

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ДНІЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ГЕОГРАФІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

МЕТОДИЧНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ
«СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»

Галузь знань: 1401 – Сфера обслуговування
Напрямок підготовки: 140103 – Туризм

Зав. кафедри туризму
канд. соц. наук.
доц. Шандор Ф. Ф.

Розробник:
к.іст.н., доц. Корсак Р. В.



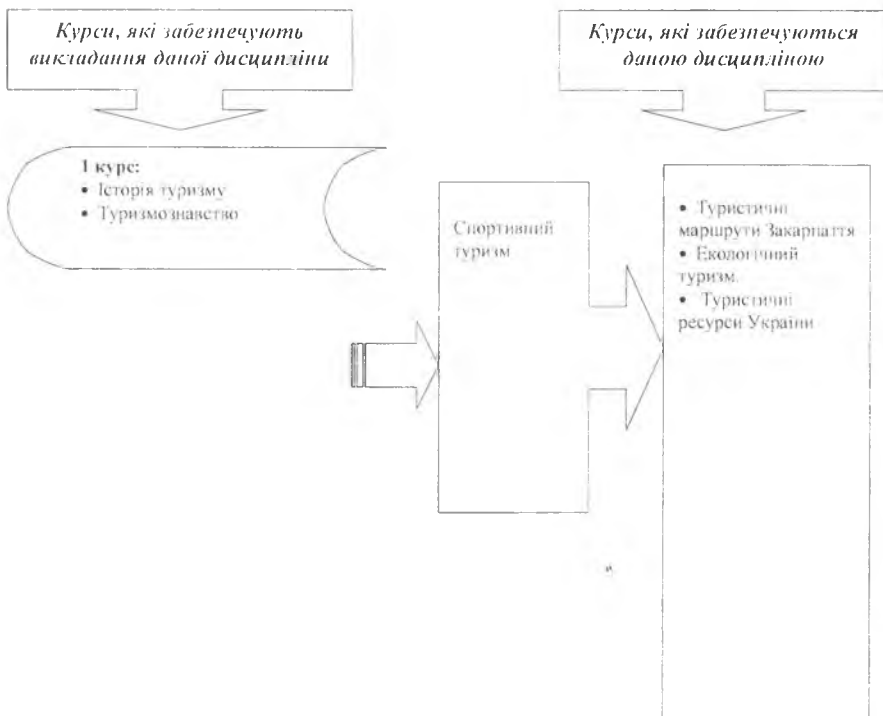
ЗМІСТ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Опис навчальної дисципліни
2. Структурно-логічна схема навчальної дисципліни
3. Тематичний план навчальної дисципліни
4. Мета та завдання навчальної дисципліни
5. Зміст програми навчальної дисципліни
6. Плани практичних занять
7. Завдання для самостійної та індивідуальної роботи
8. Завдання для контролю навчальних досягнень студентів
9. Рекомендована література
10. Шкала оцінювання навчальних досягнень студентів

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс: Підготовка (бакалаврів, магістрів)	Напрям, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 3 Модулів: 2 <i>+(самостійна робота студента (СРС))</i> Змістових модулів: 4 Загальна кількість годин: 76 Гижневих годин: 4	6.140103 "Туризм" Освітньо- кваліфікаційний рівень бакалавр	Обов'язковий Рік підготовки: 2 Семестр: III Лекції: 36 год Практичні: 34 год Вид контролю: екзамен

2. СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТУРИСТСЬКЕ КРАЄЗНАВСТВО»



3. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№	ТЕМА	Лекції	Практичні Заняття
Змістовий модуль № 1. Туристське краєзнавство			
1.	Спортивний туризм: об'єкт, предмет та поняття	2	2
2.	Історія становлення та розвитку спортивного туризму в Україні	2	2
3.	Методика підготовки маршрутів з активними формами пересування	2	2
4.	Комплектування туристської групи	2	2
5.	Туристське спорядження	2	2
6.	Пішохідні туристські маршрути та їх характеристика	2	2
7.	Туристична картографія, як основний методологічний засіб спортивного туризму	2	2
8.	Активний туризм, як соціальне явище	2	
9.	Методи і форми орієнтування на місцевості	2	2
Змістовий модуль № 2. Туристське краєзнавство			
10.	Поняття «Бівуак»	2	2
11.	Перша медична допомога в поході	2	2
12.	Тактика проведення туристської подорожі	2	2
13.	Фізична і технічна підготовка туристів	2	2
14.	Безпека походу	2	2
15.	Психолого-педагогічні аспекти	2	2

	проведення походу та забезпечення безпеки на маршруті.		
16.	Регіональні особливості активного туризму в Україні	2	2
17.	Види екстремального туризму	4	2
ВСЬОГО:		36	34

4. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою курсу «Спортивний туризм» є формування у майбутніх спеціалістів знань про рідний край та країну в галузі історії і природознавства, етапи розвитку туристського краєзнавства, як науки, здійснювати підготовку висококваліфікованих працівників сфери туризму, які зможуть надавати якісну інформацію під час організації туристських краєзнавчих подорожей.

Навчальна програма визначає зміст і обсяг навчання та форми контролю знань з дисципліни «Спортивний туризм», яка є нормативним курсом, що включається в навчальні плани напряму підготовки 140103 – «Туризм» як обов'язкова навчальна дисципліна.

Обсяг навчального часу для вивчення дисципліни «Спортивний туризм» визначений навчальним планом кафедри туризму географічного факультету ДВНЗ «Ужгородський національний університет» і не повинен бути меншим 56 годин (26 год. лекцій та 16 год. практичних занять).

Навчальна програма дисципліни «Спортивний туризм» розрахована на один семестр та припускає попередню підготовку студентів в галузі туризму.

Вивчення курсу вимагає навичок застосування як теоретичних, так і емпіричних методів наукового дослідження.

«Спортивний туризм» є субдисципліною в структурі гуманітарних наук та відповідно до структурно-логічної схеми викладання дисциплін з туризмознавства, передбачених навчальними планами вищезазначеного фаху, викладається після вивчення дисциплін «Історія туризму», «Туризмознавство».

Основні завдання:

1. **ознайомити** студентів з предметом, методикою та специфікою курсу «Спортивний туризм»;
2. **розкрити** теоретико-методологічна основи предмету «Спортивний туризм»;
3. **висвітлити** сутність та науково-методичні аспекти предмету «Спортивний туризм»;
4. **допомогтися розуміння** студентами значимості та ефективності теоретичних знань та практичних навичок з предмету «Спортивний туризм»;

5. **надати** студентам розуміння важливості використовувати на практиці отримані знання.

6. **привити** студентам бажання до саморозвитку та самовдосконалення.

Відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики та освітньо-професійної програми напряму підготовки 140103 – «Туризм» (галузь знань: 1401 – «Сфера обслуговування») після засвоєння дисципліни «Спортивний туризм» студент повинен

знати:

- Методологічні засади спортивного туризму;
- Взаємозв'язок дисципліни з іншими науками;
- Етапи розвитку вітчизняного спортивного туризму;
- Фундаторів науки «Спортивний туризм»;
- Еволюцію розвитку спортивного туризму на Галичині та Закарпатті;
- Історико-культурними та анриродними об'єктами України.

вміти:

- Здійснювати організацію краєзнавчих спортивних подорожей та екскурсій;
- Робити розподіл посад в туристських спортивних групах;
- Проводити освітні спортивні краєзнавчі екскурсії;
- Здійснювати самовдосконалення відповідно до вимог, що висуваються до сучасного працівника сфери туризму;
- Здійснювати оцінку факторів ризику під час організації краєзнавчих подорожей.

У процесі опанування навчальним матеріалом студенти відвідують лекції, готуються до практичних занять, виконують самостійну та індивідуальну дослідницьку роботу.

Формою підсумкового контролю знань студентів є іспит.

4. ЗМІСТ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль № 1 **СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ**

ТЕМА 1. Спортивний туризм: об'єкт, предмет та поняття

Сутність та зміст понять «туризм» та «спорт». Сутність і зміст об'єкту навчальної дисципліни «Спортивний туризм». Суб'єкт спортивного туризму. Зміст предмету дисципліни «Спортивний туризм». Класифікація спортивних краєзнавчих об'єктів.

ТЕМА 2. Історія становлення та розвитку спортивного туризму в Україні.

Спортивний туризм, як наука. Різні наукові підходи до визначення спортивного туризму. Поняття «спортивно еколого-краєзнавчий туризм» та «спортивно-краєзнавчі подорожі».

Виникнення та еволюція вітчизняного спортивного туризму. Основні напрямки і школи становлення вітчизняного спортивного туризму. Сучасні напрямки розвитку спортивного туризму.

ТЕМА 3. Методика підготовки маршрутів з активними формами пересування.

Планування маршруту походу. Види маршрутів. Випуск групи на маршрут. Радіальні маршрути. Прямолінійні маршрути. Естремальні маршрути. Маршрути спортивного орієнтування.

ТЕМА 4. Комплектування туристської групи

Самоврядування в туристичній групі. Основні обов'язки посад в групі. Робота на чергових посадах. Комплектування групи. Керівник туристської групи. Краєзнавець. Скарбник.

ТЕМА 5. Туристське спорядження

Туристське екіпірування. Туристське спорядження. Карабін. Види карабіну. Рюкзак. Види рюкзаків. Палатка. Правила встановлення палатки. Топірець. Мотузка. Види мотузки. Одяг туриста. Групове спорядження. Індивідуальне спорядження.

ТЕМА 6. Пішохідні туристські маршрути та їх характеристика

Планування маршруту походу. Види пішохідних маршрутів. Пішохідні оздоровчі маршрути. Спортивні пішохідні маршрути. Тренувальні пішохідні спортивні маршрути. Прогулянкові маршрути.

ТЕМА 7. Туристична картографія, як основний методологічний засіб спортивного туризму

Поняття картографії. Сутність картографічних краснавчих досліджень. Топографія місцевості.

Класифікація карт. Види карт. Поняття масштаб. Види карт за масштабом. Визначення азимута за краснавчими картами.

ТЕМА 8. Активний туризм, як соціальне явище

Види та форми туризму. Основні форми туристичної роботи. Похід вихідного дня. Естремальні форми спортивного туризму. Спортивне орієнтування. Водні спротивні подорожі. Лижний туризм.

ТЕМА 9. Методи і форми орієнтування на місцевості

Загальні положення орієнтування на місцевості. Рух за азимутом. Карта руху. Навігаційні системи. Компас. Природні навігаційні системи. Рух за сонцем. Орієнтування в лісній місцевості. Орієнтування в пустелі. Орієнтування в морі та океані.

Змістовний модуль № 2 **СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ**

ТЕМА 10. Поняття «Бівуак».

Поняття туристичний бівуак. Організація туристського бівуаку. Бівуак під час прогулянкових спортивних подорожей. Бівуак під час оздоровчих спортивних подорожей. Бівуак під час спортивних подорожей. Бівуак під час тренувальних спортивних подорожей.

ТЕМА 11. Перша медична допомога в поході

Страхування. Самострахування. Перша медична допомога. Види першої медичної допомоги. Медекаментозне забезпечення подорожі.

ТЕМА 12. Тактика проведення туристської подорожі

Планування подорожі. Тактика планування пішохідних подорожей. Тактика планування водних подорожей. Тактика планування лижних подорожей. Тактика планування спортивних подорожей.

ТЕМА 13. Фізична і технічна підготовка туристів

Вправи ЗФП. Загартування. Технічні навички. Загальні відомості з спортивної медицини. Опорно-руховий апарат. Методи стимуляції фізичної працездатності спортсмена.

ТЕМА 14. Безпека походу

Поняття «Безпека походу». Види ризиків в спортивному поході. Види страхування спортсменів. Способи організації туристичних краєзнавчих подорожей та мандрівок. Комплектування аптечки. Гігієна. Основи безпеки.

ТЕМА 15. Психолого–педагогічні аспекти проведення походу та забезпечення безпеки на маршруті

Типи темпераментів. Колектив. Психічна безпека в туризмі. Спортсмен–сангвінік. Спортсмен–холерик. Спортсмен–флегматик. Спортсмен–меланхолік.

ТЕМА 16. Регіональні особливості активного туризму в Україні

Розвиток спортивного туризму в Карпатському регіоні. Розвиток спортивного туризму в АР Крим. Розвиток спортивного туризму в Азово–Чорноморському регіоні.

ТЕМА 17. Види екстремального туризму

Рафтинг. Банджоджампінг. Парашютизм. Парапланеризм. Дайвінг. Види лижних походів. Лижне спорядження Гірський туризм. Альпінізм. Спелеотуризм. Кінний туризм.

5. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

І МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ (2 год.)

ТЕМА 1. Спортивний туризм: об'єкт, предмет та поняття

План:

1. Сутність та зміст понять «туризм» та «спорт».
2. Сутність і зміст об'єкту навчальної дисципліни «Спортивний туризм».
3. Суб'єкт спортивного туризму.
4. Зміст предмету дисципліни «Спортивний туризм».
5. Класифікація спортивних краєзнавчих об'єктів.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардин К.В. Азбука Туризма.-М.,1981/-206с.
2. Евсеев С. П. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие.— СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.1999. — 126 с.
3. Костиця М.Ю. Практикум з географічного краєзнавства.-К.,1979/-160с.
4. Костиця М.Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі.-К.,1985-128 с.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.-М.,1986.-240с.
6. Прус І.Т. Краєзнавча робота в школі.-К.,1984.-192с.
7. Спутник туриста.-К.,1983.-352с.
8. Стросв К.В. Краєведение.-М.,1974.-144с.

- 9.Шальков Ю.Л.Здоровье туриста.-М.,1985.-80с.
- 10.Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм.-М.,1974.-104с.

ТЕМА 2. Історія становлення та розвитку спортивного туризму в Україні (2 год.)

План:

- 1.Спортивний туризм, як наука.
- 2.Різні наукові підходи до визначення спортивного туризму.
- 3.Поняття «спортивно еколого-краєзнавчий туризм» та «спортивно-краєзнавчі подорожі».
- 4.Виникнення та еволюція вітчизняного спортивного туризму.
- 5.Основні напрямки і школи становлення вітчизняного спортивного туризму.
- 6.Сучасні напрямки розвитку спортивного туризму.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

- 1.Бардин К.В. Азбука Туризма-М.,1981/-206с.
- 2.Евсеев С. П. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие.— СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта,1999. — 126 с.
- 3.Костиця М.Ю.Практикум з географічного краєзнавства.-К.,1979/-160с.
- 4.Костиця М.Ю.Туристсько-краєзнавча робота в школі.-К.,1985-128 с.
- 5.Коструб А.А.Медицинский справочник туриста.-М.,1986.-240с.
- 6.Михайлов Б. А., Федотов Ю. Н. Профессионально-прикладной туризм. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. — 201 с.
- 7..Прус І.Т. Краєзнавча робота в школі.-К.,1984.-192с.
- 8.Спутник туриста.-К.,1983.-352с.
- 9.Строєв К.В.Краєведение.-М.,1974.-144с.
- 10.Шальков Ю.Л.Здоровье туриста.-М.,1985.-80с.
- 11.Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм.-М.,1974.-104с.

ТЕМА 3. Методика підготовки маршрутів з активними формами пересування.

План:

- 1.Планування маршруту походу.
- 2.Види маршрутів.
3. Випуск групи на маршрут.
- 4.Радіальні маршрути.
- 5.Прямолінійні маршрути.
- 6.Естремальні маршрути.
- 7.Маршрути спортивного орієнтування.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

- 1.Бардин К.В. Азбука Туризма-М.,1981/-206с.
- 2.Евсеев С. П. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие.— СПб.:

1. ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. — 126 с.
3. Костриця М.Ю. Практикум з географічного краєзнавства. -К., 1979/-160с.
4. Костриця М.Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі. -К., 1985-128 с.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. -М., 1986.-240с.
6. Михайлов Б. А., Федотов Ю. Н. Профессионально-прикладной туризм. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. 2002. — 201 с.
7. Прус І.Т. Краєзнавча робота в школі. -К., 1984.-192с.
8. Спутник туриста. -К., 1983.-352с.
9. Строев К.В. Краєвидение. -М., 1974.-144с.
10. Сокол Т. Г. Основы туристознания: Навч. посіб. — К.: Ред-Лайн, 1999. — 77 с.
11. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: Навч. посіб. — К.: Рокор, 2001. — 200 с.
12. Тамм Е. И. и др. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Рос. энцикл., 1993. — 480 с.
13. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 1999. — 480 с.
14. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 2002. — 440 с.
15. Усков А. С. Практика туристических путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Творческий учебный центр "ГеоС", 1999. — 264 с.
16. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. — М.: Сов. спорт, 2002. — 364 с.
17. Храбровченко В. В. Экологический туризм: Учеб.-метод. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 208 с.
18. Шабалов Ю.Д. Зоряна туриста. -М., 1985.-80с.
19. Швармер Ю.А. Охрана природы и туризм. -М., 1974.-104с.

ТЕМА 4. Організація туристської групи

Цілі:

1. Сформулювати основні принципи організації туристської групи.
2. Визначити основні етапи роботи з групою.
3. Розробити план першого походу.
4. Організувати туристську групу.
5. Визначити туристську групу.
6. Визначити туристську групу.
7. Визначити туристську групу.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Воронин В.В. Азбука туризма. -М., 1981/-206с.
2. Воронин В.В. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. — 126 с.

3. Костриця М.Ю. Практикум з географічного краєзнавства.-К., 1979/-160с.
4. Костриця М.Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі.-К., 1985.-128 с.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.-М., 1986.-240с.
6. Михайлов Б. А., Федотов Ю. Н. Профессионально-прикладной туризм. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. — 201 с.
7. Прус І.Т. Краєзнавча робота в школі.-К., 1984.-192с.
8. Спутник туриста.-К., 1983.-352с.
9. Строев К.В. Краєвидення.-М., 1974.-144с.
10. Сокол Т. Г. Основи туристознавства: Навч. посіб. — К.: Ред-Лайн, 1999. — 77 с.
11. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: Навч. посіб. — К.: Рокор, 2001. — 200 с.
12. Тамм Е. И. и др. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Рос. энцикл., 1993. — 480 с.
13. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 1999. — 480 с.
14. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 2002. — 440 с.
15. Усков А. С. Практика туристических путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Творческий учебный центр "Геос", 1999. — 264 с.
16. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. — М.: Сов. спорт, 2002. — 364 с.
17. Храбовченко В. В. Экологический туризм: Учеб.-метод. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 208 с.
18. Шальков Ю.Л. Здоров'я туриста.-М., 1985.-80с.
19. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм.-М., 1974.-104с

ТЕМА 5. Туристське спорядження

План:

1. Туристське екіпування.
2. Туристське спорядження.
3. Карабін.
4. Види карабіну.
5. Рюкзак.
6. Види рюкзаків.
7. Палатка.
8. Правила встановлення палатки.
9. Топірець.
10. Мотузка
11. Види мотузки.
12. Одяг туриста.
13. Групове спорядження.
14. Індивідуальне спорядження

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардин К.В. Азбука Туризма.-М., 1981/-2006с.
2. Евсеев С. П. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. — 126 с.
3. Костриця М.Ю. Практикум з географічного краєзнавства.-К., 1979/-160с.
4. Костриця М.Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі.-К., 1985.-128 с.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.-М., 1986.-240с.
6. Михайлов Б. А., Федотов Ю. Н. Профессионально-прикладной туризм. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. 2002. — 201 с.
7. Прус І.Т. Краєзнавча робота в школі.-К., 1984.-192с.
8. Спутник туриста.-К., 1983.-352с.
9. Стросв К.В. Краєвидение.-М., 1974.-144с.
10. Сокол Т. Г. Основи туризмознавства: Навч. посіб. — К.: Ред-Лайн. 1999. — 77 с.
11. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: Навч. посіб. — К.: Рокор, 2001. — 200 с.
12. Тамм Е. И. и др. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Рос. энцикл., 1993. — 480 с.
13. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 1999. — 480 с.
14. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 2002. — 440 с.
15. Усков А. С. Практика туристических путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Творческий учебный центр "Геос". 1999. — 264 с.
16. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. — М.: Сов. спорт, 2002. — 364 с.
17. Храбовченко В. В. Экологический туризм: Учеб.-метод. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 208 с.
18. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста.-М., 1985.-80с.
19. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм.-М., 1974.-104с.

ТЕМА 6. Пішохідні туристські маршрути та їх характеристика

План:

1. Планування маршруту походу
2. Види пішохідних маршрутів
3. Пішохідні оздоровчі маршрути
4. Спортивні пішохідні маршрути
5. Тренувальні пішохідні спортивні маршрути
6. Прогулянкові маршрути

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардин К.В. Азбука Туризма.-М.,1981/-206с.
2. Евсеев С. П. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. — 126 с.
3. Костриця М.Ю. Практикум з географічного краєзнавства.-К.,1979/-160с.
4. Костриця М.Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі.-К.,1985-128 с.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.-М.,1986.-240с.
6. Михайлов Б. А., Федотов Ю. Н. Профессионально-прикладной туризм. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. — 201 с.
7. Прус І.Т. Краєзнавча робота в школі.-К.,1984.-192с.
8. Спутник туриста.-К.,1983.-352с.
9. Строєв К.В. Краєвидення.-М.,1974.-144с.
10. Сокол Т. Г. Основи туризмознавства: Навч. посіб. — К.: Ред-Лайн, 1999. — 77 с.
11. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: Навч. посіб. — К.: Рокор, 2001. — 200 с.
12. Тамм Е. И. и др. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Рос. энцикл., 1993. — 480 с.
13. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФІУ, 1999. — 480 с.
14. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 2002. — 440 с.
15. Усков А. С. Практика туристических путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Творческий учебный центр "Геос", 1999. — 264 с.
16. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. — М.: Сов. спорт, 2002. — 364 с.
17. Храбовченко В. В. Экологический туризм: Учеб.-метод. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 208 с.
18. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста.-М.,1985.-80с.
19. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм.-М.,1974.-104с

ТЕМА 7. Туристична картографія, як основний методологічний засіб спортивного туризму

План:

1. Поняття картографії.
2. Сутність картографічних краєзнавчих досліджень.
3. Топографія місцевості.
4. Класифікація карт.
5. Види карт.
6. Поняття масштаб.
7. Види карт за масштабом.
8. Визначення азимута за краєзнавчими картами.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардин К.В. Азбука Туризма.-М.,1981/-2006с.
2. Евсеев С. П. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.1999. — 126 с.
3. Костриця М.Ю. Практикум з географічного краєзнавства.-К.,1979/-160с.
4. Костриця М.Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі.-К.,1985-128 с.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.-М.,1986.-240с.
6. Михайлов Б. А., Федотов Ю. Н. Профессионально-прикладной туризм. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. — 201 с.
7. Прус І.Т. Краєзнавча робота в школі.-К.,1984.-192с.
8. Спутник туриста.-К.,1983.-352с.
9. Строев К.В. Краєведение.-М.,1974.-144с.
10. Сокол Т. Г. Основи туризмознавства: Навч. посіб. — К.: Ред-Лайн, 1999. — 77 с.
11. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: Навч. посіб. — К.: Рокор, 2001. — 200 с.
12. Тамм Е. И. и др. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Рос. энцикл., 1993. — 480 с.
13. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 1999. — 480 с.
14. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 2002. — 440 с.
15. Усков А. С. Практика туристических путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Творческий учебный центр "Геос", 1999. — 264 с.
16. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. — М.: Сов. спорт, 2002. — 364 с.
17. Храбовченко В. В. Экологический туризм: Учеб.-метод. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 208 с.
18. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста.-М.,1985.-80с.
19. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм.-М.,1974.-104с

ТЕМА 8. Активний туризм, як соціальне явище

План:

1. Види та форми туризму.
2. Основні форми туристичної роботи.
3. Похід вихідного дня.
4. Естремальні форми спортивного туризму.
5. Спортивне орієнтування.
6. Водні спротивні подорожі.
7. Лижний туризм.

16. Вилуск групи на маршрут.
17. Радіальні маршрути.
18. Прямолінійні маршрути.
19. Естремальні маршрути.
20. Маршрути спортивного орієнтування.
21. Комплектування туристської групи
22. Самоврядування в туристичній групі.
23. Основні обов'язки посад в групі.
24. Робота на чергових посадах.
25. Комплектування групи.
26. Керівник туристської групи.
27. Краєзнавець.
28. Скарбник.
29. Туристське спорядження
30. Туристське екіпіювання.
31. Туристське спорядження.
32. Карабін. Види карабіну.
33. Рюкзак. Види рюкзаків.
34. Палатка.
35. Правила встановлення палатки.
36. Топірець.
37. Мотузка
38. Види мотузки.
39. Одяг туриста.
40. Групове спорядження.
41. Індивідуальне спорядження
42. Пішохідні туристські маршрути та їх характеристика
43. Планування маршруту походу.
44. Види пішохідних маршрутів.
45. Пішохідні оздоровчі маршрути.
46. Спортивні пішохідні маршрути.
47. Тренувальні пішохідні спортивні маршрути.
48. Прогулянкові маршрути.
49. Туристична картографія, як основний методологічний засіб спортивного туризму
50. Поняття картографії.
51. Сутність картографічних краєзнавчих досліджень.
52. Топографія місцевості.
53. Класифікація карт.
54. Види карт.
55. Поняття масштаб.
56. Види карт за масштабом.
57. Визначення азимута за краєзнавчими картами.
58. Активний туризм, як соціальне явище

59. Види та форми туризму.
60. Основні форми туристичної роботи.
61. Похід вихідного дня.
62. Естремальні форми спортивного туризму.
63. Спортивне орієнтування.
64. Водні спротивні подорожі.
65. Лижний туризм.
66. Методи і форми орієнтування на місцевості.
67. Загальні положення орієнтування на місцевості.
68. Рух за азимутом.
69. Карта руху.
70. Навігаційні системи.
71. Компас.
72. Природні навігаційні системи.
73. Рух за сонцем.
74. Орієнтування в лісній місцевості.
75. Орієнтування в пустелі.
76. Орієнтування в морі та океані.
77. Поняття «Бівуак».
78. Поняття туристичний бівуак.
79. Організація туристського бівуаку.
80. Бівуак під час прогулянкових спортивних подорожей.
81. Бівуак під час оздоровчих спортивних подорожей.
82. Бівуак під час спортивних подорожей.
83. Бівуак під час тренувальних спортивних подорожей.
84. Перша медична допомога в поході.
85. Страхування.
86. Самострахування.
87. Перша медична допомога.
88. Види першої медичної допомоги.
89. Медекаментозне забезпечення подорожі.
90. Тактика проведення туристської подорожі.
91. Планування подорожі.
92. Тактика планування піших подорожей.
93. Тактика планування водних подорожей.
94. Тактика планування лижних подорожей.
95. Тактика планування спортивних подорожей.
96. Фізична і технічна підготовка туристів.
97. Віправи ЗФП.
98. Загартування.
99. Технічні навички.
100. Задавані відомості з спортивною машини.
101. Опорно-ружоний апарат.
102. Методи стимуляції фізичної прадавності спортсмена.

103. Безпека походу
104. Поняття «Безпека походу».
105. Види ризиків в спортивному поході.
106. Види страхування спортсменів.
107. Способи організації туристичних краєзнавчих подорожей та мандрівок.
108. Комплектування аптечки.
109. Гігієна.
110. Основи безпеки.
111. Психолого-педагогічні аспекти проведення походу та забезпечення безпеки на маршруті
112. Типи темпераментів. Колектив.
113. Психічна безпека в туризмі.
114. Спортсмен-сангвінік.
115. Спортсмен-холерик.
116. Спортсмен-флегматик.
117. Спортсмен-меланхолік.
118. Регіональні особливості активного туризму в Україні
119. Розвиток спортивного туризму в Карпатському регіоні.
120. Розвиток спортивного туризму в АР Крим.
121. Розвиток спортивного туризму в Азово-Чорноморському регіоні.
122. Види екстремального туризму
123. Рафтинг.
124. Банджоджампінг.
125. Парашютизм.
126. Парапланеризм.
127. Дайвінг.
128. Види лижних походів.
129. Лижне спорядження
130. Гірський туризм.
131. Альпінізм.
132. Спелеотуризм.
133. Кінний туризм.

8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

8.1. Основна література:

1. Бардин К. В. Азбука Туризма.-М., 1981/-2006с.
2. Евсеев С. П. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. — 126 с.
3. Костриця М. Ю. Практикум з географічного краєзнавства.-К., 1979/-1960с.
4. Костриця М. Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі.-К., 1985-128с.
5. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста.-М., 1986.-240с.
6. Михайлов Б. А., Федотов Ю. Н. Профессионально-прикладной туризм. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. 2002. — 201 с.

7. Прус І.Т. Краєзнавча робота в школі.-К.,1984.-192с.
8. Спутник туриста.-К.,1983.-352с.
9. Стросв К.В. Краєвєдение.-М.,1974.-144с.
10. Сокол Т. Г. Основи туризмознавства: Навч. посіб. — К.: Ред-Лайн, 1999. — 77 с.
11. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: Навч. посіб. — К.: Рокор, 2001. — 200 с.
12. Тамм Е. И. и др. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Рос. энцикл., 1993. — 480 с.
13. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 1999. — 480 с.
14. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 2002. — 440 с.
15. Усков А. С. Практика туристических путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Творческий учебный центр "Геос", 1999. — 264 с.
16. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. — М.: Сов. спорт, 2002. — 364 с.
17. Храбовченко В. В. Экологический туризм: Учеб.-метод. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 208 с.
18. Шальков Ю.Л.Здоровье туриста.-М.,1985.-80с.
19. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм.-М.,1974.-104с

9. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ

Мінімальний бал для отримання позитивної оцінки — 50, максимальний — 100	Оцінка за розширеною Національною шкалою (середній бал)	Критерії знань	Оцінка за шкалою ECTS
90 та вище	відмінно	Студент виявляє початкові творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх відповідно до цілей, поставлених викладачем дисципліни. Студент вільно висловлює власні думки, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту позицію щодо них; без допомоги викладача знаходить джерела інформації і	A

		використовує одержані відомості відповідно до мети та завдань власної пізнавальної діяльності. Студент використовує набуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях.	
80-89	дуже добре	Студент вільно (самостійно) володіє вивченим обсягом матеріалу, в тому числі застосовує його на практиці; вільно вирішує завдання в нестандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу дисципліни.	B
65-79	добре	Студент вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки і добирати аргументи на підтвердження певних думок під керівництвом викладача.	C
55-64	задовільно	Студент може відтворити значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, порівнювати, робити висновки, виправляти допущені помилки.	D
50-54	достатньо	Студент володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, здатний за допомогою викладача логічно відтворити значну його частину.	E
35-49	незадовільно	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу з дисципліни.	FX
1-34	неприйнятно	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів дисципліни, що позначаються ним окремими словами чи реченнями.	F

Згідно рішення Вченої ради УжНУ від 25 березня 2010 р. та тимчасового положення про систему оцінювання навчальної діяльності, порядок переведення, відрахування та поновлення студентів, які навчаються за кредитно-модульною системою організації навчального

процесу в УжНУ» (від 15 лютого 2007 р.) навчальна діяльність студента оцінюється наступним чином.

Для лекційно-практичних, лекційно-лабораторних або лекційно-семінарських дисциплін 50 % балів оцінки модульного контролю виставляє лектор на підставі результатів перевірки рівня засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни (теоретичний компонент оцінки). Теоретичний компонент оцінки складається з сумарних результатів проведених викладачем контрольних робіт.

50 % балів (практичний компонент) виставляє викладач, який веде практичні, лабораторні або семінарські заняття. Практичний компонент оцінки модульного контролю лекційно-практичних, лекційно-лабораторних або лекційно-семінарських дисциплін складає поточна успішність – усні та письмові відповіді під час занять (30 % балів), оцінка письмових домашніх завдань або підготовки, виконання та захисту лабораторних робіт (не більше 20 % балів).

За звичайний (недиференційований) залік національна оцінка «зараховано» відповідає оцінці від 50 до 100 балів (за 100-бальною шкалою), а оцінка «незараховано» – від 35 до 49 балів.

За результатами двох модульних контролів визначається підсумкова семестрова оцінка успішності студента (середній бал за два модульні контролі) з кожної навчальної дисципліни за 100-бальною шкалою та виставляється державна оцінка за розширеною національною шкалою («відмінно», «дуже добре», «добре», «задовільно», «незадовільно», «достатньо», «незадовільно») відповідно до шкали переведення балів.

Студент, який отримав до 34 балів (за розширеною національною шкалою – «неприйнятно») не допускається до складання іспиту / заліку та повинен відпрацювати матеріал з дисципліни в установленому порядку.

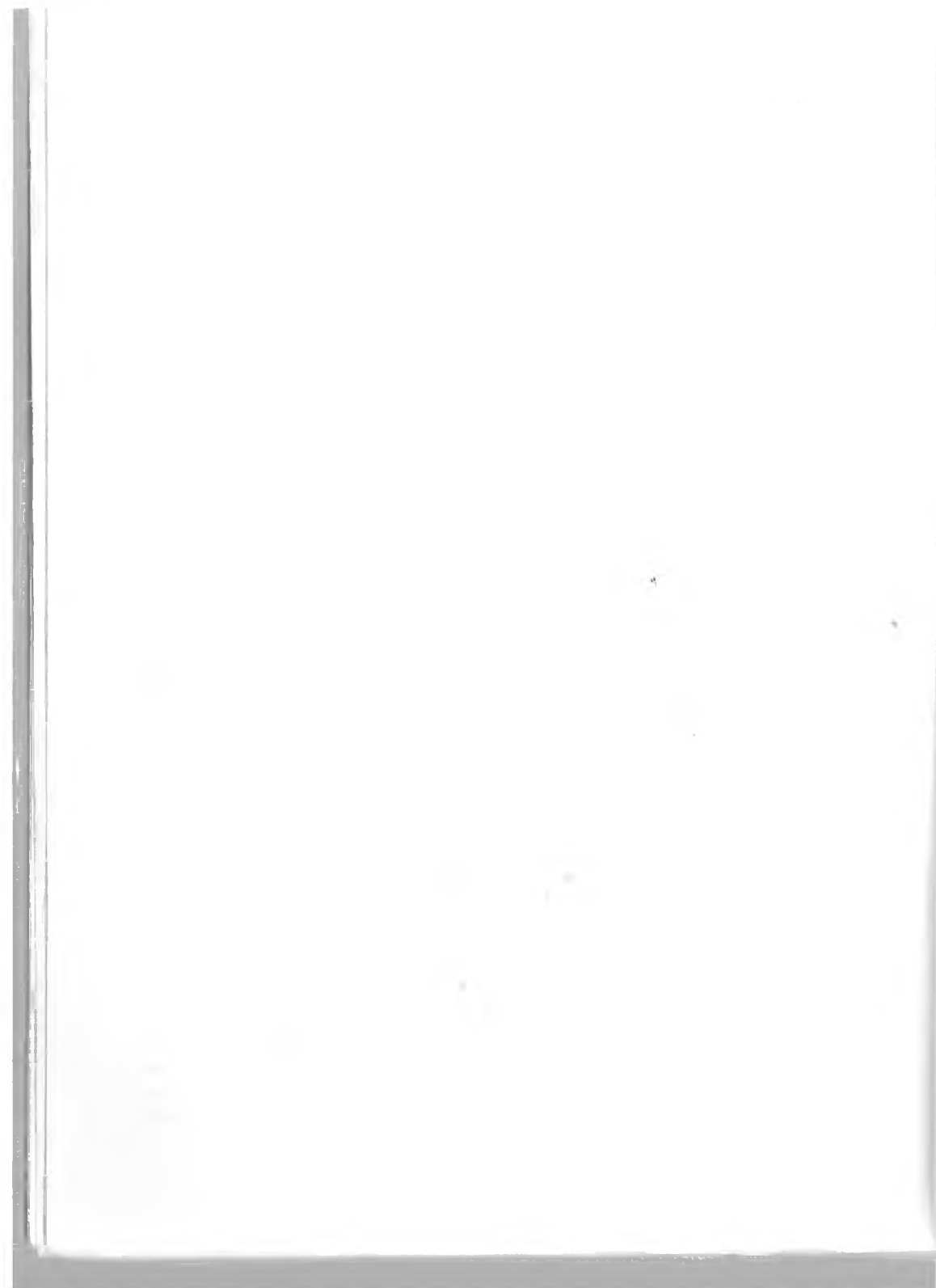
Інформація про підсумкову успішність студентів з навчальної дисципліни за семестр подається викладачем у деканат.

Змістові модулі предмету «Спортивний туризм» оцінюються наступним чином:

Модульна контрольна робота	Оцінка за роботу на практичних заняттях	Самостійна та індивідуальна робота студента	Всього
50 балів	30	20	100

Семестрова оцінка є результатом середнього арифметичного балів двох змістових модульних контролів (наприклад, студент за результатами першого модульного контролю набрав 80 балів; за результатами другого модульного контролю отримав 90 балів; семестрова оцінка у подібному випадку виставляється так: $(80+90) / 2 = 85$ (за шкалою ECTS – «В»; за розширеною національною шкалою – «дуже добре».





РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардин К.В. Азбука Туризма.-М.,1981/-206с.
2. Евсеев С. П. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. — 126 с.
3. Костриця М.Ю. Практикум з географічного краєзнавства.-К.,1979/-160с.
4. Костриця М.Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі.-К.,1985.-128 с.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.-М.,1986.-240с.
6. Михайлов Б. А., Федотов Ю. Н. Профессионально-прикладной туризм. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. — 201 с.
7. Прус І.Т. Краєзнавча робота в школі.-К.,1984.-192с.
8. Спутник туриста.-К.,1983.-352с.
9. Строев К.В. Краєведение.-М.,1974.-144с.
10. Сокол Т. Г. Основи туризмознавства: Навч. посіб. — К.: Ред-Лайн, 1999. — 77 с.
11. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: Навч. посіб. — К.: Рокор, 2001. — 200 с.
12. Тамм Е. И. и др. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Рос. энцикл., 1993. — 480 с.
13. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 1999. — 480 с.
14. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 2002. — 440 с.
15. Усков А. С. Практика туристических путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Творческий учебный центр "Гео", 1999. — 264 с.
16. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. — М.: Сов. спорт, 2002. — 364 с.
17. Храбовченко В. В. Экологический туризм: Учеб.-метод. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 208 с.
18. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста.-М.,1985.-80с.
19. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм.-М.,1974.-104с

ТЕМА 9. Методи і форми орієнтування на місцевості

План:

1. Загальні положення орієнтування на місцевості.
2. Рух за азимутом.
3. Карта руху.
4. Компас.
5. Природні навігаційні системи.
6. Рух за сонцем.
6. Орієнтування в лісній місцевості.
7. Орієнтування в пустелі.
8. Орієнтування в морі та океані.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардин К. В. Азбука Туризма.-М., 1981/-206с.
2. Евсеев С. П. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. — 126 с.
3. Костриця М. Ю. Практикум з географічного краєзнавства.-К., 1979/-160с.
4. Костриця М. Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі.-К., 1985-128 с.
5. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста.-М., 1986.-240с.
6. Михайлов Б. А., Федотов Ю. Н. Профессионально-прикладной туризм. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. — 201 с.
7. Прус І. Т. Краєзнавча робота в школі.-К., 1984.-192с.
8. Спутник туриста.-К., 1983.-352с.
9. Стросв К. В. Краєзнавство.-М., 1974.-144с.
10. Сокол Т. Г. Основи туризмознавства: Навч. посіб. — К.: Ред-Лайн, 1999. — 77 с.
11. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: Навч. посіб. — К.: Рокор, 2001. — 200 с.
12. Тамм Е. И. и др. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Рос. энцикл., 1993. — 480 с.
13. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФІУ, 1999. — 480 с.
14. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФІУ, 2002. — 440 с.
15. Усков А. С. Практика туристических путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Творческий учебный центр "Геос", 1999. — 264 с.
16. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. — М.: Сов. спорт, 2002. — 364 с.
17. Храбовченко В. В. Экологический туризм: Учеб.-метод. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 208 с.
18. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста.-М., 1985.-80с.
19. Штюрмер Ю. А. Охрана природы и туризм.-М., 1974.-104с

Змістовий модуль № 2 СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ

ТЕМА 10. Поняття «Бівуак».

План:

1. Поняття туристичний бівуак.
2. Організація туристського бівуаку.
3. Бівуак під час прогулянкових спортивних подорожей.
4. Бівуак під час оздоровчих спортивних подорожей.
5. Бівуак під час спортивних подорожей.
6. Бівуак під час тренувальних спортивних подорожей.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Барлін К.В. Азбука Туризма-М.,1981/-206с.
2. Гусев С. П. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие.— СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.1999. — 126 с.
3. Костриця М.Ю.Практикум з географічного краєзнавства.-К.,1979/-160с.
4. Костриця М.Ю.Туристсько-краєзнавча робота в школі.-К.,1985-128 с.
5. Коструб А.А.Медицинский справочник туриста.-М.,1986.-240с.
6. Михайлов Б. А., Федотов Ю. Н. Профессионально-прикладной туризм. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. 2002. — 201 с.
7. Прус І.Т. Краєзнавча робота в школі.-К.,1984.-192с.
8. Спутник туриста.-К.,1983.-352с.
9. Строев К.В.Краєведение.-М.,1974.-144с.
10. Сокол Т. Г. Основы туризмознавства: Навч. посіб. — К.: Ред-Лайн. 1999. — 77 с.
11. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: Навч. посіб. — К.: Рокор, 2001. — 200 с.
12. Тамм Е. И. и др. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Рос. энцикл., 1993. — 480 с.
13. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 1999. — 480 с.
14. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 2002. — 440 с.
15. Усков А. С. Практика туристических путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Творческий учебный центр "Геос", 1999. — 264 с.
16. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. — М.: Сов. спорт, 2002. — 364 с.
17. Храбовченко В. В. Экологический туризм: Учеб.-метод. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 208 с.
18. Шальков Ю.Л.Здоровье туриста.-М.,1985.-80с.
19. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм.-М.,1974.-104с

ТЕМА II. Перша медична допомога в поході

План:

1. Страхування.
2. Самострахування.
3. Перша медична допомога.
4. Види першої медичної допомоги.
5. Медикаментозне забезпечення подорожі.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Барлін К.В. Азбука Туризма-М.,1981/-206с.
2. Гусев С. П. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие.— СПб.:

- ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.1999. — 126 с.
- 3.Костриця М.Ю.Практикум з географічного краєзнавства.-К.,1979/-160с.
- 4 Костриця М.Ю.Туристсько-краєзнавча робота в школі.-К.,1985-128 с.
- 5.Коструб А.А.Медицинский справочник туриста.-М.,1986.-240с.
- 6.Михайлов Б. А., Федотов Ю. Н. Профессионально-прикладной туризм. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. — 201 с.
- 7..Прус І.Т. Краєзнавча робота в школі.-К.,1984.-192с.
- 8.Спутник туриста.-К.,1983.-352с.
- 9.Строев К.В.Краєведение.-М.,1974.-144с.
- 10.Сокол Т. Г. Основы туристознания; Навч. посіб. — К.: Ред-Лайн, 1999. — 77 с.
11. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: Навч. посіб. — К.: Рокор, 2001. — 200 с.
12. Тамм Е. И. и др. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Рос. энцикл., 1993. — 480 с.
13. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 1999. — 480 с.
14. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 2002. — 440 с.
- 15.Усков А. С. Практика туристических путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Творческий учебный центр "Геос", 1999. — 264 с.
16. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. — М.: Сов. спорт, 2002. — 364 с.
17. Храбовченко В. В. Экологический туризм: Учеб.-метод. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 208 с.
- 18.Шальков Ю.Л.Здоровье туриста.-М.,1985.-80с.
- 19.Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм.-М.,1974.-104с

ТЕМА 12. Тактика проведення туристської подорожі

План:

- 1.Планування подорожі.
- 2.Тактика планування пішохідних подорожей.
- 3.Тактика планування водних подорожей.
4. Тактика планування лижних подорожей.
- 5.Тактика планування спортивних подорожей.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

- 1.Бардин К.В. Азбука Туризма-М.,1981/-206с.
- 2.Евсеев С. П. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие.— СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.1999. — 126 с.
- 3.Костриця М.Ю.Практикум з географічного краєзнавства.-К.,1979/-160с.
- 4 Костриця М.Ю.Туристсько-краєзнавча робота в школі.-К.,1985-128 с.
- 5.Коструб А.А.Медицинский справочник туриста.-М.,1986.-240с.

6. Михайлюк Б. А., Федотов Ю. Н. Профессионально-прикладной туризм. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. — 201 с.
7. Прус І.Т. Красназавча робота в школі.-К.,1984.-192с.
8. Спутник туриста.-К.,1983.-352с.
9. Стросв К.В.Красведение.-М.,1974.-144с.
10. Сокол Т. Г. Основы туризмознавства: Навч. посіб. — К.: Ред-Дайн, 1999. — 77 с.
11. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: Навч. посіб. — К.: Рокор, 2001. — 200 с.
12. Тамм Е. И. и др. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Рос. энцикл., 1993. — 480 с.
13. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 1999. — 480 с.
14. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 2002. — 440 с.
15. Усков А. С. Практика туристических путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Творческий учебный центр "Геос", 1999. — 264 с.
16. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. — М.: Сов. спорт, 2002. — 364 с.
17. Храбовченко В. В. Экологический туризм: Учеб.-метод. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 208 с.
18. Шальков Ю.Л.Здоровье туриста.-М.,1985.-80с.
19. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм.-М.,1974.-104с

ТЕМА 13. Фізична і технічна підготовка туристів

План:

1. Вправи ЗФП.
2. Загартування.
3. Технічні навички.
4. Загальні відомості з спортивної медицини.
5. Опорно-руховий апарат.
6. Методи стимуляції фізичної працездатності спортсмена.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардин К.В. Азбука Туризма.-М.,1981/-206с.
2. Гиссеев С. П. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие.— СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта,1999. — 126 с.
3. Кострица М.Ю. Практикум з географічного красназавства.-К.,1979/-161с.
4. Кострица М.Ю. Туристсько-красназавча робота в школі.-К.,1985-128 с.
5. Кострица М.Ю. Методичний справочник туриста.-М.,1986.-240с.
6. Михайлюк Б. А., Федотов Ю. Н. Профессионально-прикладной туризм. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. — 201 с.

7. Прус І.Т. Краєзнавча робота в школі.-К.,1984.-192с.
8. Спутник туриста.-К.,1983.-352с.
9. Стросв К.В. Краєведение.-М.,1974.-144с.
10. Сокол Т. Г. Основи туризмуознавства: Навч. посіб. — К.: Ред-Лайн, 1999. — 77 с.
11. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: Навч. посіб. — К.: Рокор, 2001. — 200 с.
12. Тамм Е. И. и др. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Рос. энцикл., 1993. — 480 с.
13. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 1999. — 480 с.
14. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 2002. — 440 с.
15. Усков А. С. Практика туристических путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Творческий учебный центр "Геос", 1999. — 264 с.
16. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. — М.: Сов. спорт, 2002. — 364 с.
17. Храбовченко В. В. Экологический туризм: Учеб.-метод. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 208 с.
18. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста.-М.,1985.-80с.
19. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм.-М.,1974.-104с

ТЕМА 14. Безпека походу

План:

1. Поняття «Безпека походу».
2. Види ризиків в спортивному поході.
3. Види страхування спортсменів.
4. Способи організації туристичних краєзнавчих подорожей та мандрівок.
5. Комплектування аптечки.
6. Гігієна.
7. Основи безпеки.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардин К.В. Азбука Туризма-М.,1981/-206с.
2. Евсеев С. П. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие.--- СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта,1999. — 126 с.
3. Костиця М.Ю. Практикум з географічного краєзнавства.-К.,1979/-160с.
4. Костиця М.Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі.-К.,1985-128 с.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.-М.,1986.-240с.
6. Михайлов Б. А., Федотов Ю. Н. Профессионально-прикладной туризм. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. — 201 с.
7. Прус І.Т. Краєзнавча робота в школі.-К.,1984.-192с.
8. Спутник туриста.-К.,1983.-352с.

9. Стросов К.В. Краєзнавство.-М.,1974.-144с.
10. Сокол Т. Г. Основи туризмознавства: Навч. посіб. — К.: Ред-Данн, 1999. — 77 с.
11. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: Навч. посіб. — К.: Рокор, 2001. — 200 с.
12. Гамм Е. И. и др. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Рос. энцикл., 1993. — 480 с.
13. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 1999. — 480 с.
14. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 2002. — 440 с.
15. Усков А. С. Практика туристических путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Творческий учебный центр “Геос”, 1999. — 264 с.
16. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. — М.: Сов. спорт, 2002. — 364 с.
17. Храбовченко В. В. Экологический туризм: Учеб.-метод. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 208 с.
18. Шальков Ю.Л.Здоровье туриста.-М.,1985.-80с.
19. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм.-М.,1974.-104с

ТЕМА 15. Психолого–педагогічні аспекти проведення походу та забезпечення безпеки на маршруті

План:

1. Типи темпераментів.
2. Колектив.
3. Психічна безпека в туризмі.
4. Спортсмен-сангвінік.
5. Спортсмен-холерик.
6. Спортсмен- флегматик.
7. Спортсмен- меланхолік.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардин К.В. Азбука Туризма.-М.,1981/-206с.
2. Тисеев С. П. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие.— СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта,1999. — 126 с.
3. Костриця М.Ю.Практикум з географічного краєзнавства.-К.,1979/-160с.
4. Костриця М.Ю.Туристсько-краєзнавча робота в школі.-К.,1985-128 с.
5. Коструб А.А.Медицинский справочник туриста.-М.,1986.-240с.
6. Михайлюк Б. А., Федотов Ю. Н. Профессионально-прикладной туризм. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. — 201 с.
7. Прус І.Г. Краєзнавча робота в школі.-К.,1984.-192с.
8. Спутник туриста.-К.,1983.-352с.
9. Стросов К.В.Краєзнавство.-М.,1974.-144с.

10. Сокол Т. Г. Основи туризмознавства: Навч. посіб. — К.: Ред-Лайн, 1999. — 77 с.
11. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: Навч. посіб. — К.: Рокор, 2001. — 200 с.
12. Тамм Е. И. и др. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Рос. энцикл., 1993. — 480 с.
13. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 1999. — 480 с.
14. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ІТФПУ, 2002. — 440 с.
15. Усков А. С. Практика туристических путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Творческий учебный центр "Геос", 1999. — 264 с.
16. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. — М.: Сов. спорт, 2002. — 364 с.
17. Храбовченко В. В. Экологический туризм: Учеб.-метод. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 208 с.
18. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. — М., 1985. — 80 с.
19. Штюмер Ю. А. Охрана природы и туризм. — М., 1974. — 104 с.

ТЕМА 16. Регіональні особливості активного туризму в Україні

План:

1. Розвиток спортивного туризму в Карпатському регіоні.
2. Розвиток спортивного туризму в АР Крим.
3. Розвиток спортивного туризму в Азово-Чорноморському регіоні.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардин К. В. Азбука Туризма. — М., 1981/—2006.
2. Евсеев С. П. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. — 126 с.
3. Костриця М. Ю. Практикум з географічного краєзнавства. — К., 1979/—160 с.
4. Костриця М. Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі. — К., 1985. — 128 с.
5. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. — М., 1986. — 240 с.
6. Михайлов Б. А., Федотов Ю. П. Профессионально-прикладной туризм. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. — 201 с.
7. Прус І. Т. Краєзнавча робота в школі. — К., 1984. — 192 с.
8. Спутник туриста. — К., 1983. — 352 с.
9. Строев К. В. Краєведение. — М., 1974. — 144 с.
10. Сокол Т. Г. Основи туризмознавства: Навч. посіб. — К.: Ред-Лайн, 1999. — 77 с.
11. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: Навч. посіб. — К.: Рокор, 2001. — 200 с.
12. Тамм Е. И. и др. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Рос. энцикл., 1993. — 480 с.

13. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ГТФПУ, 1999. — 180 с.
14. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ГТФПУ, 2002. — 140 с.
15. Усков А. С. Практика туристических путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Творческий учебный центр "Геос", 1999. — 264 с.
16. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. — М.: Сов. спорт, 2002. — 364 с.
17. Храбовченко В. В. Экологический туризм: Учеб.-метод. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 208 с.
18. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. — М., 1985. — 80 с.
19. Штюрмер Ю. А. Охрана природы и туризм. — М., 1974. — 104 с.

ТЕМА 17. Види екстремального туризму

План:

1. Рафтинг.
2. Банджоджампінг.
3. Парашютизм.
4. Парапланеризм.
4. Дайвінг.
5. Види лижних походів.
6. Лижне спорядження
7. Гірський туризм.
8. Альпінізм.
9. Спелеотуризм.
10. Кінний туризм.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардин К. В. Азбука Туризма. — М., 1981/—206с.
2. Гусев С. П. и др. Спортивный туризм: Учеб. пособие. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. — 126 с.
3. Костриця М. Ю. Практикум з географічного краєзнавства. — К., 1979/—160с.
4. Костриця М. Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі. — К., 1985—128 с.
5. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. — М., 1986. — 240с.
6. Михайлов Б. А., Федотов Ю. Н. Профессионально-прикладной туризм. — СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. — 201 с.
7. Прус І. Г. Краєзнавча робота в школі. — К., 1984. — 192с.
8. Спутник туриста. — К., 1983. — 352с.
9. Стросв К. В. Краєвидение. — М., 1974. — 144с.
10. Сокол Г. Г. Основы туризмознавства: Навч. посіб. — К.: Ред-Данн, 1999. — 77 с.
11. Сокол Г. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: Навч. посіб. — К.: Рокор, 2001. — 200 с.

12. Тамм Е. И. и др. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Рос. энцикл., 1993. — 480 с.
13. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ГТФПУ, 1999. — 480 с.
14. Туризм в Україні: Зб. нормат. док. — К.: ГТФПУ, 2002. — 440 с.
15. Усков А. С. Практика туристических путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Творческий учебный центр "Геос", 1999. — 264 с.
16. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. — М.: Сов. спорт, 2002. — 364 с.
17. Храбовченко В. В. Экологический туризм: Учеб.-метод. пособие. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 208 с.
18. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. — М., 1985. — 80 с.
19. Штюрмер Ю. А. Охрана природы и туризм. — М., 1974. — 104 с.

6. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота є основним засобом засвоєння студентом навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових навчальних занять, без участі викладача. Зміст самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спортивний туризм» визначається типовою навчальною програмою дисципліни та методичними рекомендаціями викладача.

Самостійна робота студента з предмету «Спортивний туризм» передбачає:

- опрацювання та конспектування додаткової літератури, рекомендованої викладачем під час викладу лекцій;
- підготовку термінологічного словника з базовими категоріями та поняттями;
- самостійний пошук інформації в бібліотеках та в мережі Інтернет для підготовки до практичних занять

Індивідуальна робота студента з курсу «Спортивний туризм» оцінюється за 20-ти бальною системою та включає наступні завдання:

- *1 модульний контроль*: написання та захист реферату;
- *2 модульний контроль*: написання та захист реферату

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Сутність та зміст понять «туризм» та «спорт».
2. Сутність і зміст об'єкту навчальної дисципліни «Спортивний туризм».
3. Суб'єкт спортивного туризму.
4. Зміст предмету дисципліни «Спортивний туризм».
5. Класифікація спортивних краєзнавчих об'єктів.
6. Спортивний туризм, як наука.

- 8 Різні наукові підходи до визначення спортивного туризму.
- 9 Поняття «спортивно еколого-краєзнавчий туризм» та «спортивно краєзнавчі подорожі».
- 10 Виникнення та еволюція вітчизняного спортивного туризму.
- 11 Основні напрямки і школи становлення вітчизняного спортивного туризму. 6
- 12 Сучасні напрямки розвитку спортивного туризму.

ТЕМАТИКА КУРСОВИХ РОБІТ

1. Виникнення та еволюція вітчизняного спортивного туризму.
2. Основні напрямки і школи становлення вітчизняного спортивного туризму.
3. Сучасні напрямки розвитку спортивного туризму.
4. Планування маршруту походу.
5. Види маршрутів.
6. Маршрути спортивного орієнтування.
7. Туристське екіпіювання.
8. Пішохідні туристські маршрути та їх характеристика
9. Види пішохідних маршрутів.

7. ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ

Методика поточного контролю знань студентів з навчальної дисципліни «Спортивний туризм» включає проведення усних відповідей, бліц-опитувань, контрольних робіт та підсумкового контролю у формі заліку та іспиту.

Модульна контрольна робота з навчальної дисципліни «Спортивний туризм» передбачає 30 *варіантів завдань з переліку теоретичних питань та тестових завдань*. Кожен варіант складається викладачем вибірково з нижченаведених переліків теоретичних та тестових завдань.

Варіант складається з двох теоретичних питань (кожне оцінюється в 10 балів) та п'яти тестових завдань (кожне оцінюється в 1 бал). Максимальна сума отриманих студентом балів таким чином може становити 25 балів.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ № 1:

1. Спортивний туризм: об'єкт, предмет та поняття
2. Сутність та зміст понять «туризм» та «спорт».
3. Сутність і зміст об'єкту навчальної дисципліни «Спортивний туризм». Суб'єкт спортивного туризму.
4. Зміст предмету дисципліни «Спортивний туризм».

5. Класифікація спортивних краєзнавчих об'єктів.
6. Історія становлення та розвитку спортивного туризму в Україні.
7. Спортивний туризм, як наука.
8. Різні наукові підходи до визначення спортивного туризму.
9. Поняття «спортивно еколого-краєзнавчий туризм» та «спортивно-краєзнавчі подорожі».
10. Виникнення та еволюція вітчизняного спортивного туризму.
11. Основні напрямки і школи становлення вітчизняного спортивного туризму. Сучасні напрямки розвитку спортивного туризму.
12. Методика підготовки маршрутів з активними формами пересування.
13. Планування маршруту походу.
14. Види маршрутів.
15. Випуск групи на маршрут.
16. Радіальні маршрути.
17. Прямолінійні маршрути.
18. Естремальні маршрути.
19. Маршрути спортивного орієнтування.
20. Комплектування туристської групи
21. Самоврядування в туристичній групі.
22. Основні обов'язки посад в групі.
23. Робота на чергових посадах.
24. Комплектування групи.
25. Керівник туристської групи.
26. Краєзнавець.
27. Скарбник.
28. Туристське спорядження
29. Туристське екіпування.
30. Туристське спорядження.
31. Карабін. Види карабіну.
32. Рюкзак. Види рюкзаків.
33. Палатка.
34. Правила встановлення палатки.
35. Топірець.
36. Мотузка
37. Види мотузки.
38. Одяг туриста.
39. Групове спорядження.
40. Індивідуальне спорядження
41. Пішохідні туристські маршрути та їх характеристика
42. Планування маршруту походу:
43. Види пішохідних маршрутів.
44. Пішохідні оздоровчі маршрути.
45. Спортивні пішохідні маршрути.
46. Тренувальні пішохідні спортивні маршрути.

17. Прогулянкові маршрути.
18. Туристична картографія, як основний методологічний засіб спортивного туризму
19. Поняття картографії.
20. Сутність картографічних краєзнавчих досліджень.
21. Топографія місцевості.
22. Класифікація карт.
23. Види карт.
24. Поняття масштаб.
25. Види карт за масштабом.
26. Визначення азимута за краєзнавчими картами.
27. Активний туризм, як соціальне явище
28. Види та форми туризму.
29. Основні форми туристичної роботи.
30. Похід вихідного дня.
31. Естремальні форми спортивного туризму.
32. Спортивне орієнтування.
33. Водні спротивні подорожі.
34. Лижний туризм.
35. Методи і форми орієнтування на місцевості
36. Загальні положення орієнтування на місцевості.
37. Рух за азимутом.
38. Карта руху.
39. Навігаційні системи.
40. Компас.
41. Природні навігаційні системи.
42. Рух за сонцем.
43. Орієнтування в лісній місцевості.
44. Орієнтування в пустелі.
45. Орієнтування в морі та океані.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ № 2

1. Поняття «Бівуак».
2. Поняття туристичний бівуак.
3. Організація туристського бівуаку.
4. Бівуак під час прогулянкових спортивних подорожей.
5. Бівуак під час оздоровчих спортивних подорожей.
6. Бівуак під час спортивних подорожей.
7. Бівуак під час тренувальних спортивних подорожей.
8. Перша медична допомога в поході
9. Страхування.
10. Самострахування.
11. Перша медична допомога.

12. Види першої медичної допомоги.
13. Медекаментозне забезпечення подорожі.
14. Тактика проведення туристської подорожі
15. Планування подорожі.
16. Тактика планування пішохідних подорожей.
17. Тактика планування водних подорожей.
18. Тактика планування лижних подорожей.
19. Тактика планування спортивних подорожей.
20. Фізична і технічна підготовка туристів
21. Вправи ЗФІІ.
22. Загартування.
23. Технічні навички.
24. Загальні відомості з спортивної медицини.
25. Опорно-руховий апарат.
26. Методи стимуляції фізичної працездатності спортсмена.
27. Безпека походу
28. Поняття «Безпека походу».
29. Види ризиків в спортивному поході.
30. Види страхування спортсменів.
31. Способи організації туристичних краєзнавчих подорожей та мандрівок.
Комплектування аптечки.
32. Гігієна.
33. Основи безпеки.
34. Психолого-педагогічні аспекти проведення походу та забезпечення безпеки на маршруті
35. Типи темпераментів. Колектив.
36. Психічна безпека в туризмі.
37. Спортсмен-сангвінік.
38. Спортсмен-холерик.
39. Спортсмен-флегматик.
40. Спортсмен-меланхолік.
41. Регіональні особливості активного туризму в Україні
42. Розвиток спортивного туризму в Карпатському регіоні.
43. Розвиток спортивного туризму в АР Крим.
44. Розвиток спортивного туризму в Азово-Чорноморському регіоні.
45. Види екстремального туризму
46. Рафтинг.
47. Банджоджампінг.
48. Парашютизм.
49. Парашланеризм.
50. Дайвінг.
51. Види лижних походів.
52. Лижне спорядження
53. Гірський туризм.

- 54. Альпінізм.
- 55. Спелеотуризм.
- 56. Кішній туризм.

ВЗІРЦІ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ ПРАЗОК ВАРІАНТА МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

- 1 Всесвітній день туризму святкують з:
 - а) 27 вересня 1980 року;
 - б) 27 вересня 1981 року;
 - в) 27 вересня 1982 року;
 - г) 27 вересня 1983 року.
- 2 У походах на байдарках середньою швидкістю вважається:
 - а) 8-9 км/год;
 - б) 3-5 км/ год;
 - в) 1-2 км/год;
 - г) 10-15 км/год.
- 3 Велопоходи підрозділяються на:
 - а) 4 підвиди;
 - б) 2 підвиди;
 - в) 10 підвидів;
 - г) 5 підвидів.
- 4 Одноденний похід вихідного дня зазвичай триває:
 - а) 4-5 годин руху;
 - б) 6-8 годин руху;
 - в) 10-12 годин руху;
 - г) 2-4 години руху.
- 5 Відстань у дводенному пішохідному поході є тренувальною:
 - а) до 10 км.;
 - б) 15 км.;
 - в) понад 40 км.;
 - г) 30 км.

І. Дайте повну відповідь:

- І.1. Що вивчає дисципліна «Спортивний туризм»?
- І.2. Об'єкт та предмет спортивного туризму?:

ІІ. Виберіть один правильний варіант відповіді:

- ІІ.1 Відстань у дводенному поході на велосипедах є тренувальною:
 - а) понад 140 км.;
 - б) 40 км.;
 - в) 30 км.;

- г) до 10 км.
- 2 Малою швидкістю у поході на велосипеді є темп:
 - а) до 15 км/год;
 - б) 16 км/год
 - в) 20 км/год;
 - г) 25 км/год
- 3 Середньою швидкістю у поході на велосипеді є темп:
 - а) 32 км/год;
 - б) 28 км/год;
 - в) 20 км/год;
 - г) 46 км/год.
- 4 Велопохід за своєю спрямованістю буває:
 - а) прогулянковий;
 - б) нічний
 - в) жіночий
 - г) чоловічий
- 5 Лижний похід за своєю спрямованістю буває:
 - а) прогулянковий;
 - б) нічний
 - в) жіночий
 - г) чоловічий

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ (ЕКЗАМЕН)

1. Спортивний туризм: об'єкт, предмет та поняття
2. Сутність та зміст понять «туризм» та «спорт».
3. Сутність і зміст об'єкту навчальної дисципліни «Спортивний туризм». Суб'єкт спортивного туризму.
4. Зміст предмету дисципліни «Спортивний туризм».
5. Класифікація спортивних краєзнавчих об'єктів.
6. Історія становлення та розвитку спортивного туризму в Україні.
7. Спортивний туризм, як наука.
8. Різні наукові підходи до визначення спортивного туризму.
9. Поняття «спортивно еколого-краєзнавчий туризм» та «спортивно-краєзнавчі подорожі».
10. Виникнення та еволюція вітчизняного спортивного туризму.
11. Основні напрямки і школи становлення вітчизняного спортивного туризму.
12. Сучасні напрямки розвитку спортивного туризму.
13. Методика підготовки маршрутів з активними формами пересування.
14. Планування маршруту походу.
15. Види маршрутів.

