

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ**



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Підвищення туристично-спортивної майстерності»

Рівень вищої освіти	– перший (бакалаврський) рівень
Ступінь вищої освіти	– Бакалавр
Галузь знань	– 24 Сфера обслуговування
Спеціальність	– 242 Туризм і рекреація
Освітня програма	– Туризм
Форма навчання	– денна, заочна
Кількість кредитів	– 3,0 кредити ЄКТС (90год, із них: аудиторних – на денній формі навчання – 60год, на заочній формі навчання – 12год; самостійної роботи студента – на денній формі навчання – 60год; на заочній формі навчання – 108год
Рік підготовки	– рік – 3, семестр – 5
Компонент освітньої програми	– вибіркова
Дні занять	– відповідно до розкладу
Консультації	– відповідно до графіку навчального процесу
Мова викладання	– українська

Керівники курсу:

Скабара Роман Михайлович – в.о. завідувача кафедри спортивного туризму,
доцент кафедри спортивного туризму,
кандидат географічних наук

Лабарткава Костянтин Володимирович – викладач кафедри спортивного
туризму

Контактна інформація:

Адреса: 79014, м. Львів, вул. Марка Черемшини, 17, к. 206

e-mail: labkostiantyn@gmail.com

+380(98) 4055814

Опис дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Підвищення туристично-спортивної майстерності» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки «бакалавр» спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа.

Навчальна дисципліна передбачає вивчення студентами теорії і методики навчання спортивному туристському багатоборству, оволодіння технікою спортивних і прикладних видів туризму, формування у студентів знань, умінь і навичок, що є необхідними для самостійної туристської діяльності в сфері як комерційного туризму так і самодіяльного туристського руху.

Мета – формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, її професійно-спортивних знань, умінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих інструкторів з видів туризму, які зможуть забезпечити високий рівень якості наданих туристських послуг, фахівців, здатних до постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільної та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, в системі управління та організації туризмі.

Завдання:

– сформувати розуміння ролі спортивного та самодіяльного туризму в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-цінного ставлення до фізичної культури, спрямування на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби у регулярних заняттях туристською діяльністю і спортом зокрема;

– ознайомити студентів з технікою рухів у різних видах туризму зокрема пішого, спелео та водного і технікою подолання перешкод типових для перелічених видів туризму;

– сформувати професійно-педагогічні вміння для вирішення завдань початкового навчання туризму на базовому рівні, основ спортивного тренування, оздоровлення, фізичної реабілітації, в різних видах туристського руху;

– позитивно впливати на розвиток творчих здібностей студентів, на їх подальшу професійну орієнтацію.

Після завершення цього курсу студент буде **знати**:

- місце туризму у системі фізичного виховання населення України;
- сучасний стан і тенденції розвитку економічної та спортивної сфери туристської діяльності;
- основи техніки пересування в спортивних мандрівках;
- основи методики навчання, засоби і методи навчання, методику організації та проведення занять з початкового навчання туризму різного контингенту населення;
- основи спортивного тренування, методики розвитку фізичних якостей осіб різного віку;
- особливості надання першої медичної допомоги.

Після завершення цього курсу студент буде **вміти**:

- організовувати і проводити заняття з навчання та удосконалення техніки туризму;
- визначати та усувати помилки та недоліки у техніці туристського руху;
- визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати методи і засоби їх розвитку;
- застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування туристської мандрівки;
- володіти технікою пересування по перешкодах типових для спелео, водного та пішого туризму та надання першої медичної допомоги.

Формування програмних компетентностей

Загальні компетентності

ЗК 01. 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, вести здоровий спосіб життя.

ЗК 02. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо, реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського

(вільного демократичного) суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 03. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 05. Здатність працювати в команді.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 08. Навики здійснення безпечної діяльності.

ЗК 10. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК 01. Розуміння предметної області і специфіки професійної діяльності.

Програмні результати навчання:

РН 04. Аналізувати сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності та рекреаційного господарства.

РН 16. Виконувати самостійно завдання, розв'язувати задачі і проблеми, застосовувати їх в різних професійних ситуаціях та відповідати за результати своєї діяльності.

РН 19. Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості.

РН 20. Розуміти вимоги до діяльності за спеціальністю, зумовлені необхідністю забезпечення сталого розвитку України, її зміцнення як демократичної, соціальної, правової держави.

РН 21. Розуміти і реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності вільного демократичного суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

РН 22. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

Навчальний контент

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання. Знати:
	разом	л	с	с.р.	
Змістовий модуль 1.					
Тема 1. Організація харчування у мандрівці	8	2	2	4	Приблизний набір продуктів харчування для мандрівки, їх зберігання та збереження в залежності

					від виду туристської мандрівки. Денний раціон харчування, складання меню. Харчування на привалах. Приготування їжі на вогнищі, санітарні вимоги. Організація чергових – відповідальних за харчування.
Тема 2. Гігієна туриста. Надання долікарської допомоги у мандрівці. Підготовка медичної аптечки	16	4	4	8	Особиста гігієна туриста. Медичний огляд перед мандрівкою. Самоконтроль за станом здоров'я в умовах мандрівок. Попередження травм, простудних захворювань, теплових сонячних ударів, обморожень. Надання долікарської допомоги, практика накладання пов'язок, штучне дихання. Приблизний набір медичної аптечки: знеболюючі, дезинфікуючі. Перев'язочні матеріали.
Тема 3. Туристичне спорядження	8	2	2	4	Використання туристичного спорядження в мандрівці. Організація ремонту спорядження в умовах мандрівок. Укладання наплічника. Сушіння одягу та взуття в мандрівці. Встановлення та обладнання намету.
Змістовий модуль 2.					
Тема 4. Топографічна підготовка туриста. Орієнтування на місцевості у туристичній мандрівці	8	2	2	4	Читання карти і робота з нею: орієнтація, визначення масштабу, відстані, оцінка рельєфу, копіювання, складання схем. Орієнтування на місцевості по карті, компасу та місцевим прикметам. Рух по азимуту. Визначення місця стояння. Визначення відстаней на місцевості.
Тема 5. Тактика туристичної мандрівки. Організація руху в туристичній мандрівці	16	4	4	8	Календарний план мандрівки і графік руху. Техніко-тактичні варіанти: попередня розвідка перешкод та обробка ділянки маршруту. Організація руху: порядок шиккування групи в різних умовах місцевості і при різних мете реологічних умовах. Інтервал та швидкість руху. Профілактика травматизму. Дисципліна учасників мандрівки. Організація привалів. Аналіз точності орієнтування та швидкості руху на окремих ділянках.
Тема 6. Техніка руху та подолання перешкод. Техніка транспортування потерпілого	16	4	4	8	Вдосконалення техніки руху в пішохідній мандрівці. Виконання вправ: рух в густому лісі, болоті по сильно пересіченій місцевості. Організація переправи, забезпечення безпеки, страхування та самострахування. Оволодіння технікою транспортування потерпілого підручними засобами туристичної групи. Виконання вправ транспортування потерпілого на імпровізованих носилках з двох палок і намету та на волокушах.
Змістовий модуль 3.					
Тема 7. Організація привалів, ночівель та їх облаштування	16	4	4	8	Мета і періодичність привалів в туристичній мандрівці. Вибір місця привалу і його тривалість. Короткі та обідні привали. Особливості організації привалів. Туристичний бівак, вибір місця і його організація. Види туристичних наметів. Види вогнищ та спорядження. Міри пожежної безпеки. Закінчення таборування, санітарно-гігієнічні заходи.
Тема 8. Організація та проведення навчальних	16	4	4	8	Мета і завдання навчальних змагань з туризму. Траса змагань, елементи туристичної техніки.

змагань з туристичної техніки і тактики					Практика в організації проведення змагань: вибір місця і планування дистанції змагань по туристичній техніці. Обладнання дистанції для демонстрації туристичної техніки: додання завалів, підйоми, траверс і спуск, переправи, транспортування потерпілого, встановлення намету, розпалювання вогнища. Елементи техніки орієнтування на місцевості, визначення відстані, робота з компасом, пошук контрольного пункту в заданому напрямку. Робота секретаріату і суддівських бригад.
Тема 9. Науково дослідницька робота туриста. Спостереження у мандрівці. Організація та проведення суспільно-корисної роботи	8	2	2	4	Поняття про краєзнавство, форми і методи краєзнавчої роботи, використання краєзнавчих матеріалів в розробці нових туристичних маршрутів. Організація спостережень в туристичній мандрівці: метеорологічне спостереження, фотографування, картування та описання маршруту. Підведення підсумків мандрівки: складання звітів, паспорту маршруту, схеми, складання щоденника та фотоальбому.
Тема 10. Інструкторська та суддівська практика	8	2	2	4	Організація змагань та їх суддівство. Робота по обслуговуванню дистанції, секретаріату, суддівства.
Усього годин	120	30	30	60	

Політика оцінювання передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до Положення про організацію та проведення поточного і підсумкового контролю та механізм оскарження результатів навчання студентів, Положення про організацію освітнього процесу у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського.

Форма підсумкового контролю: залік.

Шкала оцінювання (національна та ECTS)

Сума балів	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	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

Порядок оцінювання результатів навчання

Поточне тестування												Сума	
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2				Змістовий модуль 3					
T1	T2	T3	MP	T4	T5	T6	MP	T7	T8	T9	T10	MP	100
4	8	4	12	4	8	8	13	8	8	4	4	15	

Політика щодо дедлайнів та перескладання: завдання модульного контролю виконуються у визначені робочої програмою терміни. При виконанні завдань з порушенням графіку без поважних причин (змагання, навчально-тренувальні збори, хвороба тощо), оцінка не перевищує 75% від максимальної.

Політика щодо академічної доброчесності здійснюється відповідно до Положення про дотримання академічної доброчесності науково-педагогічними працівниками, аспірантами та здобувачами вищої освіти Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені. При виконанні письмових робіт із використанням ідей, тверджень, відомостей надавати посилання на джерела інформації. За відсутності коректних посилань на інформаційні джерела виконані завдання не оцінюються.

Рекомендована література

Основна:

1. Грановська В.Г. Словник-довідник: Туризм і природно-рекреаційний потенціал : науково-методичне видання / В.Г. Грановська, О.В. Морозов, В.М. Крикунова, О.С. Морозова. – Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС., 2020 – 108 с.
2. Кентербері Дейв. Бушкрафт. 101 навичка для виживання в дикій природі / пер. з англ. Ігор Бігун. / Кентербері Дейв. – Київ : Наш Формат, 2023. – 224 с. : іл.
3. Колотуха О. Географія спортивного туризму : Монографія / О. Колотуха, І. Колотуха. – Київ, 2015. – 448 с.
4. Колотуха О. Географія спортивного туризму та активної рекреації України : Монографія / О. Колотуха, І. Колотуха. – Харків : Мачулін, 2021. – 436 с.
5. Мальська М.П. Активний туризм: теорія та практика : підручник / Мальська М.П., Гамкало М.З., Романів П.В. – Київ : Видавництво «Каравела», 2022. – 252 с.
6. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України», присвяченої 70-

річчю утворення Льотної академії НАУ. Збірник наукових праць / За заг. ред. д.г.н. О.В. Колотухи. Дніпро : Середняк Т.К., 2021 – 506 с.

7. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України». Збірник наукових праць / За заг. ред. д.г.н. О.В. Колотухи. Дніпро : Середняк Т.К., 2022 – 378 с.

8. Нужний О.В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / О.В. Нужний, І.І. Горбачьо. – Львів, 2014. – 144 с. : іл. + XVI с.

9. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. ; за наук. ред. І. Волошина. – Львів : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. – 150 с.

10. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. : ЛДУФК, 2014. – Ч. 2. – 176 с.

11. Тимошенко Л. Спортивно-оздоровчий туризм : навч.-метод. посіб. / Лідія Тимошенко, Андрій Кухтій, Костянтин Лабарткава. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 120 с.

12. Шука Г. Теорія та методика організації краєзнавчо-туристичної роботи : Конспект лекцій / Г. Шука. – Берегове : ЗУІ Ференца Ракоці II, 2023. – 139 с.

Допоміжна:

13. Динаміка стану фізичної підготовленості студентів 17-18 років напряму "Туризм" під час міжсезонного етапу / Лабарткава К. В., Лабарткава В. К., Кушнір І. С., Заліско О. К. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 8 (128) 20. – С. 96–101

14. Лабарткава К. Вплив пішохідного туризму на функціональний стан організму студентів / Костянтин Лабарткава, Світлана Кухтій // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2019. – Т. 4. – С. 96–97.

Інформаційні ресурси:

15. Все про туризм. Туристична бібліотека. – Режим доступу:
<https://tourlib.net/ua/>

16. Законодавство України. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
17. Репозитарій ЛДУФК. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
18. Спортивний туризм та активна рекреація: географія, систематизація, практика (словник-довідник). – Режим доступу: <https://geohub.org.ua/node/2937>