

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Кафедра фізичної географії та картографії

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

“ _____ ” _____ 20__ р.

Робоча програма навчальної дисципліни

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

(назва навчальної дисципліни)

спеціальність

103 Науки про Землю

(шифр, назва спеціальності)

спеціалізація

Географія рекреації і туризму

(шифр, назва спеціалізації)

факультет

геології, географії, рекреації і туризму

2016 / 2017 навчальний рік

Програму рекомендовано до затвердження Вченою радою факультету геології, географії, рекреації і туризму

“ _____ ” _____ 2016 року, протокол № _____

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Прасул Ю.І., к. геогр. н., доцент кафедри фізичної географії та картографії

Програму схвалено на засіданні кафедр фізичної географії та картографії

Протокол від “ _____ ” _____ 2016 року № _____

Завідувач кафедри фізичної географії та картографії

(підпис)

(Черваньов І. Г.)
(прізвище та ініціали)

соціально-економічної географії та регіоназнавства

Протокол від “ _____ ” _____ 2016 року № _____

Завідувач кафедри соціально-економічної географії та регіоназнавства

(підпис)

(Нємець Л. М.)
(прізвище та ініціали)

Програму погоджено методичною комісією факультету геології, географії, рекреації і туризму

Протокол від “ _____ ” _____ 2016 року № _____

Голова методичної комісії
факультету геології, географії, рекреації і туризму

(підпис)

Жемеров О.О.
(прізвище та ініціали)

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Спортивно-оздоровчий туризм» складена відповідно до освітньо-наукової програми підготовки магістра спеціальності 103. Науки про Землю, спеціалізації Географія рекреації і туризму.

1. Опис навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни є формування у студентів-географів, що опановують професію географів-туризмознавців, фахового світогляду, базових теоретичних знань та практичних навичок, необхідних для роботи в освітніх, наукових та виробничих закладах туристичного спрямування, а саме комплексне ознайомлення з теорією і практикою проведення спортивно-оздоровчих подорожей, що дозволить правильно оцінити практичну доцільність їх організації та проведення в обраному районі з урахуванням рекреаційної та пізнавальної цінності території та дотримання вимог безпеки.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни є

Проаналізувати підходи та напрямки досліджень в спортивно-оздоровчому туризмі, розкрити його значення і класифікацію; вивчити порядок організації спортивно-оздоровчих туристичних подорожей; дослідити основні питання проведення туристичної подорожі з особами різного віку і різного ступеня фізичної підготовки, розкрити основні питання надання першої медичної допомоги, організації здорового раціонального харчування тощо.

1.3. Кількість кредитів – 4.

1.4. Загальна кількість годин – 120 годин.

1.5. Характеристика навчальної дисципліни Спортивно-оздоровчий туризм	
Нормативна / за вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
5-й	-й
Семестр	
9-й	-й
Лекції	
22 год.	год.
Практичні, семінарські заняття	
22 год.	год.
Лабораторні заняття	
год.	год.
Самостійна робота	
76 год.	год.
Індивідуальні завдання	
год.	

1.6. Заплановані результати навчання.

Сформовані компетентності: - базові уявлення про організацію спортивно-оздоровчих самодіяльних подорожей; - здатність до розробки та керівництва спортивно-туристичними маршрутами; - використання туристичних картографічних творів та карт для спортивного орієнтування. 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: 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.

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Розділ 1. Теорія спортивно-оздоровчого туризму

Тема 1. Спортивно-оздоровчий туризм як соціальне явище. Категорії кадрів.

Мета та основні завдання курсу «Спортивно-оздоровчий туризм». Сутність, функції та значення спортивно-оздоровчого туризму. Роль спортивно-оздоровчого туризму у формуванні духовності і фізичного розвитку особи, характеру, світогляду молоді. Історія розвитку та сучасний стан спортивно-оздоровчого туризму. Організаційно-правові основи функціонування спортивно-оздоровчого туризму в Україні. Характеристика основних видів спортивного туризму та маршрутів. Порядок класифікації спортивних туристських маршрутів. Зв'язок між категоріями складності походів та перешкодами на маршруті. Характеристика і класифікація перешкод. Способи класифікації природних перешкод: якісні, кількісні, порівняння з еталоном. Обставини, що ускладнюють маршрут (сезонні явища, відсутність доріг або стежок, переправи через річки або ущелини, відсутність населених пунктів, першопроходження маршруту або його ділянок, ускладнення в орієнтуванні тощо). Класифікація туристських маршрутів. Розряди і звання. Розряди у спортивному туризмі. Кваліфікаційні звання у спортивному туризмі. Порядок присвоєння спортивних розрядів та звань. Вимоги Єдиної спортивної класифікації України щодо присвоєння спортивних розрядів і звань за участь, керівництво у спортивних туристських походах. Розрядні вимоги. Підготовка кадрів для туристської роботи. Категорії кадрів. Організатор спортивного туризму. Інструктор дитячо-юнацького туризму. Їх права і обов'язки.

Тема 2. Підготовка до спортивно-оздоровчих походів.

Загальна та спеціальна підготовка туристів. Загальна фізична підготовка туристів. Методика оцінки фізичного здоров'я туриста. Спеціальна фізична підготовка туристів. Зміст та підбір вправ відповідно до умов походу. Вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовки туриста для підготовки до спортивних туристських походів. Загальні спортивні нормативи та їх особливості для різних видів туризму. Технічна підготовка туристів. Географічна підготовка. Топографічна підготовка. Основні елементи місцевості. Карти, що використовуються у спортивному туризмі. Карта, план, схема, кроки місцевості, основні умовні позначення. Математичні елементи карти. Зображення рельєфу на картах. Робота з картою. Читання карти та складання схеми маршруту. Формування групи. Керівник походу, його відповідальність і обов'язки. Правила, що регламентують аспекти керівництва. Роль керівника на всіх етапах підготовки та проведення походу. Принципи управління групою, залежність методу управління від досвіду учасників і керівника. Моральна, адміністративна, юридична відповідальність керівника і учасників групи. Кількісний склад туристської групи. Необхідний досвід учасників. Вимоги до учасників походу. Обов'язки учасників подорожі. Розгляд випадків порушення туристами «Правил».

Тема 3. Організація спортивно-оздоровчих походів.

Психолого-педагогічні та медико-фізіологічні аспекти проведення походу. Поняття психологічного клімату туристської групи. Конфлікти, причини їх виникнення та способи усунення. Психологічна тактика керівника групи. Особливості психології малих груп. Розподіл громадських обов'язків в групі. Взаємини з місцевою владою, представниками лісової охорони, рибної інспекції, мисливських господарств тощо. Вивчення туристського регіону. Географічне та краєзнавче вивчення регіону. Природно-спортивні та рекреаційні

ресурси регіону для розвитку спортивного туризму, здійснення туристських походів за класифікованими маршрутами. Географічне положення регіону. Річки, водойми, рельєф, клімат, рослинний та тваринний світ. Пам'ятні місця, музеї, заповідники, цікаві об'єкти. Робота з пугівниками, довідниками, звітами, атласами, картами, кроками, загальними та спеціальними комп'ютерними технологіями. Форми, види та приклади природоохоронної діяльності туристів. Стратегія проведення подорожей. Залежність стратегії проходження походу від мети, району, пори року, складності маршруту, підготовленості групи, матеріальної забезпеченості тощо. Особливості стратегії експедицій, навчально-тренувальних походів. Відмінність стратегії походів різних категорій складності. Визначення мети походу і вибір району, часу та маршруту походу в залежності від підготовки і туристського досвіду учасників групи. Стратегічні схеми побудови маршруту: лінійний, кільцевий, радіальний, змішаний. Розробка маршруту. Складання календарного плану походу, кошторису, запасні та аварійні варіанти маршруту. Особливості розробки аварійних варіантів. Туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії (МКК). Маршрутні документи та порядок їх оформлення. Затвердження маршрутних документів в МКК. Перевірка на місцевості (при необхідності) готовності та вміння групи діяти в різних похідних умовах і ситуаціях. Відмітки на маршруті, повідомлення. Польові щоденники. Особливості проведення походів за кордоном. Звіт про похід. Його призначення та роль. Основні розділи звіту, додатки до нього, вимоги до оформлення. Класифікація та збереження звітів.

Розділ 2. Методика проведення спортивно-оздоровчих подорожей

Тема 1. Тактика і техніка руху

Тактика проведення туристської подорожі – основа безпеки заходу. Її сутність. Техніка спортивного туризму: поняття, тренування, специфіка. Значення техніки подолання перешкод для безаварійного проходження маршруту. Планування денного переходу: графік пересування, розпорядок різних заходів протягом дня, вибір часу та місця ночівлі. Оцінка шляху і вибір лінії руху. Вибір порядку руху. Порядок строю під час руху. Обов'язки тих, хто йде попереду і замикає групу. Місце керівника на маршруті. Темп та швидкість пересування. Підведення підсумків дня та планування дій на наступний день з урахуванням погодних умов, фізичного і морального стану учасників та інших обставин. Побудова тактики подолання складних ділянок, оцінка обставин і характеру перешкод. Фактори, що можуть зумовити необхідність відмовитись від подолання маршруту або його ділянок. Переходи по рівнинній місцевості. Техніка пересування і подолання перешкод. Природні перешкоди (спуски й підйоми, буреломи і завали в глухих лісах, болота, піски й осипи, морени й куруми, слизькі ґрунти (лід, фірн, глетчер, добові зледеніння в горах), скелі) та техніка їх проходження. Нездоланні природні перешкоди: переправи без використання спеціального спорядження, переправи з використанням спеціального спорядження. Використання змагань з техніки туризму (за видами) для відпрацювання безаварійного подолання перешкод та контролю підготовки учасників. Орієнтування на місцевості. Методи і способи орієнтування на місцевості. Орієнтування на місцевості за допомогою карти, компасу і місцевих предметів. Орієнтування за картою. Компас. Азимут та рух за ним. Способи дотримання заданого напрямку пересування. Обхід перешкод. Попередня розвідка маршруту (складної ділянки), перешкоди. Методи визначення точки стояння. Надійні та вірогідні прив'язки, орієнтування за сукупністю ознак. Відновлення орієнтування у випадку його втрати. Способи визначення відстані, яку було фактично подолано. Визначення сторін горизонту і способи орієнтування за місцевими предметами, за годинником, за сонцем, за зорями, в лісі, в степу.

Тема 2. Забезпечення автономності в подорожах.

Харчування в походах. Особливості харчування в походах. Організація харчування в поході. Оцінка енерговитрат. Добовий раціон. Основні його характеристики: калорійність, харчова цінність, співвідношення жирів, білків, вуглеводів та вітамінів. Режим

харчування. Норми закладки основних продуктів. Вимоги до ваги набору продуктів та до різноманітності харчування у поході. Харчові продукти та їх характеристика. Вітаміни та інші домішки. Сумісність продуктів, складання меню. Облік витрачання та поповнення продуктів. Упакування та збереження продуктів в умовах походу. Водно-сольовий режим. Простіші способи знезараження води. Можливість поповнення продуктів шляхом полювання, рибальства, збирання дикоростучих їстівних рослин. Приготування їжі в польових умовах. Туристське спорядження. Підбір туристського спорядження. Туристське спорядження: індивідуальне та групове для здійснення пішохідних, велосипедних, лижних, водних та гірських подорожей. Характеристика туристського спорядження. Основні вимоги до спорядження: мала вага та розміри, висока теплоізоляція, міцність, непромокальність, зручність у користуванні, надійність в роботі. Головні експлуатаційні якості. Підготовка спорядження до походу. Підгонка спорядження, укладка та перенесення. Догляд за спорядженням, його ремонт, склад ремнабору. Засоби зв'язку. Привали і ночівлі в польових умовах. Класифікація відпочинку під час здійснення туристських подорожей. Призначення привалів, їх періодичність і тривалість в залежності від довжини денного переходу, рельєфу та характеру місцевості, погоди, температури повітря, вітру, фізичного та морального стану учасників. Фактори, що впливають на вибір місця привалу, бівуаку. Вимоги до місця ночівлі з точки зору безпеки і комфорту. Організація місця відпочинку та ночівлі. Заходи безпеки під час бівуачних робіт і відпочинку. Захист від комах та змій. Збереження природи при організації бівуаків. Особливості в організації ночівлі у походах з різних видів туризму, при проведенні навчально-тренувальних походів. Особливості ночівлі на берегах річок, водоймищ, у гірських районах. Техніка бівуачних робіт. Встановлення наметів. Вогнища. Типи і види вогнищ, застосування їх в залежності від умов та призначення. Розпалювання багаття в складних метеоумовах. Робота біля вогнища. Згортання табору. Підготовка до виходу на маршрут.

Тема 3. Забезпечення безпеки на маршруті

Безпека – основна й найважливіша вимога до походів. Небезпека явна і уявна. Суб'єктивні причини, які викликають аварії і залежать від самої людини, від її помилок та промахів (недостатня дисципліна, нехтування вимогами чинних Правил, низька громадська свідомість, невміння або незнання прийомів техніки руху і страховки, тактичні помилки і недостатній тактичний досвід, низький рівень фізичної і психологічної підготовки). Об'єктивні причини, що не залежать від волі людини (стихійні природні явища, поломка спорядження з причин технічного браку тощо). Вимоги до безпеки туристської діяльності. Заходи запобігання небезпеки при проведенні походів та експедицій. Забезпечення безпеки на привалах та ночівлях. Забезпечення безпеки під час пересування по місцевості. Вірогідні екстремальні ситуації у походах та їх характеристика: захворювання учасників, загублення учасника, дисгармонія взаємовідносин у групі, втрата продуктів харчування, дезорієнтування на місцевості, відставання від запланованого графіку руху, жорсткі погодні умови, фізична та моральна перенапруга учасників тощо. Шляхи і способи виходу з екстремальних ситуацій, дії керівника і учасників. Колективне обговорення рішень у складних та екстремальних ситуаціях і відповідальність кожного за всіх. Право керівника на завершальне рішення. Значення страховки та самостраховки в туристських спортивних походах. Страхувальне спорядження та вимоги до нього у різних видів туризму. Прийоми страховки. Пошуково-рятувальні роботи. Вузли: для зв'язування мотузок (прямий, ткацький, академічний, брамшкотовий), для обв'язування (булинь, провідник, зустрічний, вісімка, грудне обв'язування), допоміжні (зашморг, стремено, схоплюючий). Перша медична допомога в поході. Основні причини травматизму: недостатня фізична, тактична, технічна і морально-вольова підготовка, недисциплінованість учасників, недостатній досвід і авторитет керівника, погане знання району і умов проведення походу, складність метеорологічних умов, невміння надати першу долікарняну допомогу при травмах та захворюваннях.

Перша медична допомога при захворюваннях та нещасних випадках: застудних, шлунково-кишкових, серцево-судинних захворюваннях, отруєннях, опіках, обмороженнях, сонячних і теплових ударах, укусах комах та змій, ураженнях блискавкою, кровотечах, переломах, забиттях та розтягненнях суглобів, розривах зв'язок, вивихах, ранах тощо. Медичне забезпечення походів. Склад медичної аптечки та правила використання медичних препаратів. Комплектування медичної аптечки з урахуванням особливостей конкретного походу. Особиста гігієна туристів. Вимоги до взуття, одягу, спорядження. Самомасаж, основні прийоми масажу. Загартування в походах. Організація індивідуального медичного огляду, контролю і самоконтролю в поході. Медичні протипоказання до здійснення подорожей.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин												
	денна форма						заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Розділ 1. Теорія спортивно-оздоровчого туризму													
Тема 1. Спортивно-оздоровчий туризм як соціальне явище. Категорії кадрів	13	3	2			8							
Тема 2. Підготовка до спортивно-оздоровчих походів	24	4	5			15							
Тема 3. Організація спортивно-оздоровчих походів	30	5	5			20							
Разом за розділом 1	67	12	12			43							
Розділ 2. Методика проведення спортивно-оздоровчих подорожей													
Тема 1. Тактика і техніка руху	16	4	4			8							
Тема 2. Забезпечення автономності в подорожах	23	4	4			15							
Тема 3. Забезпечення безпеки на маршруті	14	2	2			10							
Разом за розділом 2	53	10	10			33							
Усього годин	120	22	22			76							

4. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вимоги до місцевості з урахуванням класифікації спортивного туризму	2
2	Паспорт здоров'я	2
3	Робота з картою	2
4	Формування групи	1
5	Вибір і обґрунтування району подорожі	1
6	Розробка туристичного маршруту:	4
6.1	стратегічна схема маршруту	2
6.2	календарний план подорожі	2
7	Планування денного переходу:	4
7.1	режим дня.	2
7.2	заходи дозвілля.	2
8	Розробка меню	2
9	Підбір спорядження. Підрахунок ваги рюкзака	2
10	Туристські вузли	2
Разом		22

6. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин
1	Концепція збалансованого розвитку в туризмі	2
2	Історія розвитку спортивного туризму	3
3	Класифікація туристських маршрутів	3
4	Методика оцінки фізичного здоров'я туриста	2
5	Топографічна підготовка туриста	4
6	Принципи управління групою, залежність методу управління від досвіду учасників і керівника	5
7	Формування групи	4
8	Психолого-педагогічні та медико-фізіологічні аспекти проведення походу	5
9	Особливості психології малих груп	2
10	Особливості стратегії експедицій, навчально-тренувальних походів	3
11	Розробка маршруту	5
12	Складання календарного плану походу	2
13	Особливості проведення походів за кордоном	3
14	Оцінка шляху і вибір лінії руху	2
15	Техніка пересування і подолання перешкод	3
16	Орієнтування на місцевості за допомогою карти, компасу і місцевих предметів	3
17	Добовий раціон	2
18	Норми закладки основних продуктів	2
19	Водно-сольовий режим	2
20	Характеристика туристського спорядження	4
21	Вимоги до місця ночівлі з точки зору безпеки і комфорту	2
22	Техніка бівуачних робіт	3

23	Забезпечення безпеки під час пересування по місцевості	2
24	Прийоми страховки. Вузли	3
	Перша медична допомога в поході	5
	Разом	76

6. Індивідуальні завдання

Всі практичні роботи виконуються за індивідуальними завданнями. Індивідуальне навчально-дослідне завдання полягає у підготовці навчальної презентації та доповіді за індивідуальними темами про сучасний стан та актуальні проблеми в сфері спортивно-оздоровчого туризму, методіку організації та проведення спортивно-туристичних подорожей.

7. Методи контролю

Передбачені методи контролю: теоретичний захист практичних робіт, поточні проміжні (в т.ч. і тестові) контролю теоретичного матеріалу (як за окремими темами, так і кожної лекції), участь в дискусіях під час лекційних та практичних занять, ведення конспекту окремих тем, захист індивідуального навчально-дослідного завдання.

8. Схема нарахування балів

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальні завдання						Контрольна робота, передбачена навчальним планом	Індивідуальне завдання	Разом	Екзамен	Сума
Розділ 1		Розділ 2								
T1	T2	T3	T1	T2	T3					
3	9	10	7	17	4	10		60	40	100

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	відмінно
70-89	добре
50-69	задовільно
1-49	незадовільно

9. Рекомендована література

Базова література

1. Булашев А.Я. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебное пособие. 2-е изд., испр. – Харьков: ХГАФК, 2003. – 192 с.
2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Уч. пос. – М.: Изд. центр „Академия”, 2001. – 208 с.
3. Курилова В., Сермеев Б. Справочник для начинающего туриста. – Одесса: Маяк, 1990. – 184 с.
4. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987. – 224 с.
5. Прасул Ю.І., Пономарьова А.В. Організація туристичних доходів /метод. посібник/. - Харків : ХНУ ім. В.Н.Каразіна, 2010
6. Спутник туриста / Сост. Вахлис К.И. – К.: Здоровье, 1983
7. Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. - К. : Альтерпресс, 2003

Допоміжна література

1. Алешин В.М., Серебряников А.В. Туристская топография. – М., 1985.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981. – 204 с.
3. Бочатов С.Ф., Краснов О.Г. Спортивное ориентирование. – М., 1982.
4. Булгаков А.А. и др. Велосипедный туризм. – М.: Ключ, 1998.
5. Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе : книга руководителя путешествия. - М. : Физкультура и спорт, 1983
6. Вододохов А. А. Горный туризм. - Алма-Ата: Казахстан, 1974
7. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М., 1990.
8. Дублянский В.Н., Илюхин В.В. Путешествие под землей. – М., 1981.
9. Зубалій Д.М. Пішохідний і лижний туризм. - К.: Здоров'я, 1984
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1986, 1990.
11. Котов Г.Г. Автомобильный туризм. – М., 1986.
12. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., 2002. – 72 с.
13. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М., 1981.
14. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М., 1988.
15. Лысогор Н.А. и др. Питание туристов в походе. – М., 1980.
16. Несвітайло О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм у Харківській області. - Харків : Б.в., 2005
17. Снаряжение для горного туризма / Сост. Директор Л.Б. – М., 1987.
18. Снаряжение туриста-водника / Сост. Григорьев В.Н. – М., 1986.
19. Соколов В.А., Ильин В.С. Велосипедный туризм. – М., 1992.
20. Туризм и спортивное ориентирование: Уч. для инст. и техн. физ. культ. / Ганопольский В.И. и др. – М., 1987.
21. Черновол В. Справочник туриста. – Ростов-на Дону: «Феникс», 2001.- 224 с.
22. Шимановский В.Ф. и др. Питание в туристском путешествии. – М., 1986.
23. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985. – 272 с.

10. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

1. Накази, постанови щодо розвитку спортивного туризму
2. Збірник законодавчих і нормативних актів про освіту. Випуск 2. – К., 1999.
3. Спортивний туризм: Інформаційно-методичний збірник ФСТУ.
4. Туризм і краєзнавство. Інформаційно-методичний вісник.