



Соціально-гуманітарний факультет

Силабус курсу

Спортивний туризм

Ступінь вищої освіти – бакалавр
Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Дні занять: згідно розкладу
Консультації: згідно графіку

Рік навчання: 3, Семестр: 6

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ПІП

к.п.н., доц. **Шафранський Володимир Васильович**

Контактна інформація

V_Shafran@ukr.net,

Опис дисципліни

Навчальний курс «Спортивний туризм» передбачає формування національного світогляду студента, створення основ для засвоєння інших предметів професійної підготовки, що формують спеціаліста туристичної галузі, а саме фахівця з спортивно-оздоровчого туризму.

В процесі вивчення даного предмету необхідно зрозуміти, що спортивний туризм є однією із складових туристської діяльності.

Відомості, уявлення і знання курсу в цілому направлені на залучення студентів до активного, здорового способу життя, зацікавленість до прикладних аспектів діяльності спортивного туризму.

Структура курсу

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1	Туризм як явище громадського життя	Знати роль, місце та завдання сучасного спортивного туризму у розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні. Показати значення туризму для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку, виховання вольових та моральних якостей особи. Організація оздоровчої роботи у спортивному туризмі. Виховні та спортивні можливості походів, змагань та інших туристських заходів. Роль туристських кадрів у розвитку масового спортивного туризму. Самодіяльний та організований туризм. Основні види туристської діяльності: прогулянки, екскурсії, експедиції, походи, туристські табори, зльоти та змагання, організація і проведення масових туристських змагань та зльотів. Знати місце пішого туризму серед інших видів спортивного туризму. Загальна та особлива характеристика гірського туризму, техніка і тактика руху групи туристів в умовах гір. Альпінізм. Показати місце лижного туризму серед інших видів спортивного туризму підготовка походу. Підбір індивідуального та групового спорядження. Місце велотуризму серед інших видів спортивного туризму. Матеріально-технічне забезпечення велосипедного походу. Місце водного туризму серед інших видів спортивного туризму. Види водних походів. Роль авто, мототуризму в	Тести, питання

		<p>житті сучасної людини. Загальна характеристика автомобільного і мотоциклетного туризму.</p> <p>Місце спелеологічного туризму серед інших видів спортивного туризму. Види спелеологічних походів. Вітрильний туризм та його характеристика. Екстремальні подорожі підвищеного ризику. Водні подорожі. Лижні подорожі. Пішохідні подорожі. Комбіновані екстремальні подорожі. Подорожі навколо світу.</p>	
2	Топографічна підготовка та спортивне орієнтування	<p>Знати значення топографії і орієнтування для туристів. Карти (мапи), що використовуються у спортивному туризмі. Читання карти та складання схеми маршруту. Компас. Орієнтування на місцевості за допомогою мапи, компасу і місцевих предметів. Азимут та рух за ним. Оцінка характеру шляху і факторів, які впливають на його проходження за картою (наявність дорожньої і гідрографічної мережі, наявність та характер переправ, рослинність, ґрунти, крутість схилів тощо). Використання дрібномасштабних мап і гляціологічних схем для проходження складних ділянок маршруту. Визначення складності перевалів, переправ за фотографічними матеріалами, схемами, кроками. Знати методи визначення точки стояння. Надійні та вірогідні прив'язки, орієнтування за сукупністю ознак. Відновлення орієнтування у випадку його втрати. Істинний (географічний) і магнітний меридіани. Істинний і магнітний азимут. Поправка на магнітне відхилення. Знати особливості орієнтування у різних видах туризму. Методи навчання вмінню працювати з картою у приміщенні та на місцевості. Топографічний диктант, основні правила його складання.</p>	Тести, питання, практичні завдання
3	Спорядження зі спортивного туризму	<p>Знати основні вимоги до спорядження: мала вага та розміри, висока теплоізоляція, міцність, непромокальність, зручність у користуванні, надійність в роботі. Головні експлуатаційні якості. Спорядження групове та особисте. Господарський інвентар. Спорядження для забезпечення страховки та самостраховки, необхідність у виготовленні саморобного спорядження. Випробування саморобного спорядження. Підгонка спорядження, укладка та перенесення. Догляд за спорядженням, його ремонт, склад ремнабору. Засоби зв'язку.</p> <p>Аналізувати методичні вказівки з проведення занять по темі «Спорядження»: необхідність паралельних демонстрацій та пояснень по використанню, підбору, підгонці та укладці спорядження. Аналіз помилок.</p>	Тести, питання, практичні завдання
4	Подолання природних перешкод	<p>Знати значення техніки подолання перешкод для безаварійного проходження маршруту. Методики навчання технічним прийомам подолання перешкод.</p> <p>Порядок класифікації спортивних туристських маршрутів. Зв'язок між категоріями складності походів та перешкодами на маршруті. Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України, а також інших країн.</p> <p>Безпека – основна й найважливіша вимога до походів. Небезпека явна і уявна.</p> <p>Знати суб'єктивні причини, які викликають аварії і залежать від самої людини, від її помилок та промахів.</p> <p>Об'єктивні причини, що не залежать від волі людини.</p> <p>Аналізувати аварійні випадки.</p> <p>Характеризувати приклади накопиченого досвіду з питань безпеки у походах. Значення страховки та самостраховки в туристських спортивних походах. Страхувальне спорядження та вимоги до нього у</p>	Тести, питання, практичні завдання

		різних видів туризму. Організація роботи з групою на практичних заняттях. Моделювання аварійних ситуацій. Аналіз результатів практичних занять.	
5	Правила організації проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю	Знати загальні вимоги щодо організації та проведення спортивних туристських походів. Правила змагань спортивних туристських походів, роль туристських маршрутно-кваліфікаційних комісій – колегій суддів змагань спортивних туристських походів (МКК) у дотриманні даних “Правил”. Формування туристської групи. Вимоги до учасників та керівника. Маршрутні документи та порядок їх оформлення. Відмітки на маршруті, повідомлення. Знати права та обов’язки керівника та учасників. Розгляд випадків порушення туристами “Правил”. Знати вимоги Єдиної спортивної класифікації України щодо присвоєння спортивних розрядів і звань за участь, керівництво у спортивних туристських походах. Порядок присвоєння спортивних розрядів та звань. Про порядок виїзду з України і в’їзду в Україну громадян України. Особливості проведення спортивних туристських походів в окремих країнах.	Тести, питання
6	Організація, підготовка проведення спортивних походів	Знати мету походу і вибір району, часу та маршруту походу в залежності від підготовки і туристського досвіду учасників групи. Розподіл обов’язків. Збір відомостей про район походу. Розробка маршруту, календарного плану та кошторису. Особливості розробки аварійних варіантів. Забезпечення спорядженням, медаптечкою та продуктами харчування. Затвердження маршрутних документів в МКК. Перевірка на місцевості (при необхідності) готовності та вміння групи діяти в різних похідних умовах і ситуаціях. Характеризувати особливості підготовки навчально-тренувального походу. Взаємострахування навчально-спортивних груп та їх взаємодія. Особливості підготовки експедиції. Спеціальні вимоги до учасників і спорядження. Обробка результатів експедиції, звіт та його затвердження.	Тести, питання
7	Підготовка подорожі організації побуту	Вміти скласти кошторис походу. Випуск групи на маршрут. Туристичне спорядження за призначенням. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності. Туристичний бивак. Знати поняття “стратегія” походу. Відмінність стратегії походів різних категорій складності. Знати поняття “тактика” походу. Планування денного переходу: графік пересування, розпорядок різних заходів протягом дня, вибір часу та місця ночівлі. Підведення підсумків дня та планування дій на наступний день з урахуванням погодних умов, фізичного і морального стану учасників та інших обставин. Особливості тактики експедиції, навчально-тренувального походу. Знати основні вказівки та рекомендації по проведенню занять з тактики. Способи перевірки знань та їх оцінка.	Тести, питання, практичні завдання
8	Організація харчування туристів у поході	Вміти організувати найбільш оптимальне харчування у поході. Оцінка енерговитрат. Основні характеристики добового харчування: калорійність, харчова цінність. Режим харчування. Норми закладки основних продуктів. Знати сумісність продуктів, складання меню. Збереження продуктів в умовах походу. Способи термообробки та їх аналіз. Водно-солевий режим. Простіші способи знезараження води. Особливості харчування в умовах низьких температур, на великих висотах, у печерах. “НЗ” продуктів та “кишенькове харчування”.	Тести, питання, практичні завдання

9	<p>Медичне забезпечення походу долікарська допомога поході. Лікарський контроль самоконтроль</p>	<p>Знати особливості медичного забезпечення походу. Комплекс заходів. Необхідність фізкультурно-диспансерного обстеження до походу. Протипоказання до участі у складних походах та перебування на висотних ділянках. Особиста гігієна в поході. Вимоги до взуття, одягу, спорядження. Загартування організму. Організація режиму роботи і відпочинку у походах. Вміти характеризувати фізіологічні особливості організму в умовах високогір'я. Гіпоксія як визначальна особливість впливу гірського комплексу. Гірська хвороба, особливості її вияву, спосіб попередження. Організація індивідуального медичного огляду, контролю і самоконтролю в період акліматизації і походу. Комплектування медичної аптечки з урахуванням особливостей конкретного походу. Знати методи першої долікарняної, медичної допомоги в умовах походу та подальші її заходи. Вміти організувати транспортування потерпілого на короткі та далекі відстані. Методика проведення практичних занять по медичному забезпеченню, обробці ран, накладанні пов'язок, транспортування потерпілого тощо. Розбір характерних помилок.</p>	<p>Тести, питання, практичні завдання</p>
10	<p>Екстремальні ситуації та способи їх подолання</p>	<p>Знати заходи при втраті продуктів. Втрата організмом внутрішніх тканинних запасів. Типи голодування. Абсолютне, повне, неповне та часткове голодування. Термін «безпечне голодування». Відновлення організму після тривалого голодування. Вміти організувати дії при втраті спорядження. Холод. Укриття. Тривалість виживання в умовах холоду. Снігові укриття. Снігові укриття закритого типу: печери, барлоги, іглу. Літні укриття від негоди: навіс, курінь. Втрата води. Спекта і спрага. Вплив високих температур на організм людини. Симптоми обезводнення. Особливості аварійного спорядження. Предмети аварійного комплексу. Знати особливості подачі сигналів лиха. Міжнародні звукові і візуальні сигнали лиха.</p>	<p>Тести, питання</p>

Літературні джерела

1. Бучко Ж. Аналіз функціонування системи організації безпеки активного туризму в Карпатському регіоні України. *Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України: Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 70-річчю утворення Льотної академії НАУ. Кропивницький.* 2021. С. 286-291.
2. Бучко Ж., Іваночко Р. Безпечний туризм в Українських Карпатах // Туризм у XXI столітті: виклики та реагування. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 27 листопада, 2020 р. С. 168-171.
3. Бучко Ж.І., Манилик Д.В. Маршрути пішохідного та гірського туризму в Буковинських Карпатах // Мат-ли II Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Рекреаційно-туристичне природокористування в Україні: сучасний стан і перспективи» 2021. Чернівці. Черн. нац. університет імені Юрія Федьковича. С. 40-42.
4. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2012. 248 с.
5. Гринзовський А.М. Домедична допомога в екстремальних ситуаціях та медичний захист населення в надзвичайних ситуаціях Львів: Скіф, 2023. 216с.
6. Дем'янчук О., Єрко І., Войтович І., Єрко А., Войтович В., Мордик М. Методи та засоби підготовки в спортивному туризмі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 3. С. 43-47.
7. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для закладів освіти. Київ Науковий світ. 2013. 203 с.
8. Дмитрук О.Ю. Екологічний туризм: навч. посіб. Київ. «Альтерпрес», 2014. 192 с.
9. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб.- 2 вид., перероб. та допов. Київ. «Альтерпрес» 2008. 280 с.

10. Колотуха О. В. Формування тезаурусу географії спортивного туризму. Географія та туризм. 2018. Вип. 45. С. 3-14
11. Косенко В.М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний poradnik Київ. Вид-во Семенко: серія «Мустанг» 2012. 240 с.
12. Матищук О. А. Навчально-наочний посібник зі спортивного туризму. Кривий Ріг, 2023. 88 с.
13. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту Київ Вища школа. 2005. 195 с.
14. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму. Затверджено Міністерством молоді та спорту України № 11/5,3/21 від 15.04.2021, погодженні Федерацією спортивного туризму України від 04.03.2021 р. 60 с.
15. Світлана Іванова, Володимир Шафранський. Формування брендів туристичних підприємств в сучасних умовах. *Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні та інтеграційні напрямки розвитку індустрії гостинності та міжнародного бізнесу».* Тернопіль – Яблуниця. 24-25 травня 2024 року. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. С. 28-30.
16. Серб Т.Б. Навісні переправи у спортивному туризмі. Навчальний посібник. Тернопіль Астон. 2011. 210 с.
17. Серб Т.Б. Ситуаційні задачі як метод навчання та контролю знань у гуртках спортивного туризму. Навчальний посібник Тернопіль Економічна думка. 2001. 201 с.
18. Серб Т.Б. Техніка безпеки змагань зі спортивного туризму: методичні рекомендації Тернопіль. Економічна думка, 2003. 16 с.
19. Ситник С.І., Грушко В.С., Цимбал Н.М, та ін. Невідкладна допомога (ситуаційні задачі). Метод. рек. для студ. педвузів і вищих закладів, шкіл. Тернопіль. Економічна думка, 2009. 121 с.
20. Скалій О.В., Грабовський Ю.А., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник Тернопіль. ТНПУ. 2015. 225 с.
21. Тарасюк В.С. Перша екстрена і тактична медична допомога на догоспітальному етапі: навчальний посібник Київ: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина». 2021. 4-е видання, 504с.
22. Технічний регламент проведення змагань з пішохідного туризму Погоджено рішенням Виконкому ФСТУ, від 19.05.2018 зі змінами 2021р. 60 с.
23. Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін – «дистанція гірська»). Погоджено рішенням Виконкому ФСТУ, протокол № 12, п. 2 від 13.09.2021. 188 с.
24. Шафранський В.В. Суть та значення сучасного паломницького туризму в системі релігійного туризму. *Міжрелігійний діалог та його вплив на суспільство, політику, бізнес, культуру: зб. Матеріалів міжнародної наукової конференції, Тернопіль, 13 жовтня 2021 р. / під заг.ред.: О. Є. Гомотюк.* Тернопіль: ФОП Осадца Ю.В., 2021. С. 228-230.
25. Шафранський В.В. Інтерактивні технології навчання як інновації в навчально-виховному процесі. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Маркетингові технології підприємств в сучасному науково-технічному середовищі».* Тернопіль, ТНТУ, 2021. С. 46-47.
26. Шафранський В.В. Креативність як психологічне явище і його понятійна інтерпретація. *Психологія і суспільство.* 2020. № 2. С. 99-101
27. Шафранський В.В. Предиктори розвитку творчих спроможностей майбутніх фахівців. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* Харків. 2021. Вип. 64. С. 147-157
- Інтернет-ресурси**
28. Kolotukha, O., Myrgorodska, O., Kozynska, I., & Bozhuk, T. (2023). Geographic assessment of obstacles on European rivers for water sports tourism. *Journal of Geology, Geography and Geocology*, 32(2), 295-309. <https://doi.org/https://doi.org/10.15421/112328>
29. Swarbrooke, J., Beard, C., Leckie, S., & G. Pomfret. (2003). *Adventure tourism: the new frontier.* Oxford, UK: Butterworth-Heinemann. 386 p. URL: https://www.researchgate.net/publication/259332779_Adventure_Tourism_The_New_Frontier
30. Офіційний сайт Федерації спортивного туризму України. URL: <http://www.fstu.org.ua>
31. Все про туризм. Туристична бібліотека. URL: <https://tourlib.net/lib.htm>
32. Про туризм: Закон України [Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1995, №31, ст.241. URL: <https://законодавство.com/ukrajiny-zakony/zakon-ukrajini-pro-turizm-vidomosti-verhovnoji-1995.html>
32. «Перелік Нормативних документів» на сайті Федерації Спортивного Туризму України 2023. URL: <https://www.fstu.com.ua/normativni-dokumenti-fstu/>

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3
40%	40%	5%	15%
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінг	Самостійна робота
Визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (7 занять, 10 тем – 10 оцінок).	Підсумкова письмова робота, яка охоплює всі теми	Визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих за виконані завдання під час тренінгу	Визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих за виконані завдання самостійної роботи

Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	відмінно
B	85-89	добре
C	75-84	добре
D	65-74	задовільно
E	60-64	достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом