

МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

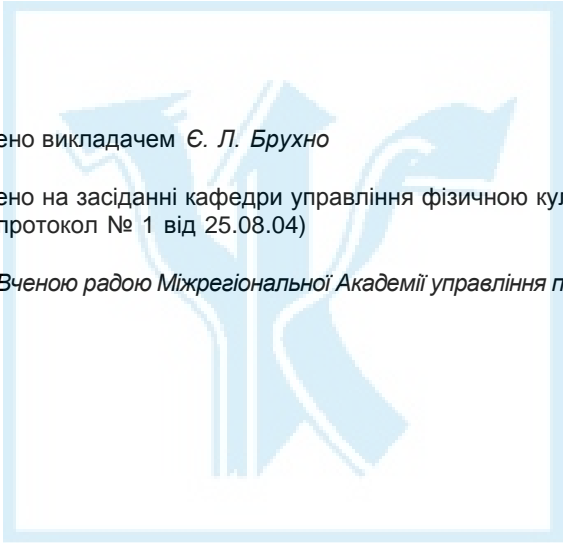


**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
дисципліни**

**“ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТІВ”  
(для бакалаврів спеціальності “Туризм”)**

МАУП

Київ 2004



Підготовлено викладачем *Є. Л. Брухно*

Затверджено на засіданні кафедри управління фізичною культурою і спортом (протокол № 1 від 25.08.04)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*

**Брухно Є. Л.** Навчальна програма дисципліни “Фізична підготовка туристів” (для бакалаврів спеціальності “Туризм”). — К.: МАУП, 2004. — 11 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Фізична підготовка туристів”, вимоги до заліку, питання для самоконтролю, контрольні нормативи, а також список рекомендованої літератури.

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Дисципліна “Фізична підготовка туристів” охоплює коло питань, пов’язаних із набуттям майбутніми спеціалістами з туризму практичних умінь і навичок з фізичної підготовки туристів і формуванням професійних якостей.

Мета дисципліни — дати студентам теоретичні знання і практичні навички, необхідні для науково обґрунтованого навчального та тренувального процесу при підготовці фахівців цього напрямку.

Основні завдання дисципліни:

- ознайомити з поняттями “фізичні якості”, “загальна та спеціальна фізична підготовка”;
- ознайомити з основними методами контролю та самоконтролю фізичного стану;
- навчити складати комплекси вправ для розвитку певних фізичних якостей;
- сприяти формуванню потреби в рухливій активності.

За підсумками курсу студент повинен

*знати:*

- вплив фізичних вправ на основні системи організму;
- основні методи контролю за фізичним станом організму;
- склад туристичної смуги перешкод;
- правила техніки безпеки;

*уміти:*

- складати комплекси вправ на різні групи м’язів;
- долати туристичну смугу перешкод;
- здати контрольні нормативи з фізпідготовки для учасників походів I категорії складності.

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
**вивчення дисципліни**

**“ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТІВ”**

| № пор. | Назва теми  |
|--------|---|
| 1      | Фізичні якості. Загальна та спеціальна фізична підготовка |
| 2      | Витривалість — базова якість туриста                      |
| 3      | Розвиток сили   |
| 4      | Складання комплексів вправ на певні групи м'язів          |
| 5      | Розвиток швидкості  |
| 6      | Основні методи контролю за фізичним станом організму      |
| 7      | Розвиток спритності                                       |
| 8      | Склад туристської смуги перешкод                          |
| 9      | Розвиток гнучкості  |
| 10     | Правила техніки безпеки                                   |
| 11     | Перша медична допомога                                    |

**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ**  
**до вивчення дисципліни**

**“ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТІВ”**

**Тема 1. Фізичні якості. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Розвиток фізичних якостей. Фізична підготовленість. Особливості фізичної підготовки туриста.

*Література [1; 3; 4; 10–13]*

**Тема 2. Витривалість — базова якість туриста**

Основні правила тренування витривалості. Методика навчання і техніка виконання.

*Література [3; 4; 13]*

**Тема 3. Розвиток сили**

Основні правила тренування сили. Силова витривалість. Методика навчання і техніка виконання.

*Література [4; 6; 11–13]*

#### **Тема 4. Складання комплексів вправ на різні групи м'язів**

Розвиток певних груп м'язів. Комплекси загальнорозвиваючих вправ. Методика навчання і техніка виконання.

*Література* [6; 12; 14; 15]

#### **Тема 5. Розвиток швидкості**

Основні правила розвитку швидкості. Швидкісно-силова витривалість. Методика навчання та техніка виконання.

*Література* [4; 6; 11–13]

#### **Тема 6. Основні методи контролю за фізичним станом організму**

Тести та проби. Методика навчання і техніка виконання.

*Література* [2; 5; 6; 10]

#### **Тема 7. Розвиток спритності**

Вправи на розвиток спритності. Техніка виконання і методика навчання.

*Література* [4; 6; 11–13]

#### **Тема 8. Склад туристської смуги перешкод**

Вимоги до подолання складових елементів смуги перешкод. Методика навчання і техніка виконання.

*Література* [5; 7; 14]

#### **Тема 9. Розвиток гнучкості**

Вправи на розвиток гнучкості. Техніка виконання і методика навчання.

*Література* [4; 6; 11–13]

### **Тема 10. Правила техніки безпеки**

Розминка. Страхування та самострахування. Особиста гігієна туриста. Підготовка місця занять. Методика навчання і техніка виконання.

*Література [5; 14–16]*

### **Тема 11. Перша медична допомога**

Перша медична допомога при травмах та ушкодженнях. Методика навчання і техніка виконання.

*Література [2; 6; 8; 9; 15]*

### **ВИМОГИ ДО ЗАЛІКУ**

Відповідно до навчального плану наприкінці семестру студенти складають залік з практичних умінь для учасників походів I категорії складності.

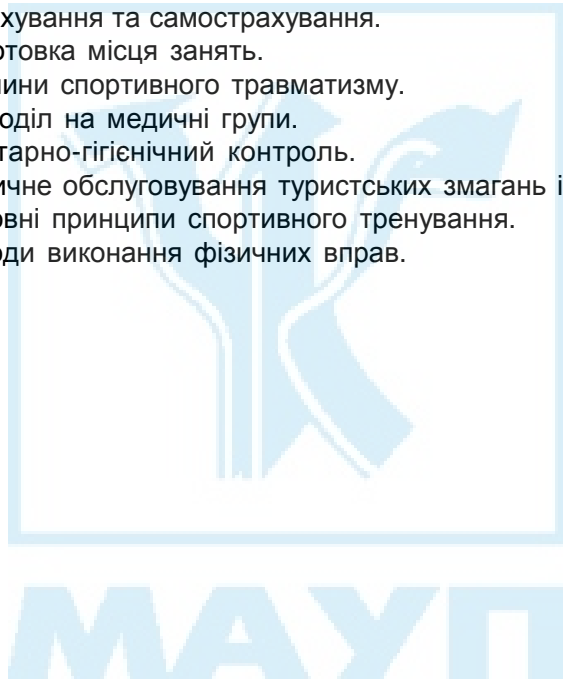
Студенти з обмеженнями щодо фізичних навантажень за станом здоров'я складають залік в усній або письмовій формі згідно із програмним матеріалом дисципліни.

### **ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

1. Фізичні якості людини.
2. Рівень фізичного розвитку.
3. Фізична підготовленість.
4. Фізична підготовка.
5. Особливості фізичної підготовки туристів.
6. Основні правила тренування витривалості.
7. Оздоровчий та тренувальний пульс.
8. Правила дихання під час виконання вправ.
9. Загальна та спеціальна витривалість.
10. Контроль відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС).
11. Методи розвитку сили.
12. Якості м'язів, їх розвиток.
13. Силова витривалість.

14. Розвиток певних груп м'язів.
15. Правила складання комплексів загальнорозвиваючих вправ.
16. Правила запису загальнорозвиваючих вправ у комплексах вправ.
17. Дозування виконання вправ.
18. Розвиток швидкості.
19. Швидкісно-силова витривалість.
20. Об'єктивні та суб'єктивні методи контролю за реакцій організму на фізичне навантаження.
21. Методи контролю за фізичним станом організму.
22. Методи вивчення показників фізичного розвитку людини.
23. Методи визначення фізичної підготовленості.
24. Розвиток координаційних якостей.
25. Методи розвитку гнучкості.
26. Склад туристської смуги перешкод.
27. Правила техніки безпеки при проведенні тренувальних занять.
28. Розминка, її призначення.
29. Особиста гігієна туриста.
30. Перша медична допомога при травмах та ушкодженнях.
31. Допомога при кровотечах.
32. Допомога при забиттях.
33. Розтягнення та розриви зв'язок.
34. Допомога при вивихах.
35. Допомога при переломах.
36. Гравітаційний шок.
37. Ортостатичний колапс.
38. Непритомний стан.
39. Гіпоглікемічний шок.
40. Гостре фізичне перенапруження.
41. Травма ока.
42. Струс головного мозку.
43. Гострий міозит.
44. Басейновий кон'юктивіт.
45. Сонячний і тепловий удари.

46. Укус змії та отруйних комах.
47. Перша допомога потопаючому.
48. Зупинка серця.
49. Вплив фізичних вправ на організм людини.
50. Профілактика запалювань дихальних шляхів під час тренування взимку.
51. Допомога в разі обмороження.
52. Методи самоконтролю.
53. Страхування та самострахування.
54. Підготовка місця занять.
55. Причини спортивного травматизму.
56. Розподіл на медичні групи.
57. Санітарно-гігієнічний контроль.
58. Медичне обслуговування туристських змагань і зльотів.
59. Основні принципи спортивного тренування.
60. Методи виконання фізичних вправ.





## КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

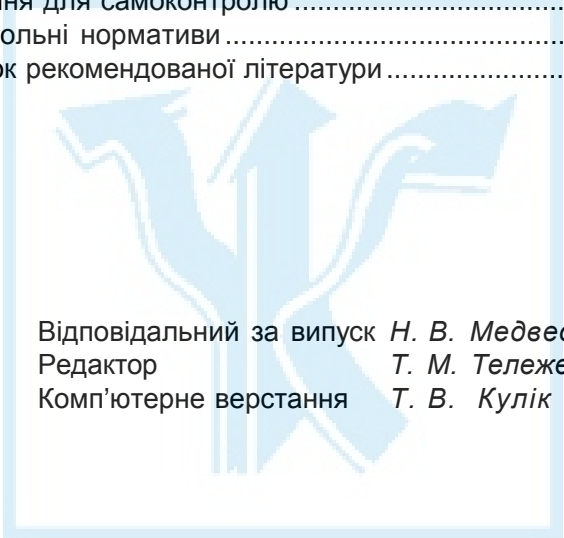
| Норматив  | Для учасників походів I–III категорій складності |             |             | Для учасників походів IV–VI категорій складності |             |                        |
|---|--|-------------|-------------|--|-------------|------------------------|
|   | задовільно                                       | добре       | відмінно    | задовільно                                       | добре       | відмінно               |
| 1. Біг на 100 м (по біговій доріжці в спортивному костюмі)  |  |             |             |  |             |                        |
| чоловіки  | 14,8 с   | 14,6 с      | 14,0 с      | 14,6 с   | 14,0 с      | 13,0 с                 |
| жінки   | 17,5 с   | 17,0 с      | 16,0 с      | 17,0 с   | 16,0 с      | 15,0 с                 |
| 2. Лазання по альпіністській мотузці, складеній вдвічі, без допомоги ніг (для жінок — за допомогою ніг) | 3 м  | 4 м         | 5 м         | 4 м  | 5 м         | 5 м у положенні “кута” |
| 3. Присідання на одній нозі (за призначенням)   |  |             |             |  |             |                        |
| чоловіки  | 10 разів   | 15 разів    | 20 разів    | 15 разів   | 20 разів    | 25 разів               |
| жінки   | 5 разів  | 10 разів    | 15 разів    | 10 разів   | 15 разів    | 20 разів               |
| 4. Підтягування на поперечині   |  |             |             |  |             |                        |
| чоловіки  | 8 разів  | 9 разів     | 10 разів    | 9 разів  | 11 разів    | 13 разів               |
| жінки   | —  | —           | —           | 3 рази   | 4 рази      | 6 разів                |
| Сгинання-розгинання рук лежачи для жінок  | 4 рази   | 6 разів     | 8 разів     |  |             |                        |
| 5. Крос   |  |             |             |  |             |                        |
| чоловіки — 3 км   | 13 хв  | 12,5 хв     | 12 хв       | 12 хв  | 11,5 хв     | 11 хв                  |
| жінки — 1 км  | 5,5 хв   | 4,5 хв      | 4 хв        | 4 хв   | 3,5 хв      | 3 хв                   |
| 6. Лижі   |  |             |             |  |             |                        |
| чоловіки — 10 км  | 70 хв  | 65 хв       | 60 хв       | 60 хв  | 50 хв       | 45 хв                  |
| жінки — 3 км  | 26 хв  | 25 хв       | 24 хв       | 24 хв  | 22,5 хв     | 21,5 хв                |
| Марш-крос (для безснігових районів)   |  |             |             |  |             |                        |
| чоловіки 10 км  | 1 год 19 хв                                      | 1 год 16 хв | 1 год 13 хв | 1 год 10 хв                                      | 1 год 13 хв | 1 год 10 хв            |
| жінки   | 1 год 42 хв                                      | 1 год 40 хв | 1 год 38 хв | 1 год 40 хв                                      | 1 год 38 хв | 1 год 37 хв            |

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Амосов Н. М.* Сердце и физические упражнения. — К.: Здоровья, 1985.
2. *Аппенянский А. И.* Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. — М.: Турист, 1990.
3. *Аппенянский А. И.* Физическая тренировка в туризме. — М., 1989.
4. *Варламов В. Г.* Физическая подготовка туристов-пешеходников. — М., 1979.
5. *Дехтяр В. Д.* Основы оздоровчо-спортивного туризма. — К.: Наук. світ, 2003.
6. *Иващенко Л. Я.* Самостоятельные занятия физическими упражнениями. — К.: Здоровья, 1988.
7. *Кодыш Э. Н.* Соревнования туристов. — М.: ФиС, 1990.
8. *Коструб А. А.* Медицинский справочник туриста. — М., 1986.
9. *Курилова В. И.* Справочник для начинающего туриста. — Одесса: Маяк, 1990.
10. *Селуянов В. Н.* Биологические основы оздоровительного туризма. — М.: СпортАкадемПресс, 2000.
11. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физического воспитания. — М.: ФиС, 1991.
12. *Платонов В. Н.* Теория и методика спортивной тренировки. — К.: Выща шк., 1986.
13. *Федотов Ю. Н.* Физическая подготовка туристов. — М.: Турист, 1985.
14. *Федотов Ю. Н.* Спортивно-оздоровительный туризм. — М.: Сов. спорт, 2002.
15. *Шальков Ю. Л.* Здоровье туриста. — М.: ФиС, 1987.
16. *Штюрмер Ю. А.* Опасности в туризме: мнимые и действительные. — М., 1983.

## **ЗМІСТ**

|  |    |
|--|----|
| Пояснювальна записка .....   | 3  |
| Навчально-тематичний план вивчення дисципліни<br>“Фізична підготовка туристів” ..... | 4  |
| Програмний матеріал до вивчення дисципліни<br>“Фізична підготовка туристів” .....    | 4  |
| Вимоги до заліку .....   | 6  |
| Питання для самоконтролю .....   | 6  |
| Контрольні нормативи .....   | 9  |
| Список рекомендованої літератури .....   | 10 |



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*  
Редактор *Т. М. Тележенко*  
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

**МАУП**  
Зам. № ВКЦ-1961

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)  
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП