

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ  
ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ**

**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ**

**Факультет соціальних комунікацій і  
музейно-туристичної діяльності**

**Кафедра туристичного бізнесу**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ**

**Програма та навчально-методичні матеріали до курсу**

**Харків, ХДАК, 2023**

УДК 338.483(477)(073)

С 73

Друкується за рішенням науково-методичної ради ХДАК  
(Протокол № 10 від 20.04.2023 р.)

**Рецензенти:**

**Соляник А.А.**, доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи ХДАК.

**Гапоненко Г. І.**, к.е.н., доцент, доцент кафедри туристичного бізнесу та країнознавства Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

**Укладач:**

**Божко Любов Дмитрівна**, доктор культурології, завідувач кафедри туристичного бізнесу

**Спортивно-оздоровчий туризм** : програма та  
**С 73** навчально-методичні матеріали для бакалаврів 2 курсу спец. 242 «Туризм і рекреація», освітня програма «Туризмознавство» / М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т соц. комунікацій і музейно-туристич. діяльності, Каф. туристичного бізнесу ; [уклад. Л. Д. Божко]. — Харків : ХДАК, 2023. — 25 с.

Навчальний курс «Спортивно-оздоровчий туризм» забезпечує набуття теоретичних знань та формування практичних навичок з організації туристської мандрівки з пішого, водного, гірського, лижного та інших видів туризму; управлінської діяльності у низових туристичних колективах різного типу.

УДК 338.483(477)(073)

© Харківська державна академія культури, 2023 р.

© Л.Д. Божко, 2023 р.

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 24 «Сфера обслуговування» Спеціальність – 242 «Туризм і рекреація»	Вибіркова	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання	Освітньо-професійна програма - Туризмознавство	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин - 120		2-й	-й
		Семестр	
		3-й	-й
		Лекції	
		20 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		20 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		80 год.	год.
		Індивідуальні завдання:	
		год.	
		Вид контролю:	
		Екзамен	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:  
для денної форми навчання – 33% до 67%

## 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

### Місце дисципліни в програмі навчання

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Спортивно – оздоровчий туризм» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напряму 242 «Туризм».

Вибіркова дисципліна викладається в третьому семестрі в другий рік підготовки бакалаврів с туризму.

**Мета вивчення дисципліни** «Спортивно – оздоровчий туризм» -надати студентам необхідні теоретичні та практичні знання з основ активного туризму, ознайомити їх з різними формами його організації. Теоретичні знання, під час вивчення дисципліни, повинні сприяти формуванню чіткого уявлення про шляхи розвитку активних видів дозвілля в Україні та світі, визначити тенденції цього процесу, усвідомити можливі шляхи перспективних напрямків розвитку.

### Завдання вивчення дисципліни

- професійні знання і уміння щодо практичної організації управління спортивно-туристським бізнесом;
- здатність забезпечити майбутніх фахівців необхідним обсягом знань з туристсько-спортивної та туристсько-краєзнавчої діяльності різних категорій і різних верств населення;
- практична підготовка до реалізації різних форм і видів активного туризму.

### Загальні та фахові компетентності, які формує дисципліна (відповідно до освітньо-професійної / освітньо-наукової програми)

Інтегральна компетентність	Здатність комплексно розв'язувати складні професійні проблеми та практичні завдання у сфері туризму як в процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій та методів системи наук, які формують туризмознавство, і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов
Загальні компетентності	ЗК02. 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя ЗК03. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо ЗК04. Здатність до критичного мислення, аналізу і синтезу ЗК05. Прагнення до збереження навколишнього середовища ЗК06. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел

	<p>ЗК07. Здатність працювати в міжнародному контексті</p> <p>ЗК08. Навички використання інформаційних та комунікаційних технологій</p> <p>ЗК09. Вміння виявляти, ставити і вирішувати проблеми</p> <p>ЗК10. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово</p> <p>ЗК11 Здатність спілкуватися іноземною мовою</p> <p>ЗК12. Навички міжособистісної взаємодії</p> <p>ЗК13. Здатність планувати та управляти часом</p> <p>ЗК14. Здатність працювати в команді та автономно</p>
<p>Спеціальні (фахові) компетентності</p>	<p>ФК1. Знання і розуміння предметної області своєї професії та специфіки професійної діяльності</p> <p>ФК2. Уміння застосовувати фахові знання на практиці</p> <p>ФК3. Здатність аналізувати туристичний потенціал територій</p> <p>ФК4. Здатність орієнтуватись в організації туристично-рекреаційного простору, аналізувати діяльність суб'єктів індустрії туризму на всіх рівнях управління</p> <p>ФК5. Розуміння сучасних тенденцій і регіональних пріоритетів розвитку туризму в цілому та окремих його форм і видів</p> <p>ФК6. Розуміння процесів організації туристичних подорожей і комплексного туристичного обслуговування (готельного, ресторанного, транспортного, екскурсійного, рекреаційного)</p> <p>ФК7. Здатність розробляти, просувати, реалізовувати та організовувати споживання туристичного продукту</p> <p>ФК8. Розуміння принципів і процесів формування та організації роботи суб'єкта туристичного бізнесу та його підсистем</p> <p>ФК9. Здатність забезпечувати безпеку туристів у звичайних та складних форс-мажорних обставинах</p> <p>ФК10. Здатність здійснювати моніторинг, інтерпретувати, аналізувати та систематизувати туристичну інформацію, уміння презентувати туристичний інформаційний матеріал</p> <p>ФК11. Здатність використовувати в роботі туристичних підприємств інформаційні технології та офісну техніку</p> <p>ФК12. Здатність визначати індивідуальні туристичні потреби, використовувати сучасні технології обслуговування туристів та вести претензійну роботу</p> <p>ФК13. Здатність до співпраці з діловими партнерами і клієнтами, уміння забезпечувати з ними ефективні комунікації</p> <p>ФК14. Здатність працювати у міжнародному середовищі на основі позитивного ставлення до несхожості до інших культур, поваги до різноманітності та мультикультурності, розуміння місцевих і професійних традицій інших країн,</p>

	розпізнавання міжкультурних проблем у професійній практиці ФК15. Здатність діяти у правовому полі, керуватися нормами законодавства ФК16. Уміння працювати з документацією та здійснювати розрахункові операції суб'єктом туристичного бізнесу
--	--

**Програмні результати навчання (відповідно до освітньо-професійної / освітньо-наукової програми).**

Когнітивна (пізнавальна сфера)	<p>ПРН1. Знати, розуміти і вміти використовувати на практиці основні положення туристичного законодавства, національних і міжнародних стандартів з обслуговування туристів.</p> <p>ПРН2. Знати, розуміти і вміти використовувати на практиці базові поняття з теорії туризму, організації туристичного процесу та туристичної діяльності суб'єктів ринку туристичних послуг, а також світоглядних та суміжних наук.</p> <p>ПРН3. Знати і розуміти основні форми і види туризму, їх поділ.</p> <p>ПРН4. Пояснювати особливості організації рекреаційно-туристичного простору.</p> <p>ПРН5. Аналізувати рекреаційно-туристичний потенціал території.</p> <p>ПРН6. Застосовувати у практичній діяльності принципи і методи організації та технології обслуговування туристів.</p> <p>ПРН7. Розробляти, просувати та реалізовувати туристичний продукт.</p> <p>ПРН8. Ідентифікувати туристичну документацію та вміти правильно нею користуватися.</p> <p>ПРН9. Організовувати процес обслуговування споживачів туристичних послуг на основі використання сучасних інформаційних, комунікаційних і сервісних технологій та дотримання стандартів якості і норм безпеки.</p> <p>ПРН10. Розуміти принципи, процеси і технології організації роботи суб'єкта туристичного бізнесу та окремих його підсистем (адміністративно-управлінська, соціально-психологічна, економічна, техніко-технологічна).</p>
Афективна (емоційна) сфера	<p>ПРН11. Володіти державною та іноземною (ними) мовою (мовами), на рівні, достатньому для здійснення професійної діяльності.</p> <p>ПРН12. Застосовувати навички продуктивного спілкування зі споживачами туристичних послуг.</p> <p>ПРН13. Встановлювати зв'язки з експертами туристичної та інших галузей.</p>

	<p>ПРН14. Проявляти повагу до індивідуального і культурного різноманіття.</p> <p>ПРН15. Проявляти толерантність до альтернативних принципів та методів виконання професійних завдань</p>
Психомотор на сфера	<p>ПРН16. Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості.</p> <p>ПРН17. Управляти своїм навчанням з метою самореалізації в професійній туристичній сфері.</p> <p>ПРН18. Адекватно оцінювати свої знання і застосовувати їх в різних професійних ситуаціях.</p> <p>ПРН19. Аргументовано відстоювати свої погляди у розв'язанні професійних завдань.</p> <p>ПРН20. Виявляти проблемні ситуації і пропонувати шляхи їх розв'язання.</p> <p>ПРН21. Приймати обгрунтовані рішення та нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності.</p> <p>ПРН22. Професійно виконувати завдання в невизначених та екстремальних ситуаціях.</p>

### Політика дисципліни

- Політика виставлення оцінок (пропущені заняття, відпрацювання пропусків): кожна оцінка виставляється відповідно до розроблених викладачем та заздалегідь оголошених студентам критеріїв, а також мотивується в індивідуальному порядку на вимогу студента; у випадку не відпрацювання студентом усіх передбачених **т.предметн** занять до екзамену він не допускається; пропущені заняття обов'язково мають бути відпрацьовані. Форму і час відпрацювання студент та викладач взаємопогоджують.

- Політика академічної поведінки та доброчесності (плагіат, поведінка в аудиторії): конфліктні ситуації мають відкрито обговорюватись в академічних групах з викладачем, необхідно бути взаємно толерантним, поважати думку іншого. Плагіат та інші форми нечесної роботи неприпустимі. Недопустимі підказки і списування у ході семінарських занять, контрольних роботах, на іспиті.

Норми академічної етики: дисциплінованість; дотримання субординації; чесність; відповідальність; робота в аудиторії з відключеними мобільними телефонами.

## **2. Програма навчальної дисципліни**

### **Розділ 1. Організація спортивно оздоровчих турів**

#### **Тема 1. Інструктаж здобувачів освіти з цивільного захисту, охорони праці, БЖД**

1. Як вберегтися від теракту
2. Правила евакуації
3. Правила поведження при аварії на хімічно небезпечному об'єкті господарської діяльності
4. При аварії на радіаційно небезпечному об'єкті

#### **Тема 2. Спортивний туризм його форми та види. Організація туристських походів.**

- 1.Визначення та функції спортивного туризму. Види та форми туристичних походів.
- 3.Туризм у Єдиній спортивній класифікації України.
- 4.Виникнення перших туристських організацій в Україні.
- 5.Сучасний стан спортивного туризму в Україні.
- 6.Комплектування групи та розробка маршруту.
- 7.Оформлення похідної туристської документації
- 8.Групове та особисте і спеціальне спорядження

#### **Тема 3. Харчування в походах.**

- 1.Добір продуктів харчування.
- 2.Режим харчування.
- 3.Вода. Режим водопостачання.
- 4.Приготування їжі.
- 5.Туристське кострове і кухонне спорядження.
- 6.Багаття.

#### **Тема 4. Топографія і орієнтування на місцевості.**

- 1.Сутність та способи орієнтування на місцевості.
- 2.Топографічні карти.
- 3.Орієнтування за допомогою карти та компасу.
- 4.Орієнтування на місцевості за допомогою природних орієнтирів.
- 5.Системи супутникової навігації.

#### **Тема 5. Тактика проведення туристської подорожі.**

- 1.Техніка пересування та долаття перешкод.
- 2.Тактика туристської подорожі.
- 3.Привали та ночівлі.
- 4.Гігієна туриста.
- 5.Перша долікарська медична допомога.
- 6.Обов'язки санінструктора в туристському поході.



7. Похідна аптечка

**Тема 6. Забезпечення безпеки на маршруті.**

1. Інструктаж учасників групи перед виходом на маршрут.
2. Об'єктивні і суб'єктивні фактори виникнення небезпеки в туризмі.
3. Класифікація правил безпеки.
4. Забезпечення безпеки походів

**Розділ 2. Характеристика і особливості видів спортивно оздоровчих турів**

**Тема 7. Характеристика гірського туризму.**

1. Спорядження у гірському туризмі.
2. Тактика походів.
3. Організація привалів і бівуаків.
4. Медичне забезпечення походів

**Тема 8. Характеристика водного туризму.**

1. Спорядження у водному туризмі.
2. Тактика походів.
3. Організація привалів і бівуаків.
4. Медичне забезпечення походів

**Тема 9. Характеристика велосипедного туризму.**

1. Спорядження у велосипедному туризмі.
2. Тактика походів.
3. Організація привалів і бівуаків.
4. Медичне забезпечення походів

**Тема 10. Характеристика лижного туризму.**

1. Спорядження у лижному туризмі.
2. Тактика походів.
3. Організація привалів і бівуаків.
4. Медичне забезпечення походів

**3. Структура навчальної дисципліни**

Перелік тем	Разом м годи н	Лекцій ні	Семіна рські	Сам. робот а
<b>Розділ 1. Організація спортивно оздоровчих турів</b>				
Тема 1. Інструктаж здобувачів освіти з цивільного захисту, охорони праці, БЖД	12	2	2	8
Тема 2. Спортивний туризм його форми	12	2	2	8

та види. Організація туристських походів.				
Тема 3. Харчування в походах.	12	2	2	8
Тема 4. Топографія і орієнтування на місцевості	12	2	2	8
Тема 5. Тактика проведення туристської подорожі.	12	2	2	8
Тема 6. Забезпечення безпеки на маршруті.	12	2	2	8
Разом за розділом 1	72	12	12	48
<b>Розділ 2. Характеристика і особливості видів спортивно оздоровчих турів</b>				
Тема 7. Характеристика гірського туризму.	12	2	2	8
Тема 8. Характеристика водного туризму.	12	2	2	8
Тема 9. Характеристика велосипедного туризму.	12	2	2	8
Тема 10. Характеристика лижного туризму	12	2	2	8
Разом за розділом 2	48	8	8	32
Усього годин	120	20	20	80

#### 4. Теми семінарських занять

№ п/п	Тематика	К-сть годин
1	Спортивний туризм його форми та види.	2
2	Організація туристських походів	2
3	Харчування в походах	2
4	Топографія і орієнтування на місцевості	2
5	Тактика проведення туристської подорожі	2
6	Забезпечення безпеки на маршруті	2
7	Характеристика гірського туризму	2
8	Характеристика водного туризму	2
9	Характеристика велосипедного туризму	2
10	Характеристика лижного туризму	2
Разом:		20

## 5. Теми самостійної роботи

№ п/п	Тематика	К-сть годин
1	Спортивний туризм його форми та види.	8
2	Організація туристських походів	8
3	Харчування в походах	8
4	Топографія і орієнтування на місцевості	8
5	Тактика проведення туристської подорожі	8
6	Забезпечення безпеки на маршруті	8
7	Характеристика гірського туризму	8
8	Характеристика водного туризму	8
9	Характеристика велосипедного туризму	8
10	Характеристика лижного туризму	8
Разом:		80

## 6. Методи навчання і форми поточного та підсумкового контролю

### Методи навчання

Пояснювально-ілюстративний: лекція, пояснення, ілюстрація.

Репродуктивний: відповіді на питання до семінарів, переказ прочитаних матеріалів.

Проблемного викладення: проблематизація кожної теми на початку викладення лекційного матеріалу з прикладами. Частково-пошуковий: евристична бесіда у формі активної лекції.

Дослідницький: практичне самостійне дослідження. Практичні заняття.

### Форми контролю

№ з/п	Вид контролю	Методи контролю
1.	Поточний	опитування, доповіді, контрольні питання
2.	Періодичний	тестові завдання, захисти рефератів, ділові ігри
3.	Самостійна робота	творчі завдання, проблемні питання
4.	Підсумковий контроль	тестові завдання, дискусійні питання

Поточний контроль: опитування, проблемні питання, ділові ігри, доповіді, захисти рефератів.

Підсумковий контроль: залік.

Відпрацювання пропущених занять: доповіді, реферати.

Перезарахування результатів вивчення навчальної дисципліни

## 7. Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

Поточна успішність										Сам. робота	Екзамен	Усього
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10			
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	20	20	100

### Розподіл балів за формами контролю.

Відвідування лекції / виконання завдань до лекційного матеріалу – 20 балів;

Робота на семінарських заняттях – 40 балів;

Самостійна робота – 20 балів;

Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю – до 60 балів

Підсумковий контроль – 20 балів

Всього: до 100 балів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 8. Навчально-методичне забезпечення

№	Найменування	Номер теми
1.	Робоча програма дисципліни	
2	Опірні конспекти лекцій	1-10
3	Навчальні посібники; Кейси	1-10

4	Силабус	1-10
5	Збірка тестових і контрольних завдань для поточного оцінювання навчальних досягнень студентів	1-10
6	Засоби підсумкового контролю (комплект тестових завдань для підсумкового контролю)	1-10
7	Телефон, ноутбук, комп'ютер з відповідним програмним забезпеченням, що дозволяє працювати у сервісі G SuiteforEducation 1-10	1-10

#### **Методичнезабезпечення:**

1. Божко Л.Д. Робоча програма навчальної дисципліни «Спортивно-оздоровчий туризм» для студентів 2 курсу денної форми навчання напряму підготовки 242– «туризм і рекреація» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Харків: ХДАК, 2022.

2. Божко Л.Д. Силабус навчальної дисципліни «Спортивно-оздоровчий туризм » для студентів 2 курсу денної форми навчання напряму підготовки 242 – «туризм і рекреація» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Харків: ХДАК, 2022.

3. Божко Л.Д. Спортивно – оздоровчий туризм: програма та навчально-методичні матеріали для бакалаврів 2 курсу спец. 242 «Туризм і рекреація», освітня програма «Туризмознавство» факультету соціальних комунікацій і музейно-туристичної діяльності / Харків. держ. академія культури ; уклад. Л.Д. Божко. Харків : ХДАК, 2022. 25 с.

4. Божко Л.Д. Опірний конспект лекцій з дисципліни «Спортивно-оздоровчий туризм» для студентів2 курсу денної форми навчання напряму підготовки 242– «туризм і рекреація» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Харків: ХДАК, 2022.

## 9. Інструктивно-методичні матеріали до практичних (семінарських) занять

### **Практичне (семінарське) заняття №1.**

**Тема:** Спортивний туризм, його форми та види

**Мета заняття:** ознайомлення студентів з основними видами і формами активного туризму.

#### **Питання для обговорення**

1. Коротка історія розвитку спортивного туризму.
- 2 Видатні діячі спортивного туризму.
- 3 Організації, що опікуються питаннями розвитку спортивного туризму.
- 4 Соціальне значення активного туризму.
- 5 Планова і самодіяльна форми організації туризму.
6. Види спортивного туризму в залежності від засобів пересування.

#### **Завдання:**

1. Підготувати реферат за темою заняття. Реферат виконати відповідно до вимог
  2. Провести збори з організації походу з розподілом обов'язків
- Література:** обов'язкова [1-4], додаткова [2, 4,5, 6].

### **Практичне (семінарське) заняття №2.**

**Тема:** Організація туристських походів

**Мета заняття:** отримання навичок з організації, підготовки й проведення спортивних походів

#### **Питання для обговорення**

1. Склад групи: туристський досвід.
- 2 Вибір маршруту.
- 3 Терміни (строки) проведення.
- 4 Розподіл обов'язків у групі.
- 5 Основні відомості щодо мап, їх читання за допомогою топографічних знаків.
- 6 Підготовка спорядження до походу.
7. Загальне та спеціальне групове та особисте спорядження в залежності від виду туризму і складності походу.
- 9.. Догляд за спорядженням та його ремонт.
10. Фізична та технічна підготовка туристів до походу

#### **Завдання:**

1. Підготувати короткі доповіді по кожному з питань для обговорення їх на занятті.
2. Складіть список групового, особистого та спеціального спорядження для спортивного походу I категорії складності на 12 чоловік у міжсезонний період, звертаючи увагу на вагу рюкзаків.

<b>Особисте спорядження</b>					
	шт	ма		шт	ма
	ук	са		ук	са
<b>Групове спорядження</b>					
<b>Спеціальне спорядження</b>					

**Література:** обов'язкова [1-4], додаткова [2, 4, 6, 13-15].

### **Практичне (семінарське) заняття №3.**

**Тема:** Харчування у походах

**Мета:** обговорення питання особливостей організації харчування в поході та набуття навичок розробки меню

#### **Питання для обговорення**

1. Харчування в поході;
2. Приблизний набір продуктів харчування в поході;
3. Пакування й транспортування харчів;
4. Режим харчування в поході;
5. Приготування їжі в умовах походу;

#### **Завдання:**

1. Ознайомитись з режимом і організацією харчування на маршруті. На підставі списку продуктів скласти та розрахувати кількість продуктів для кожного готування їжі для групи з 12 туристів в 3-х денному поході. Заповнити форму.

### **Меню харчування в поході для групи з 12 туристів.**

День походу	Вид харчування	Назва страв та продуктів з яких їх готують	Маса продуктів (суха, г)
1	Сніданок		
	Обід		

	Вечеря		
2	Сніданок		
	Обід		
Вечеря			
	Сніданок		
3	Обід		
	Вечеря		

**Завдання 2.** Розподілити групове спорядження та продукти харчування між учасниками (12 туристів) для триденного походу. Розподіл проводити з урахуванням ваги та об'єму предметів, нормами навантаження з урахуванням для дівчат та юнаків. Для зручності обліку спорядження та продуктів під час підготовки та здійснення походу рекомендується заповнити таблицю.

	Прізвище туриста	Групове спорядження	Маса (кг)	Продукти харчування	Маса (кг)	Загальне навантаження



.						
.						
.						
.						
.						
.						
.						
.						
.						
0						
1						
2						

**Література:** обов'язкова [1-4], додаткова [2, 4, 6, 7 – 11, 14].

**Практичне (семінарське) заняття №4.**

**Тема: Топографія і орієнтування на місцевості**

**Мета:** отримати теоретичні знання і практичні навички зі спортивного і туристичного орієнтування на місцевості

**Питання для обговорення**

1. Топографічна підготовка туриста та її значення в туризмі.
2. Поняття про карту. Картографія.
3. Рух за азимутом. Вимірювання відстаней.
4. Компас та робота з ним. Дії у випадку втрати орієнтування.

**Завдання:**

1. Підготувати доповіді на запропоновані питання;
2. Проаналізувати і зробити порівняльну характеристику різних способів орієнтування на місцевості вдень і уночі. Обговорити на круглому столі.

**Література:**

1. Колотуха О. В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України / О. В. Колотуха. - К. : Федерація спортивного туризму України, 2006. -208 с.
2. Конох А. П. Тактика орієнтування, робота з картами та використання

рельєфу під час орієнтування. Навчально-методичний посібник / А. П. Конох, С. А. Некрасов, Ф. Ф. Товстоп'ятко. - Запоріжжя:ЗДУ, 2004. – 64 с.

3. Машинський С. Спортивне орієнтування. Навчальний посібник / С. Машинський.Полтава: КС "UNIMAX", 2015.- 37 с.

4. Мицкан В. М. Туристичне та спортивне орієнтування: навчально-методичний посібник. – Івано-Франківськ, 2009. – 372 с.

### **Практичне (семінарське) заняття №5.**

**Тема: Тактика проведення туристської подорожі**

**Питання для обговорення**

- 1.Склад групи: туристський досвід та фізична підготовка.
2. Вибір маршруту.
3. Терміни (строки) проведення.
4. Розподіл обов'язків у групі
- 5.Тактична побудова маршруту в залежності від виду туризму, складності походу, району та часу подорожі.

**Завдання:**

1. На карті намітити маршрут та скласти план 3-денного походу

### **ПЛАН ПОХОДУ**

Дати	Ділянки маршруту	Км	Способи пересування	Відмітка про проходження м-та

Разом активним способом пересування \_\_\_\_\_ км.

**Література:Література: обов'язкова [1-4].**

### **Практичне (семінарське) заняття №6.**

**Тема: Забезпечення безпеки на маршруті**

**Питання для обговорення**

1. Перша медична допомога в поході;
2. Правила особистої гігієни;




**Література:** обов'язкова [1-4], додаткова [2, 3, 5, 14].

**Практичне (семінарське) заняття №7.**

**Тема: Характеристика гірського туризму**

**Питання для обговорення**

1. Поняття гірського туризму. Особливості туристичних подорожей в горах.

2. Страхування та самострахування.

3. Подолання гірських перешкод.

4. Особливості гірського туризму на території України.

**Завдання:** Підготувати доповіді для круглого столу «Я готуюсь до гірської подорожі»

1. Поняття гірського туризму.

2. Альпінізм і гірський туризм – спільні і відмінні риси.

3. Особливості туристичних подорожей в горах.

4. Підготовка до подорожі у гори.

5. Вибір шляху та режим руху.

6. Страхівка і допомога – одне з найважливіших правил гірських туристів.

7. Правила пересування по крутих камнепадних схилах.

8. Страхування та самострахування: поняття та види.

9. Самострахування в русі.

10. Одночасне та поперемінне страхування.

11. Нижня та верхня страхівка. Організація точок страхування.

12. Подолання гірських перешкод.

13. Навісна переправа через яр (скельна).

14. Крутопохила переправа.

15. Підйом по скельній ділянці або схилу.

16. Траверс скельної ділянки або схилу.

17. Переправа по паралельних перилах.

18. Спуск по вертикальних перилах.

19. Які небезпеки очікують туриста в горах?

20. Специфіка Карпатських гір з огляду на можливість проведення гірських походів

**Література:** обов'язкова [1-4], додаткова:

1. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. оказж. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.

2. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. – 148 с.

### **Практичне (семінарське) заняття №8.**

#### **Тема: Характеристика водного туризму**

#### **Питання для обговорення**

1. Які основні способи подолання водних перешкод Ви знаєте?
2. Як правильно вибрати час та місце переправи через ріку?
3. Як організувати переправу вбхід одного учасника?
4. Як організувати переправу через ріку □стінкою”, попарно, □таджицьким” способом?
5. Як організувати навісну переправу через ріку?
6. Як організувати переправу через ріку по колоді?
7. Назвіть основні способи подолання боліт.

**Завдання:**Скласти таблицю раціональних способів подолання наступних водних перешкод: а) струмки, б) невеликі неглибокі річки з малою швидкістю течії, в) неглибокі канали з водою, г) неглибокі гірські річки з великою швидкістю течії, д) швидкі, неширокі глибокі річки е) легко- і середньопрохідні болота.

**Література:**обов'язкова [1-4], додаткова:

1. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. оказч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
2. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. – 148 с.

### **Практичне (семінарське) заняття №9.**

#### **Тема: Характеристика велосипедного туризму**

#### **Питання для обговорення**

1. Чим, на вашу думку, відрізняється організація та подолання навісної переправи через яр від навісної переправи через річку?
2. Дайте характеристику крутопохилій переправі.
3. Як організувати підйом по скельній ділянці або схилу?
4. Що таке траверс схилу, як його організувати?
5. Як здійснюється переправа по паралельних перилах?
6. Що таке □дюльфер””? Як його правильно організувати?
7. Як здійснюється самостраховка та командна страховка при спуску по схилу.

#### **Завдання:**

Скласти схему класифікації природних перешкод.

2. Намалювати схему розташування ступні при русі по трав'янистому схилу: а) підйом по трав'янистому схилу; б) спуск по трав'янистому схилу; в) траверс схилу (напів'ялинкою).

3. Назвати відомі вам етапи подолання гірських перешкод та навести приклади їх застосування на місцевості.

4. Організувати та подолати підйом по схилу, траверс схилу, спуск по схилу.

**Література:** обов'язкова [1-4], додаткова [2, 3, 4, 15].

### **Практичне (семінарське) заняття №10.**

**Тема: Характеристика лижного туризму**

**Питання для обговорення**

1. Спорядження у лижному туризмі.
2. Тактика походів.
3. Організація привалів і бівуаків.
4. Медичне забезпечення походів

**Завдання: Підготувати реферат на одну із запропонованих тем:**

1. Лижний туризм – специфічна галузь спортивно-оздоровчого туризму.
2. Можливості України з розвитку лижного туризму.
3. Характер і техніка руху туриста-лижника.
4. Рух по рівнині: основні технічні прийоми.
5. Рух лижників у лісі: основні технічні прийоми.
6. Рух через водойми: основні технічні прийоми.
7. Рух у горах: основні технічні прийоми.
8. Підйоми: основні технічні прийоми.
9. Спуски: основні технічні прийоми.
10. Загальна характеристика гірських районів Криму та Карпат з огляду на категорії складності класифікованих лижних маршрутів.

**Література:**

1. Заняття на лижах як один із засобів оздоровлення / Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин, Ю. І. Любіжанін, Н. І. Стефанишин // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Л., 2009. – Вип. 44. – С. 5–6.
2. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навч. Пос. – 2-е вид., перероб. та доп. – К.:Альтпресс, 2008. – 280с.
3. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. :ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. – 148 с.
4. Тимошенко Л. Правила безпечного катання гірськолижників-туристів /Лідія Тимошенко, Костянтин Лабарткава // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр.наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2010. – С. 325 – 328.

### **10. Рекомендована література**

**Обов'язкова**

1. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посібник/ Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. - Тернопіль : ТНПУ, 2007. 302 с.
2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. / В. Д. Дехтяр. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с.

3. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посібник / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. - 2-ге вид., перероб. та доповн. -К. : Альтепрес, 2008. - 280 с.: іл.

4. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник / Ю. В. Щур, О. В. Дмитрук. -К.: Альтерпрес, 2003. - 232 с.

#### *Додаткова*

1. Артамонов Б. Б. Топографія з основами картографії: навчальний посібник / Б. Б. Артамонов, В. П. Штангрет. – Львів: Новий Світ – 2000, 2006. – 248 с.

2. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Горбацьо І. І., Нужний О. В. – Л. : НВФ « Українські технології», 2006. – 132 с.

3. Заколайло С. Безпека туристичного походу / С. Заколайло, М. Шульга, М. Зубалій // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди : науково-теоретичний збірник. - К.: КИТ, 2004. - С. 127-131.

4. Зеленін С. М. Основи туризму: посібник /С. М. Зеленін, В. В. Нікольський. – К. «Здоров'я», 1975. – 240 с.

5. Ільницький В. І. Основи медичних знань туриста /В. І. Ільницький, М. І. Рафалюк, Н. М. Цимбал, У. В. Ільницька. – Тернопіль. : навчальна книга – Богдан. – 2007. – 149 с.

6. Кифяк В. Д. Організація туризму: навчальний посібник / В. Д. Кифяк . – Чернівці: Книги – ХХІ, 2008. – 344 с.

7. Костриця М. Ю. Шкільна краєзнавчо-туристична робота : навч. посібник / М. Ю. Костриця, В. В. Обозний. - К. : Вища шк., 1995. 223 с. : іл.

8. Крачило М. П. Краєзнавство і туризм : навч. посібник / М. П. Крачило. - К.: Вища школа, 1994. - 180 с.

9. Луцький Я. В. Туризм для всіх. – Івано-Франківськ: Лік, 1996. – 142 с.

10. Ляшенко Д. О. Картографія з основами топографії: навч. пос. для вищ. навч. закл. / Д.О. Ляшенко. – К.: Наукова думка, - 2008. – 184 с.

11. Обозний В. В. Туристсько-краєзнавча практика у педагогічному вузі: навч.посібник-практикум / В. В. Обозний. – К. : ТОВ «Міжнар. фін. агенція», 1998. – 237 с.

12. Остапчук В. В. Підготовка і проведення туристського походу: навч. посібник / В. В. Остапчук. – Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2007. – 89 с.

13. Серебрій В. Походи вихідного дня як форма оздоровчого туризму / В. Серебрій // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди: науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький: ПЦ «Ризографіка», 2005. – С. 138-148.

14. Слівіна А. Топографічна підготовка / А. Слівіна // Краєзнавство. Географія. Туризм. - 2006. - № 19. – С. 13-17.

15. Смирнов В. М. Орієнтування на місцевості / В. М. Смирнов, О. С. Сандомирський. – К. – «Здоров'я», 1975. – 104 с.

### *Інформаційні ресурси Інтернет*

16. Законодавство України — <https://rada.gov.ua/news/zak>
17. Наукова періодика України — <http://nbuv.gov.ua/taxonomy/term/334> —.
18. Мета – українська пошукова система. — <http://www.meta-ukraine.com>
19. Пошукова система Google. — <http://www.google.com>.

### **11. Питання до підсумкової форми контролю**

1. Назвіть визначення та функції спортивно – оздоровчого туризму
2. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження велосипедного туризму
3. Назвіть види та форми туристичних походів
4. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження лижного туризму
5. Назвіть туристське кострове та кухонне спорядження
6. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження водного сплаву
7. Назвіть способи орієнтації на місцевості
8. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження яхтингу
9. Назвіть основні правила організації привалів та ночівлі під час походу
10. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження гірськолижного туризму
11. Назвіть основні елементи групового спорядження
12. Наведіть ресурсну базу та необхідне альпінізму
13. Назвіть основні елементи особистого спорядження
14. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження пішохідного туризму
15. Назвіть основні елементи спеціального спорядження для походів в гірській місцевості
16. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження трофіingu та оутроадінгу туризму
17. Назвіть основні об’єктивні і суб’єктивні фактори виникнення небезпеки в туризмі
18. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження караванінг туризму
19. Назвіть основні підходи до класифікації походів по складності
20. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження спеліо туризму
21. Назвіть основні до формування системи харчування в поході
22. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження кінного туризму
23. Назвіть основні підходи до формування туристичної групи в залежності від категорії складності
24. Наведіть класифікацію видів спортивного туризму
25. Назвіть визначення та функції спортивно – оздоровчого туризму
26. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження велосипедного туризму
27. Назвіть види та форми туристичних походів



28. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження лижного туризму
29. Назвіть туристське костюрове та кухонне спорядження
30. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження водного сплаву
31. Назвіть способи орієнтації на місцевості
32. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження яхтингу
33. Назвіть основні правила організації привалів та ночівлі під час походу
34. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження гірськолижного туризму
35. Назвіть основні елементи групового спорядження
36. Наведіть ресурсну базу та необхідне альпінізму
37. Назвіть основні елементи особистого спорядження
38. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження пішохідного туризму
39. Назвіть основні елементи спеціального спорядження для походів в гірській місцевості
40. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження трофінгу та оутроадінгу туризму
41. Назвіть основні об'єктивні і суб'єктивні фактори виникнення небезпеки в туризмі
42. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження караванінг туризму
43. Назвіть основні підходи до класифікації походів по складності
44. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження спеліо туризму
45. Назвіть основні до формування системи харчування в поході
46. Наведіть ресурсну базу та необхідне спорядження кінного туризму
47. Назвіть основні підходи до формування туристичної групи в залежності від категорії складності
48. Наведіть класифікацію видів спортивного туризму

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**СПОРТИВНО – ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ**

**Програма та навчально-методичні матеріали до курсу**

Укладач:

Божко Любов Дмитрівна,  
доктор культурології, завідувач кафедри туристичного бізнесу

*Друкується в авторській редакції*

План 2023

Підписано до друку 20.04.2023 р. Формат 60x84/16  
Гарнітура «Times». Папір для мн. ап. Друк ризограф.  
Ум. Друк арк. \_\_. Обл.-вид. арк. \_\_. Тираж 100. Зам . №  
ХДАК, 61057, м. Харків, Бурсацький узвіз, 4  
Надруковано в лаб. множ. техніки ХДАК