

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія та методика туризму і спортивного орієнтування

Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури і
спорту

Протокол № 1 від “30” серпня 2020 р.

Івано-Франківськ - 2020

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Результати навчання Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Теорія та методика туризму і спортивного орієнтування
Викладач (-і)	Луцький Василь Ярославович
Контактний телефон викладача	0665654169
E-mail викладача	luckij55@gmai.com
Формат дисципліни	Лекційні, практичні, семінарські заняття
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	четвер13.30
2. Анотація до курсу	
Дисципліна призначена для студентів другого курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), та покликана сформуванню у студентів знання про туристично-краєзнавчу роботу в ЗОШ.	
3. Мета та цілі курсу	
Оволодіння комплексом теоретичних знань, практичних навичок щодо розробки, організації, підготовки та проведення спортивного походу з особами шкільного віку різного рівня фізичної підготовки в різних регіонах країни.	
4. Компетентності	
<p>ЗК-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК-2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>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.</p> <p>ЗК-4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;</p> <p>ЗК-5. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу;</p> <p>ЗК-6. Здатність спілкуватися (першою) рідною мовою, правильно і логічно будувати своє усне й писемне мовлення;</p> <p>ЗК-8. Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;</p> <p>ЗК-9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК-10. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК 11. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології.</p> <p>ФК-1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-</p>	

біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури, відповідно до вимог стандарту середньої освіти.

ФК-2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ФК-4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

ФК-5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК-7. Здатність оволодівати базовими і новими видами спортивно-оздоровчої діяльності

ФК-8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

ФК-9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей

ФК-10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК-11. Здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, оздоровчих гуртках, здійснювати профілактику травматизму

ФК-12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

ФК-13. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

ФК-14. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ФК-16. Здатність до організаційної роботи у сфері спортивно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборів

ФК-18. Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.

ФК-19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

5. Результати навчання

ПРН-1. Знає законодавчу базу щодо завдань, цілей, принципів, засад функціонування повної загальної середньої освіти в Україні; законодавчі акти України в галузі охорони дитинства про захист прав дітей та забезпечення їх повноцінного розвитку; сфери фізичної культури.

ПРН-2. Знає та розуміє основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп; закони і принципи навчання рухових умінь і навичок.

ПРН-3. Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу з фізичної культури

ПРН-4. Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги.

ПРН-5. Знає вікові особливості та закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРН-6. Розуміє значення та зміст обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі.

ПРН-9. Розуміє основи загальної теорії і методики фізичного виховання; особливостей організації та проведення різних форм занять фізичними вправами з урахуванням освітніх та виховних завдань; принципів та особливостей розробки програм занять фізичною культурою. Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.

ПРН-13. Володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРН-14. Володіти руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; володіти теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності; вдосконалювати руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах рухової активності.

ПРН-15. Вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

ПРН-16. Вміє складати планувальну і звітну документацію, організувати та проводити масові спортивно-оздоровчі заходи та спортивні змагання.

ПРН-18. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

ПРН-19. Вміє практично використовувати документи державних і громадських органів управління у сфері фізичної культури

ПРН-20. Здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування.

ПРН-21. Вміє проводити агітаційну роботу з пропаганди здорового способу життя різних груп населення.

ПРН-22. Вміє планувати фізичне навантаження відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей людини і рівня її підготовленості.

ПРН-23. Вміє надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини .

ПРН-24. Здатність спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН-25. Здатність засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН-27. Організувати співпрацю учнів і вихованців та ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

ПРН-28. Розуміти значення культури як форми людського існування, цінувати різноманіття та мультикультурність світу і керуватися у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і співробітництва.

ПРН-30. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства

6. Організація навчання курсу					
Обсяг курсу					
Вид заняття			Загальна кількість годин		
Лекційні заняття			30		
семінарські заняття / практичні / лабораторні			34		
самостійна робота			116		
Ознаки курсу					
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)		Нормативний / вибірковий	
1	014 Середня освіта (Фізична культура)	4		В	
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Літера тура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Модуль 1. Туризм в системі фізичного виховання і спорту, організація проведення туристичних подорожей Тема 1. Соціальна сутність шкільного туризму.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,4,7, 12	Туризм як суспільне явище. Історія розвитку світового туризму. Історія туризму на Україні. Історія туризму в Галичині. Функції туризму в шкільному вихованні. Традиції розвитку туристично-спортивного руху на Прикарпатті. 2 2 8	5 балів	Згідно розкладу
Тема 2. Організаційно-правові основи функціонування активного туризму в Україні та закордоном.		1,2,5,7	Хартія туризму. Кодекс туриста. Міждержавні стандарти з туризму. Положення «Про пошуково-рятивну службу». Правила проведення змагань з туристських спортивних походів. Класифікація туристських спортивних маршрутів. Ознайомлення з інструкціями Міністерства освіти і науки України щодо питання організації і проведення різних типів туристичних заходів, основні положення. Постанова колегії Міністрів України у справах молоді і	5 балів	Згідно розкладу

			<p>спорту та Президії Туристсько-спортивної Спілки України №23 від 19 жовтня 1993 року "Про дальший розвиток масового оздоровчого та спортивного туризму на Україні". Наказ Міністерства України у справах молоді і спорту №1104 від 9 квітня 1993 року "Про єдину спортивну класифікацію України на 1993- 96 рр." "Закон України про туризм" №324 від 15 вересня 1995 року. Положення про Всеукраїнську туристично-краєзнавчу експедицію "Краса і біль України." Наказ міністра освіти України №96 від 6.04.1999р.</p>		
	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2 2 10			
Тема 3. Зміст і форми туристично-краєзнавчої роботи в школі.		3,5,10, 12	<p>Зміст і форми туристично-краєзнавчої роботи в школі.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Туристичні прогулянки. - Екскурсії. - Експедиції. - Туристичні походи. - Спортивні туристичні походи. <p>Діяльність туристично-краєзнавчих гуртків. Види гуртків. Програми. Секції. Клуб. Товариство. Організація II етапу Всеукраїнської туристично-краєзнавчої експедиції "Краса і біль України". Напрямки експедиції. Шкільний туристичний табір. Організація та робота табору. Туристичні зльоти і змагання. Положення.</p>	5 балів	Згідно розкладу
	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	4 4 8			

Тема 4. Педагогічні та психологічні аспекти дитячо-юнацького туризму.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	4,7,10	Функції та принципи туристично-краєзнавчої роботи діяльності. Планування туристично-краєзнавчої роботи. Виховання юних туристів. Запобігання конфліктів у туристично-краєзнавчій діяльності.	5 балів	Згідно розкладу
Тема 5. Основи топографічної підготовки та спортивного орієнтування як невід'ємної складової спортивного туризму.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	3,8,12	Загальні положення орієнтування на місцевості. Рух за азимутом. Карта та рух по місцевості. Спортивне орієнтування і карта.	5 балів	Згідно розкладу
Тема 6. Спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,9,14	Специфіка туристичного спорядження Особливості та основні вимоги до вимоги до спорядження з різних видів туризму. Підготовка спорядження до турпоходу. Догляд за спорядженням та його ремонт. Склад ремонтної аптечки. Аналіз принципових помилок у використанні спорядження. Туристичні вузли.	5 балів	Згідно розкладу
Тема 7. Туристичний побут.		5,10,13	Бівуак та види бівуачних робіт. Встановлення намету. Організація харчування в поході. Режим харчування. Вогнища та кострища.	5 балів	Згідно розкладу

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		Типи вогнищ та їх призначення. Охорона природи та техніка безпеки на місцях привалів. Природоохоронний кодекс туриста. Порядок відвідування заповідників, заказників та національних парків. Форми участі туристів в охороні природи.		
Тема 8. Підготовка та проведення туристичних походів.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,4,7,9	Підбір групи. Вибір маршруту. Спорядження. Розподіл обов'язків. Документація. Звіт про похід.	5 балів	Згідно розкладу
Тема 9. Особливості пішогодного туризму.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		Тактика і техніка пішогодного туризму. Техніка пересування та подолання природних перешкод в туристичному поході. Особливості техніки руху по різноманітному рельєфу. Тактика перенесення великої кількості вантажу. Особливості проведення гірського, водного, лижного та інших видів туризму. Прийоми страховки і пересування в горах. Специфіка проведення водних походів. Дії туристів в складних метеорологічних умовах та аварійних ситуаціях.	5 балів	Згідно розкладу

<p>Тема 10. Основні вимоги до проведення подорожей з різноманітних видів туризму.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>		<p>Особливості техніки руху. Способи подолання природних перешкод. Основні небезпеки та забезпечення техніки безпеки. Попередження травматизму. Самоконтроль туриста. Адаптація туриста до висотної гіпоксії. Організм туриста в умовах різних температур. Турист в умовах порушення циркадних ритмів. Особиста гігієна туриста.</p>	<p>5 балів</p>	<p>Згідно розкладу</p>
<p>Тема 11. Організація туристичних змагань серед школярів.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>5,9,14</p>	<p>Загальні положення щодо проведення змагань зі спортивного туризму. Спеціальні завдання туристичних змагань. Організація безпеки учасників змагань. Склад суддівської колегії. Визначення результатів.</p>	<p>5 балів</p>	<p>Згідно розкладу</p>
<p><i>Модуль 2. Техніка безпеки в туристичних походах</i> Тема 12. Забезпечення техніки безпеки в поході.</p>		<p>6,8,12, 14</p>	<p>Суб'єктивні, об'єктивні фактори небезпеки в поході та виникнення аварійних ситуацій. Небезпеки зумовлені природними і кліматичними умовами. Організація і проведення рятувальних робіт у туристичній подорожі. Пошуково-рятувальні роботи. Транспортування потерпілих. Взаємостраховка під час подолання природних перешкод. Техніка безпеки під час купання.</p>	<p>5 балів</p>	<p>Згідно розкладу</p>

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		2 2 6		
Тема 13. Перша медична допомога в туристичних походах			Перша долікарська допомога при травмах та захворюваннях. Надання першої долікарської допомоги в туристичній подорожі. Правила санітарії та гігієни. Симптоми, ознаки та причини захворювання. Профілактика травм та перша долікарська допомога.	5 балів	Згідно розкладу
	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		2 2 6		
Контрольна робота	Самостійна робота	4,6,8,1	Запитання тем 1-8 2	5 балів	Згідно розкладу

7. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контроль знань.</p> <p>Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, вміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>
Вимоги до письмової роботи	При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів,

	<p>опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>
Практичні заняття	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою:</p> <p><i>5 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.</p> <p><i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p><i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.</p> <p><i>2 бали</i> – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	<p>Допуск до іспиту становить мінімум 25 балів, максимум 50 балів; бал за складання іспиту (підсумковий контроль) становить максимум 50 балів.</p>

8. Політика курсу

- Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.
- У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;
- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент на свій вибір має зробити переклад 5 різножанрових текстів, що виносяться на індивідуальну роботу;
- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.
- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів.

- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

9. Рекомендована література

1. Луцький Я. Основи шкільного туризму / Я. Луцький, В. Луцький. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. – 138 с.
2. Грабовський Ю. Спортивний туризм / Ю. Грабовський, О. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.
3. Костриця М. Ю. Шкільна краєзнавчо-туристична робота / М. Ю. Костриця, М. С. Обозний. – К. : Вища школа, 1995. – 222 с.
4. Луцький Я. В. Туризм для всіх / Луцький Я. В. – Івано-Франківськ : ЛПК, 1996. – 142 с.
5. Луцький Я. В. Туристично-краєзнавча робота в школі / Я. В. Луцький, М. Ю. Косило. – Івано-Франківськ : ЛПК, 1994. – 80 с.
6. Данелюк А. К. Організація і проведення туристичних змагань з техніки пішохідного туризму : Методичні вказівки / Данелюк А. К. – Чернівці : Рута, 2000. – 22 с.
7. Данелюк А.К., Стратійчук Н.А. Гігієна туристичних походів і навчально-тренувальних занять : Методичні рекомендації / А. К. Данелюк, Н. А. Стратійчук. – Чернівці : Рута, 2003. – 55 с.
8. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : Навч. посібник / [Жданова О.М. та ін.]. – Луцьк : Ред.-вид. вид. "Вежа" держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2000. – 248 с. : іл., карти.
9. Кодиш Е. Н. Соревнования туристов : Пешеходный туризм / Кодиш Е. Н. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
10. Спортивний туризм : Навчальний посібник. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2009. – 304 с
11. Шамов А. П. Способы и схемы вязки узлов и их применение в туристской технике: Учебное пособие / Шамов А. П. – Ростов-на-Дону : Издательство РГПУ, 2006. – 72 с.
12. Наукова бібліотека ПНУ імені Василя Стефаника. – м. Івано-Франківськ, вул. Чорновола, 57, тел. (0342) 59-60-34, pnu-lib@rambler.ru
13. Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека імені І.Франка. – м. Івано-Франківськ, вул. Чорновола, 22, тел. (0342) 75-01-32; fax: 3-21-89; E-mail: libifua@gmail.com
14. Освітньо-кваліфікаційна характеристика підготовки бакалавра за напрямом «фізичне виховання».

Викладач: В.Я.Луцький