

Силабус курсу Спортивний туризм

Освітній ступінь – бакалавр
Галузь знань: 01 освіта/педагогіка
Спеціальність: 017 фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»
Кількість кредитів – 3,5

Рік підготовки, семестр – 2-й рік навчання,
IV семестр

Компонент освітньої програми: вибірковий
Дні занять: вівторок 9.35 – 10.55, 11.05 – 12.30;
аудиторія № 171, туристична кімната ТНПУ

Консультації: четвер 14.00 – 15.00; туристична
кімната ТНПУ

Мова викладання: українська



Керівник курсу

асистент кафедри ТМОПС Клапоуцак І.Д.

Контактна інформація kidgeo@ukr.net

Опис дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Спортивний туризм» є вивчення основних теоретичних та практичних положень туризму як виду спорту, рекреації та навчальної дисципліни; оволодіння методикою використання туризму у вихованні школярів, що базується на основних положеннях педагогіки та психології, теорії фізичного виховання та спортивного тренування, а також даних біологічних наук про людину; навчити застосовувати набуті знання і вміння у професійній діяльності.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теорія і методика туризму, оволодіння засобами, які входять до арсеналу туризму, а також професійними навичками і вміннями, які необхідні для педагогічної організаційної роботи з дітьми.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Спортивний туризм» є:

-методичні: оволодіння педагогічною технологією туристсько-краєзнавчої діяльності в різноманітних умовах функціонування дитячого колективу (класі, туристському гуртку і клубі), опанування методикою навчання та тренування; формування знань, умінь та навичок у студентів з організації та проведення виховної роботи серед учнівської молоді, засобами спортивного туризму;

-пізнавальні: ознайомлення студентів з загальним станом теорії і практики туристської роботи та методики виконання наукових досліджень з проблем дитячо-юнацького туризму;

-практичні: формування умінь та навичок організації і проведення екскурсій, туристських походів, експедицій, змагань, зльотів тощо; удосконалення техніки і тактики спортивного туризму, сприяння розвитку фізичних якостей у студентів.

У процесі вивчення дисципліни студенти знайомляться з основним понятійним апаратом в галузі спортивного туризму, знайомляться із сучасним туристичним спорядженням та прийомами його застосування у різних умовах. На практичних заняттях виконують завдання рольових ігор пов'язаних із подоланням природних перешкод, підготовкою та проведенням туристичних походів, тощо.

Структура курсу дозволяє оволодіти предметом «Спортивний туризм» і в його заключній фазі взяти участь у навчально-тренувальному поході I-ї категорії складності (пішохідному або водному), у який входять нормативи із усіх розділів вивченої програми.

Міждисциплінарні зв'язки: навчальна дисципліна має зв'язки з такими навчальними дисциплінами як: анатомія людини, педагогіка, основи гімнастики, основи легкої атлетики,

рухливі ігри, вступ до спеціальності, характеристика сфери фізичного виховання, олімпійський та професійний спорт.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Загальна туристична підготовка (теми 1-3).
2. Спеціальна туристична підготовка (теми 4-8).
3. Фізична підготовка туристів та фізичне тренування в туризмі (теми 9-10).
4. Інтегральна туристична підготовка (тема 11).
5. Основні напрямки масової туристичної роботи (тема 12-13).

Структура курсу

Години (лек./сем.)	Тема	Результати навчання	Завдання
2 / 0	Тема 1. Туризм як соціальне явище. Спортивний та спортивно-оздоровчий туризм як види спорту та рекреації.	Знати: історію, традиції, сучасний стан і перспективи українського та зарубіжного туризму. Типи, види та форми туризму. Туристсько-краєзнавчі ресурси. Організаційні основи розвитку туризму. Характеристику спортивного туризму як виду спорту та спортивно-оздоровчого туризму як виду рекреації. Програмно-нормативні основи розвитку спортивного та спортивно-оздоровчого туризму. Підготовку туристів-спортсменів: основні завдання, принципи, методи та зміст туристичної підготовки.	Питання
2 / 0	Тема 2. Підготовка і проведення практичних занять зі спортивного туризму. Методика тренувального процесу.	Знати: види і форми практичних занять, їх залежність від виду туризму, категорії слухачів, засобів матеріально-технічного забезпечення тощо. Технологію підготовки практичних занять, мету занять, зміст, методи та засоби у досягненні мети. Вибір місця проведення занять. Методичну розробку практичного заняття, її зміст: тема заняття, місце проведення та кількість часу, зміст та розклад занять, засоби матеріально-технічного забезпечення. Організацію процесу та форми і методи його проведення.	Питання
2 / 0	Тема 3. Класифікація туристських маршрутів і характеристика перешкод. Маркування туристичних маршрутів.	Знати: порядок класифікації спортивних туристських маршрутів. Зв'язок між категоріями складності походів та перешкодами на маршруті. Обставини, що ускладнюють маршрут (сезонні явища, відсутність доріг або стежок, переправи через ріки або ущелини, відсутність населених пунктів, першопроходження маршруту або його ділянок, ускладнення в орієнтуванні тощо). Способи класифікації природних перешкод: якісні, кількісні, порівняння з еталоном. Складання паспортів на перешкоди. Методику визначення категорій складності туристських спортивних маршрутів. Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України. Маркування туристичних маршрутів.	Питання

2 / 2	Тема 4. Топографічна підготовка туристів.	<p>Знати: значення топографії та орієнтування для туристів. Основні завдання, методи та зміст топографічної підготовки. Види картографічних матеріалів, що використовуються у спортивному туризмі. Карта, її масштаб, умовні топографічні знаки. Способи зображення рельєфу на картах. Читання карти та складання схеми маршруту. Компас та робота з ним. Орієнтування на місцевості за допомогою карти, компасу та місцевих об'єктів. Визначення сторін горизонту за місцевими предметами та небесними світилами. Оцінку характеру шляху і факторів, які впливають на його проходження за картою (наявність дорожньої і гідрографічної мережі, наявність та характер переправ, рослинність, ґрунти, стрімкість схилів тощо). 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.</p> <p>Азимут та рух за ним. Істинний (географічний) і магнітний меридіани. Істинний і магнітний, прямий і зворотній азимут. Поправка на магнітне відхилення. Способи дотримання заданого напрямку пересування. Обхід перешкод. Попередня розвідка маршруту (складної ділянки), перешкоди.</p> <p>Особливості орієнтування у різних видах туризму. Методи навчання вмінню працювати з картою у приміщенні та на місцевості. Топографічний диктант, основні правила його складання. Способи контролю ефективності навчання.</p>	Завдання
2 / 2	Тема 5. Спортивне орієнтування.	<p>Знати: загальні відомості про спортивне орієнтування. Спортивну карту та її зміст. Умовні знаки спортивних карт. Рельєф місцевості та його зображення на спортивних картах. Читання карти. Робота з компасом. Прийоми орієнтування карти. Способи визначення точки стояння. Способи визначення відстаней на місцевості. Рух за азимутом. "Біла" карта та прийоми роботи з нею. Тактико-технічні прийоми вибору шляху руху. Особливості орієнтування в заданому напрямку, на маркованій трасі та за вибором. Методика навчання спортсменів-орієнтувальників. Способи контролю ефективності навчання. Організація і суддівство змагань зі спортивного орієнтування.</p>	Завдання
	Тема 6. Техніко-тактична підготовка туриста.		

2 / 2	6.1 Спеціальне спорядження пішогодного туризму. Туристські вузли.	Знати: основні вимоги до спорядження. Мотузки та роботу з ними. Карабіни. Страхувальні системи. Захисні елементи спорядження (рукавиці, одяг, захисний шолом). Гальмівні пристрої. Затискачі, блоки і поліспасти. Поняття страховки, її види, призначення та вимоги. Туристичні вузли: їх класифікація, призначення та техніка в'язання.	Завдання
2/10	6.2 Техніка і тактика подолання природних перешкод.	Знати: природні перешкоди та їх класифікацію. Техніку і тактику подолання природних перешкод. Техніку страховки. Види переправ, їх організацію. Водні переправи: переправи вбхід (одиначна - без страхування і самострахування, з жердиною, з жердиною і страхуванням з берега, по поручнях; групова - колоною, попарно, стінкою, таджицьким способом; переправи над водою (природні опори – колоди, каміння, купини, снігові та крижані мости; штучні – вкладена колода, навісна переправа); переправи по воді (на тваринах; на плавзасобах – човнах, матрацах, камерах); переправи вплав (без допоміжних засобів і страхування, із страхуванням, з використанням допоміжних засобів – рятувальних жилетів, колоди). Особливості страховки та вимоги до техніки безпеки під час подолання водних перешкод. Гірські (скельні) перешкоди (навісна переправа через яр; крутопохила переправа; підйом, спуск по скельній ділянці або схилу; траверс скельної ділянки або схилу; траверс схилу з альпенштоком; спуск по вертикальних поручнях; спуск по схилу спортивним способом). Особливості страховки та вимоги до техніки безпеки під час подолання гірських перешкод. Методи навчання вмінню тактично і технічно вірно організувати та здійснювати різні види переправ.	Завдання
0 / 0	Тема 7. Психологічна підготовка туриста.	Знати: поняття психологічного клімату туристської групи. Конфлікти, причини їх виникнення та способи усунення. Психологічну тактику керівника групи. Систему морально-психологічної підготовки: сукупність психологічних та етичних знань, особиста установка на визначену поведінку, раціональне застосування знань, вмінь, навичок, звичок та інтуїції в питаннях спілкування і взаємодії з членами групи; контроль і оцінка досягнутих результатів. Особливості психології малих груп.	Питання
0 / 2	Тема 8. Підготовка туриста по гарантуванню безпеки у спортивно-туристичній діяльності.	Знати: особливості медичного забезпечення походу. Необхідність фізкультурно-диспансерного обстеження до походу. Протипоказання до участі у складних походах та перебування на висотних ділянках. Організацію самообслуговування, обов'язки учасника походу	Завдання

		<p>відповідального за медичне забезпечення та медобслуговування. Навчання учасників групи методам діагностики хвороб і травм. Особисту гігієну в поході. Вимоги до взуття, одягу, спорядження. Загартування організму. Організацію режиму роботи і відпочинку у походах.</p> <p>Масаж, самомасаж, їх значення при великих фізичних і психологічних навантаженнях, основні прийоми масажу. Механізм дії вітамінізації, фармакологічних препаратів, харчового фактору. Психотерапія. Організація індивідуального медичного огляду, контролю і самоконтролю під час походу. Комплектування медичної аптечки з урахуванням особливостей конкретного походу. Застосування спеціальних медикаментозних засобів. Заходи проти обмороження і переохолодження організму. Перша долікарська медична допомога в умовах походу та подальші заходи при кровотечі, асфіксії, травматичному шоці, ураженні блискавкою, опіках, обмороженнях, сніжній сліпоті, переломах, пошкодженнях черепа, хребта, живота, таза, внутрішніх органів, при розтягненнях, розривах зв'язок, вивихах, ранах, сонячних і теплових ударах, гірській хворобі, гострій серцево-судинній недостатності, запаленні легенів та ангіні, гострих гастритах, отруєннях, укусах змій та комах, шлункових розладах тощо. Проведення штучного дихання. Зупинка кровотечі. Зовнішній масаж серця. Техніка підшкірного введення (ін'єкції) лікарських препаратів. Організація транспортування потерпілого на короткі та далекі відстані. Методику проведення практичних занять по медичному забезпеченню, обробці ран, накладанні пов'язок, транспортування потерпілого тощо. Характерні помилки.</p>	
0 / 0	Тема 9. Загальна та спеціальна фізична підготовка туристів.	<p>Знати: зміст і методи загальної фізичної підготовки туриста. Зміст і методи спеціальної фізичної підготовки туриста. Методику розвитку основних фізичних якостей туриста. Загартування організму. Контрольні нормативи. Вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовки туриста-спортсмена при підготовці до змагань з техніки туризму (за видами) та до спортивних туристських походів. Особисту гігієну туриста, гігієнічні вимоги до взуття, одягу, спорядження. Норми навантажень у поході. Медичний контроль за станом здоров'я.</p>	Завдання

2 / 0	Тема 10. Організаційно-методичні основи спортивного тренування туристів.	Знати: вплив фізичних вправ на підготовку туриста. Організацію та проведення спортивного тренування. Зміст та підбір вправ відповідно до умов походу (змагань). Тести для оцінки рівня тренуваності та фізичного розвитку. Чергування навантажень та відпочинку. Неприпустимість перевантажень. Контроль рівня підготовки (централізований та самоконтроль).	Питання
	Тема 11. Організація та проведення спортивних туристичних походів.		
2 / 0	11.1 Порядок організації та проведення спортивних туристських походів.	<p>Знати: загальні вимоги щодо організації та проведення спортивних туристських походів. Правила змагань спортивних туристських походів. Роль туристських маршрутно-кваліфікаційних комісій (МКК), колегій суддів змагань спортивних туристських походів у дотриманні "Правил". Формування туристської групи. Вимоги до учасників та керівника. Маршрутні документи та порядок їх оформлення. Відмітки на маршруті, повідомлення. Права та обов'язки керівника та учасників. Розгляд випадків порушення туристами "Правил". Керівник походу, його відповідальність і обов'язки. Добровільне підпорядкування туристів групи обраному керівнику – основа нормальних стосунків в туристській групі. 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. Моральну, адміністративну, юридичну відповідальність керівника і учасників групи. Практику розгляду аварій та нещасних випадків на туристських маршрутах. Взаємини з місцевою владою, представниками лісової охорони, рибінспекції, мисливських господарств тощо.</p> <p>Звіт про похід. Призначення та роль звіту про похід. Тижневик (щоденник) походу. Основні розділи звіту, додатки до нього, вимоги до оформлення.</p> <p>Вимоги Єдиної спортивної класифікації України щодо присвоєння спортивних розрядів і звань за участь, керівництво у спортивних туристських походах. Порядок присвоєння спортивних розрядів та звань.</p>	Питання
2 / 0	11.2. Організація, підготовка та проведення туристичних спортивних походів.	Знати: визначення мети походу та вибір району подорожі, часу та маршруту в залежності від підготовки й туристського досвіду учасників групи. Психологічні аспекти підбору групи. Розподіл обов'язків. Збір відомостей про район походу. Розробка маршруту, календарного плану та кошторису. Особливості розробки запасних та	Питання

		<p>аварійних варіантів маршруту. Забезпечення спорядженням, медичною аптечкою та продуктами харчування. Підвищення вимог при підготовці складного маршруту (передпохідні тренування, підвищена моральна відповідальність, спеціальний набір спорядження, медикаментів, продуктів харчування, попередня закидка продуктів, дублювання керівництва, акліматизація, медичний контроль стану учасників тощо). Затвердження маршрутних документів в МКК. Перевірка на місцевості (при необхідності) готовності та вміння групи діяти в різних похідних умовах і ситуаціях. Особливості підготовки навчально-тренувального походу. Особливості підготовки експедиції. Спеціальні вимоги до учасників і спорядження. Обробка результатів експедиції, звіт та його затвердження.</p>	
2 / 2	11.3.Туристичне спорядження.	<p>Знати: основні вимоги до спорядження: мала вага та розміри, висока теплоізоляція, міцність, гідроізоляційні властивості, 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, пакування та перенесення. Догляд за спорядженням, його ремонт, склад ремонтного набору. Засоби зв'язку. Методичні вказівки до проведення занять по темі "Спорядження"; необхідність паралельних демонстрацій та пояснень по використанню, підбору, підгонці та пакуванню спорядження. Аналіз помилок.</p>	Питання
2 / 0	11.4 Харчування в туристичному поході.	<p>Знати: організацію найбільш оптимального харчування у поході. Оцінку енерговитрат. Основні характеристики добового харчування: калорійність, харчова цінність. Співвідношення у добовому раціоні в залежності від умов походу основних складових харчових продуктів: жирів, білків, вуглеводів та вітамінів. Режим харчування. Норми закладки основних продуктів. Вимоги до ваги набору продуктів та до різноманітності харчування у поході. Сумісність продуктів, складання меню. Облік витрат та поповнення продуктів. Збереження продуктів в умовах походу. Способи термообробки та їх аналіз. Водно-сольовий режим. Найпростіші способи знезараження води. Особливості харчування в умовах низьких температур, на великих висотах, у печерах. Використання сублімованих продуктів та висококалорійних поживних сумішей особистого виготовлення. Можливість поповнення продуктів шляхом полювання,</p>	Питання

		рибальства, збирання дикоростучих їстівних рослин. “Недоторканий запас” продуктів та “кишенькове харчування”. Методичні вказівки щодо проведення занять по темі “Харчування”: відпрацювання практичних навичок та вмінь по темі, характерні помилки.	
0 / 0	11.5 Стратегія туристського походу.	Знати: поняття “стратегія” походу. Відмінність стратегії походів різних категорій складності. Найважливіше завдання – безпека проведення походу. Залежність стратегії проходження походу від мети, району, пори року, складності маршруту, підготовленості групи, матеріальної забезпеченості тощо. Стратегічні схеми побудови маршруту: лінійний, кільцевий, радіальний, змішаний. Оцінка складних ділянок маршруту з позицій часу їх проходження. Особливості акліматизації в побудові стратегії походу. Складання календарного плану походу, запасні та аварійні варіанти маршруту. Використання методу закидок продуктів. Особливості стратегії експедицій, навчально-тренувальних походів.	Питання
0 / 0	11.6 Тактика туристського походу.	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. Побудова тактики подолання складних ділянок, оцінка обставин і характеру перешкод, засобів страхування та самострахування, а також визначення можливих дій на випадок виникнення екстремальних ситуацій. Фактори, що можуть зумовити необхідність відмовитись від подолання маршруту або його ділянок. Обов'язки тих, хто йде попереду і замикає групу. Місце керівника на маршруті. Особливості тактики експедиції, навальньо-тренувального походу. Основні вказівки та рекомендації по проведенню занять з тактики. Способи перевірки знань та їх оцінка.	Питання
2 / 0	11.7 Привали і ночівлі. Техніка бівуачних робіт.	Знати: призначення привалів, їх періодичність і тривалість в залежності від довжини денного переходу, рельєфу та характеру місцевості, погоди, температури повітря, напрямку і сили вітру, фізичного та морального стану учасників. Фактори, що впливають на вибір місця привалу, бівуаку. Заходи обачності і безпеки під час бівуачних робіт і відпочинку. Збереження природи при організації бівуаків. Типи і види вогнищ, застосування їх в залежності від умов та призначення. Розпалювання багаття в складних метеоумовах. Вимоги до місця ночівлі з точки зору безпеки і комфорту. Захист від комах та змій. Особливості	Питання

		ночівлі на берегах річок, великих відкритих водойм, у гірських районах. Установка наметів у незручних місцях, розміщення людей і вантажу для швидкої евакуації у складних метеоумовах і при аварійній ситуації. Вітрозахисна стінка. Максимально корисне використання природних сховищ, наявного спорядження. Особливості в організації ночівлі у походах у різних видах туризму, при проведенні навчально-тренувальних походів. Чергування. Способи закріплення знань, умінь і навичок при організації привалів та бівуаків.	
0/0	Тема 12. Організація та проведення змагань з техніки пішогохідного туризму.	Знати: правила змагань з техніки пішогохідного туризму. Настанови до змагань з техніки пішогохідного туризму. Технічні етапи смуги перешкод, крос-походу, рятувальних робіт. Спеціальні завдання. Перелік основних порушень Правил змагань та система нарахування штрафів за них. Вимоги до облаштування технічних етапів змагань. Суддівство змагань та визначення результатів. Класи дистанцій змагань з техніки пішогохідного туризму. Техніка безпеки.	Питання
0/0	Тема 13. Зміст, завдання, основні форми та методи туристсько-краєзнавчої діяльності.	Знати: нормативні документи, що регламентують туристичну діяльність в Україні. Центральні та регіональні туристичні організації. Зміст та завдання масової туристичної роботи. Основні форми масової туристичної діяльності: прогулянки, екскурсії, походи вихідного дня та багатоденні походи, естафети, експедиції, змагання, чемпіонати – методика їх організації та проведення. Туристичні гуртки, секції, клуби. Правила змагань зі спортивного туризму. Методику суддівства.	Питання

Формування програмних компетентностей

Індекс у матриці ОП	Програмні компетентності
ІК	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
ЗК 1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 3	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати 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

ЗК 4	Здатність працювати в команді.
ЗК 5	Здатність планувати та управляти часом
ЗК 11	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
ФК 1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
ФК 2	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях
ФК 5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя
ФК 7	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
ФК 8	Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
ФК 9	Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів
ФК 10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
ФК 11	Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом
ФК 12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар
ФК 14	Здатність до безперервного професійного розвитку.
ПРН 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН 4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН 5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН 8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПРН 9	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ПРН 13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН 16	Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
ПРН 17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Літературні джерела

1. Алешин В.М. Карта в спортивном орієнтуванні. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-152с.
2. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме: учеб. пособ. – М.: Советский спорт, 2006.- 196с.
3. Бейдик О.О. Рекреаційні ресурси України: навч. посіб. – К.: Альтерпрес, 2011.- 462с.
4. Балабанов И.В. Узлы. – М., 2003. - 80 с.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.- 202с.
6. Булашев О.Я. Теорія і методика спортивного туризму.- Харків: ХДАФК, 2007.- 230с.
7. Ганнопольський В.І. Уроки туризму.- К., 2004.- 128с.
8. Грабовський Ю.А., Селезньова Т.В. Змагання зі спортивного туризму. Навч.-метод. рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. - Херсон: ХДУ, 2004. - 72с.
9. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм : навч. посіб. – Тернопіль: Навч. книга Богдан, 2008.-304с.
10. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. - К.: Науковий світ, 2003.-203с.
11. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб.- К.: Альтерпрес, 2008.- 280с.
12. Життя в природі. Пластовий курінь "Вовча ліга". Школа вовчент. Частина 1. – Тернопіль, 2002.-153с.
13. Карманный справочник туриста/ Автор-сост. Ю.А.Штюмер. 2-е изд. с изм. и доп. - М.: Профиздат, 1982.-224с.
14. Кодыш Є.М. Соревнование туристов. - М: ФиС, 1990.- 125с.
15. Козинець В.М. Безпека життєдіяльності в сфері туризму: навч. посіб.- К.: Кондор, 2006.- 576с.
16. Косенко В.М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний порадник.- Вид-во Семенко Сергія „Мустанг”, 2002.-240с.
17. Костриця М.Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота.- К.: Вища школа, 1995.- 223 с.
18. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. -М.: Профиздат, 1988.-125с.
19. Крачило М.П. Краєзнавство і туризм. - К.: Вища школа, 1994.-190с.
20. Линчевский З.З. Психологический климат туристской группы.-М.: ФиС, 1981.-111 с.
21. Луцький Я.В. Туризм для всіх.- Ів - Франківськ, 1996.- 122с.
22. Любіцева О.О., Панкова Є.В., Стафійчук В.І. Туристичні ресурси України.- К.: Альтерпрес, 2007.- 369с.
23. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей :навч. посіб.-К.: Академвидав, 2010.- 248с.
24. Петранівський В.Л., Рутинський М.Й. Туристичне краєзнавство: навч. посіб. – К.: Знання, 2008.- 575с.
25. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. -Київ: КУТЕП, 2003.-74с.
26. Серба Т.Б. Техніка безпеки змагань зі спортивного туризму: методичні рекомендації. - Тернопіль, 2003. - 16с.
27. Спортивний туризм. - Правила змагань. - К.:, 2008.- 125с.
28. Справочник туриста / Сост. В.В.Онищенко.- Харьков:Фолио, 2007.- 351с.
29. Спутник туриста / Сост. Вахлис К.И. - К.: Здоровье, 1983. - 352с.
30. Тімець О.В., Серебрій В.С., Грабовський Ю.А., Шипко А.Л.. Туристсько-краєзнавча робота у вищому педагогічному закладі: організаційні та методичні аспекти: Навч. посіб. – Умань: Візаві, 2006.–236 с.
31. Туризм в школі: книга керівника путешествия/ И.А. Верба, С.М.Голицын, В.М.Куликов, Е.Г.Рябов. - М.: ФиС, 1983. - 160с.

32. Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. для ин-тов и тех-мов физ. культ. / Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987. - 240с.
33. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешк. учреждений. - М.: Просвещение, 1990. - 159с.
34. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. - М.: Советский спорт, 2008. - 464с.
35. Філіпов З. Спортивний туризм: навч. посіб.- Дрогобич: Коло, 2010.- 344с.
36. Шкільний туризм / О.Д. Наровлянський, М.Д. Наровлянська, В.О. Пустовойт.- К.: Шк. Світ, 2009.- 128 с.
37. Шмаль С.Г. Військова топографія: підручник.- К.: Вид. ПАЛИВОДА А.В., 2003.-145 с.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** 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 та підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Змістовий модуль 1 (теми 1-3) усне опитування, тести, завдання	12
Змістовий модуль 2 (теми 4-8) тести, завдання	37
Змістовий модуль 3 (теми 9-10) усне опитування, тести, завдання	8
Змістовий модуль 4 (теми 11) усне опитування, тести, завдання	14
Змістовий модуль 5 (теми 12-13) завдання	9
ІНДЗ (теми 1-13)	10
Підсумковий контроль (теми 1-13) – тести, завдання	10

До Силабусу також готуються матеріали навчально-методичного комплексу:

- 1) Навчальний контент (розширений план лекцій)
- 2) Тематика та зміст практичних робіт
- 3) Завдання для підсумкового контролю (залікові питання)
- 4) Електронне навчання в системі MODLE