки на маршруті та профілактика нещасних випадків у турпоході.
2. Роль керівника туристської групи в забезпеченні безпеки на маршруті.
3. Основні небезпеки, що пов'язані із специфікою конкретного виду туризму.
4. Небезпеки, травми і захворювання, зумовлені неправильними діями туристів (термічні опіки, поранення ріжучими та колючими знаряддями, отруєння продуктами харчування і шлунково-кишкові захворювання, синці, розтягнення, вивихи і переломи, струс головного мозку).

5. Небезпеки, травми і захворювання, пов'язані з несприятливими метеорологічними умовами (простудні захворювання, тепловий удар, ураження блискавкою).
6. Небезпеки, травми і захворювання, пов'язані з дикими тваринами і отруйними рослинами (укус отруйних змій і комах, укус лісових кліщів, отруєння та опіки отруйними дикорослими рослинами).
7. Отруйні рослини і тварини України.

Заняття 8. Екстремальні та аварійні ситуації в туристському поході

1. Види засобів і методи подачі сигналів лиха.
2. Аварійні ситуації в природі і фактори, що пригнічують виживання людини в дикій природі (голод, спрага, спека, холод).
3. Види найпростіших укриттів (нічліги без намету - влітку, взимку).
4. Особливості виживання в умовах вимушеної автономії на морі.
5. Особливості виживання в умовах вимушеної автономії в пустелі.
6. Особливості автономного виживання в арктичних, субарктичних зонах і умовах зими.
7. Особливості виживання в умовах вимушеної автономії у лісистоболотистій місцевості.
8. Особливості виживання в умовах вимушеної автономії в джунглях.
9. Добування вогню в аварійній ситуації у туристському поході.
10. Добування води і їжі в умовах автономного існування в аварійній ситуації у туристському поході.

САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кіл. годин
1.	Спортивний та оздоровчий туризм: мета, структура, перспективи. Соціально–психологічні основи організації спортивно–оздоровчого туризму. Роль туризму у вихованні молоді. Види екстремального туризму. Туризм і екологія.	2
2.	Нормативно-правова база розвитку спортивного туризму в Україні. Туристичні гуртки, клуби. Оздоровчо-спортивний туризм у вищих навчальних закладах. Змагання з пішохідного туризму, з туристської техніки, з спортивного орієнтування. Формування суддівських колегій та зміст їх роботи.	4
3.	Зміст і методи загальної фізичної підготовки туристів. Завдання, зміст та методи проведення навчально-тренувальних занять з спортивно-оздоровчого туризму. Посади в групі постійні і тимчасові. Командир групи. Чергові по табору, кухні, намету і їх обов'язки.	6
4.	Визначення мети, завдань і вибір району походу. Складання плану підготовки походу. Вивчення району походу. Розробка маршруту, складання плану-графіка руху. Особливості комбінованих видів походів. Теоретичні основи орієнтування на місцевості. Рух за азимутами за топографічними картами. Туристські маршрути та їх класифікація за змістом, способом пересування, за сезонністю, за тривалістю, за складністю тощо.	6
5.	Перелік особистого спорядження для походу різних категорій, вимоги до нього. Типи рюкзаків, спальних мішків, їх переваги і недоліки. Правила розміщення предметів в рюкзаку. Одяг і взуття для літніх і зимових походів. Спорядження для зимових і походів, типи лиж. Групове спорядження, вимоги до нього. Типи наметів, їх призначення, переваги і недоліки. Похідний посуд для	6

	приготування їжі. Склад і призначення ремонтного набору. Господарський набір туристської групи. Складання меню і списку продуктів для походу. Закупівля, фасування й упакування продуктів Розподіл спорядження між учасниками походу.	
6.	Значення раціонально організованого харчування в поході для здоров'я спортсмена-туриста. Варіанти організації харчування в одноденному поході: з перекусом (бутерброди) і з приготуванням гарячих страв. Організація харчування в 2-3-денному поході. Приготування їжі на вогнищі. Питний режим на маршруті спортивного походу.	6
7.	Порядок пересування групи на маршруті. Режим руху, темп. Обов'язки направляючого та замикаючого в групі. Режим ходового дня. Загальна характеристика природних перешкод. Рух туристської групи по дорогах, стежках, по рівній і пересіченій місцевості, по лісі, через чагарники, через завали, по заболоченій місцевості, по трав'янистих схилах.	6
8.	Тривалість і періодичність привалів в поході залежно від умов (погода, рельєф місцевості, фізичний стан учасників тощо). Основні вимоги до місця привалу і бівуаку. Організація роботи з розгортання і згортання табору. Установка наметів різних типів. Догляд за одягом і взуттям в поході. Правила поведінки туриста в наметі. Прибирання місця табору перед відходом групи.	6
9.	Медичні вимоги до учасника туристського походу, самоконтроль в поході, перша медична допомога, оцінка стану потерпілого, основні правила і прийоми надання першої медичної допомоги. Основні прийоми реанімації. Обов'язки санінструктора в туристському поході. Похідна аптечка	6
10.	Поведінка туристів під час стихійних лих (повеней, землетрусів, пожеж, блискавок). Дії в разі втрати орієнтування	6
	Разом	54

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

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

Розподіл балів, які отримують студенти

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

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.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

Основна література:

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 література:

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. Гананпольський 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/>

Навчальне видання

Сич Віталій Андрійович

Спортивно-оздоровчий туризм

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

з навчальної дисципліни

для студентів геолого-географічного факультету

спеціальності 242 "Туризм"

освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр»