

## *Спортивно-оздоровчий туризм*

**Курс та семестр, у якому планується вивчення дисципліни – 4 курс, 8 семестр.**

**Перелік компетентностей, що забезпечує дисципліна:**

- базові уявлення про організацію спортивно-оздоровчих самодіяльних подорожей;
- здатність до розробки та керівництва спортивно-туристичними маршрутами;
- використання туристичних картографічних творів та карт для організації спортивно-оздоровчого туризму.

**Перелік результатів навчання, що забезпечує дисципліна:**

знання: форми та види спортивно-оздоровчого туризму та туристичних маршрутів, вимоги до кваліфікації учасників та керівника, методика розробки та проведення спортивно-оздоровчих туристичних маршрутів, комплектація матеріальної частини подорожі.

уміння і навички: володіти методами розробки спортивно-оздоровчих маршрутів, визначати особливості району подорожі і відповідні вимоги до учасників, працювати з туристичними картами різного типу, розробляти стратегію і тактику спортивно-оздоровчих маршрутів з різних видів туризму в різних географічних районах, розробляти меню для харчування в подорожах, оформляти заявочну та звітну документацію, складати перспективні програми спортивно-оздоровчих маршрутів з метою їх подальшої апробації на ринку, виявлення рівня відповідності запитам туристів.

**Попередні умови, необхідні для вивчення дисципліни:** базові знання з рекреаційної географії, туризму, краєзнавства, географічних дисциплін, топографії.

**Теми аудиторних занять та самостійної роботи:**

1. Сутність, функції та значення спортивно-оздоровчого туризму. Характеристика основних видів туризму;
2. Формування групи. Керівник походу, його відповідальність і обов'язки;
3. Психолого-педагогічні та медико-фізіологічні аспекти проведення походу. Конфлікти, причини їх виникнення та способи усунення. Психологічна тактика керівника групи;
4. Стратегія проведення подорожей. Визначення мети походу і вибір району, часу та маршруту походу. Розробка маршруту. Складання календарного плану походу, кошторису, запасні та аварійні варіанти маршруту. Маршрутні документи та порядок їх оформлення;
5. Тактика проведення туристсько-оздоровчої подорожі. Планування денного переходу. Оцінка шляху і вибір лінії руху. Переходи по рівнинній місцевості. Техніка пересування і подолання перешкод;
6. Харчування в походах. Добовий раціон. Режим харчування. Сумісність продуктів, складання меню. Водно-сольовий режим;
7. Туристське спорядження: індивідуальне та групове. Характеристика туристського спорядження. Основні вимоги до спорядження. Догляд за спорядженням;
8. Відпочинок під час здійснення туристських подорожей. Привали і ночівлі в польових умовах. Фактори, що впливають на вибір місця привалу, бівуаку. Вимоги до місця ночівлі. Організація місця відпочинку та ночівлі. Техніка бівуачних робіт;
9. Забезпечення безпеки на маршруті. Вимоги до безпеки туристської діяльності. Забезпечення безпеки на привалах та ночівлях. Забезпечення безпеки під час пересування по місцевості;
10. Перша медична допомога в поході. Основні причини травматизму. Перша медична допомога.

Дисципліна повністю забезпечена **методичними матеріалами** з детальним розглядом кожної практичної роботи.

*Затверджено на вченій раді факультету геології, географії, рекреації і туризму  
Протокол № 4 від 03.04.2023 р.*