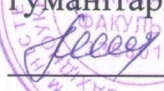
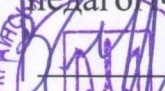


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан соціально-гуманітарного факультету

Оксана ГОМОТЮК
« 29 » 08 2025р.

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-педагогічної роботи

Віктор ОСТРОВЕРХОВ
« 29 » 08 2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ІННІОТ

Святослав ПИТЕЛЬ
« 29 » 08 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни «Спортивний туризм»
ступінь вищої освіти - бакалавр
галузь знань - 01 Освіта/Педагогіка
спеціальність - 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма - «Фізична культура і спорт»

кафедра психології та соціальної роботи

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг, (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)
Денна	3	6	32	14	3	6	95	150	6
Заочна	3	6	8	4	-	-	138	150	6

29.08.2025р.

Робочу програму склав доцент кафедри психології та соціальної роботи,
кандидат педагогічних наук, доцент **Шафранський Володимир Васильович**.

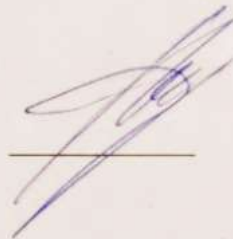
Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології та
соціальної роботи, протокол № 1 від «26» серпня 2025 р.

Завідувач кафедри психології
та соціальної роботи,
д.психол.н., професор



Андрій ГІРНЯК

Гарант ОП



Едуард МАЛЯР

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Спортивний туризм»

Опис дисципліни «Спортивний туризм»

Дисципліна «Спортивний туризм»	Галузь знань, спеціальність, ОПП СВО	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS – 5	Галузь знань 01 – «Освіта/Педагогіка»	Статус дисципліни – вибіркова Мова навчання – українська
Кількість залікових модулів – 4	Спеціальність 017 – «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: <i>Денна форма – 3</i> <i>Заочна - 3</i> Семестр: <i>Денна форма – 6</i> <i>Заочна - 6</i>
Кількість змістових модулів – 3	Освітньо-професійна програма – «Фізична культура і спорт»	Лекції: <i>Денна – 32 год.</i> <i>Заочна – 8 год.</i> Практичні заняття: <i>Денна – 14 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин: Денна – 150 Заочна – 150	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Самостійна робота: <i>Денна – 95 год.</i> <i>Заочна – 138 год.</i> Індивідуальна робота <i>Денна форма - 3 год.</i> Тренінг - 6
Тижневих годин – 10 з них аудиторних – 3,6		Вид підсумкового контролю – Залік

2. Мета і завдання дисципліни «Спортивний туризм».

Навчальний курс «Спортивний туризм» передбачає формування національного світогляду студента, створення основ для засвоєння інших предметів професійної підготовки, що формують спеціаліста туристичної галузі, а саме фахівця з спортивно-оздоровчого туризму.

В процесі вивчення даного предмету необхідно зрозуміти, що спортивний туризм є однією із складових туристської діяльності.

Відомості, уявлення і знання курсу в цілому направлені на залучення студентів до активного, здорового способу життя, зацікавленість до прикладних аспектів діяльності спортивного туризму.

2.1. Мета вивчення дисципліни.

Мета дисципліни «Спортивний туризм» ознайомити студентів з масовими видами спортивного туризму; методикою організації та проведення туристських походів; формування професійних, організаційних, педагогічних, методичних знань, вмінь і навичок необхідних для роботи у сфері рекреаційно-

спортивного та оздоровчого туризму, ознайомити із туристським потенціалом України, який використовується і може бути залучений для підняття іміджу України на світовому туристському ринку.

2.2. Завдання вивчення дисципліни:

надати слухачам знання, вміння та навички, необхідні для:

- роботи з туристською групою в умовах природного середовища на маршрутах різної категорії складності з урахуванням вікових, фізичних та інших особливостей учасників;
- забезпечення безпеки туристських заходів;
- підготовки людини до виживання в складних та екстремальних природних ситуаціях.

3. Програма навчальної дисципліни:

Змістовий модуль 1. Загальна підготовка

Тема 1. Туризм як явище громадського життя

Роль, місце та завдання сучасного спортивного туризму у розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні. Спортивний туризм як соціальне явище.

Значення туризму для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку, виховання волевих та моральних якостей особи. Організація оздоровчої роботи у спортивному туризмі. Виховні та спортивні можливості походів, змагань та інших туристських заходів.

Роль туристських кадрів у розвитку масового спортивного туризму.

Самодіяльний та організований туризм. Основні види туристської діяльності: прогулянки, екскурсії, експедиції, походи, туристські табори, зльоти та змагання, організація і проведення масових туристських змагань та зльотів.

Місце пішого туризму серед інших видів спортивного туризму.

Загальна та особлива характеристика гірського туризму, техніка і тактика руху групи туристів в умовах гір. Альпінізм.

Місце лижного туризму серед інших видів спортивного туризму підготовка походу. Підбір індивідуального та групового спорядження.

Місце велотуризму серед інших видів спортивного туризму. Матеріально-технічне забезпечення велосипедного походу.

Місце водного туризму серед інших видів спортивного туризму. Види водних походів.

Роль авто, мототуризму в житті сучасної людини. Загальна характеристика автомобільного і мотоциклетного туризму.

Місце спелеологічного туризму серед інших видів спортивного туризму. Види спелеологічних походів.

Вітрильний туризм та його характеристика.

Екстремальні подорожі підвищеного ризику. Водні подорожі. Лижні подорожі. Пішохідні подорожі. Комбіновані екстремальні подорожі. Подорожі навколо світу.

Тема 2. Топографічна підготовка та спортивне орієнтування

Значення топографії і орієнтування для туристів. Карти (мапи), що використовуються у спортивному туризмі. Читання карти та складання схеми маршруту. Компас. Орієнтування на місцевості за допомогою мапи, компасу і місцевих предметів.

Азимут та рух за ним. Оцінка характеру шляху і факторів, які впливають на його проходження за картою (наявність дорожньої і гідрографічної мережі, наявність та характер переправ, рослинність, ґрунти, крутість схилів тощо). Використання дрібномасштабних мап і гляціологічних схем для проходження складних ділянок маршруту. Визначення складності перевалів, переправ за фотографічними матеріалами, схемами, кроками.

Методи визначення точки стояння. Надійні та вірогідні прив'язки, орієнтування за сукупністю ознак. Відновлення орієнтування у випадку його втрати.

Істинний (географічний) і магнітний меридіани. Істинний і магнітний азимут. Поправка на магнітне відхилення.

Особливості орієнтування у різних видах туризму. Методи навчання вмінню працювати з картою у приміщенні та на місцевості. Топографічний диктант, основні правила його складання.

Тема 3. Спорядження зі спортивного туризму

Основні вимоги до спорядження: мала вага та розміри, висока теплоізоляція, міцність, непромокальність, зручність у користуванні, надійність в роботі. Головні експлуатаційні якості. Спорядження групове та особисте. Господарський інвентар. Спорядження для забезпечення страховки та самостраховки, необхідність у виготовленні саморобного спорядження. Випробування саморобного спорядження. Підгонка спорядження, укладка та перенесення. Догляд за спорядженням, його ремонт, склад ремнабору. Засоби зв'язку.

Методичні вказівки з проведення занять по темі «Спорядження»: необхідність паралельних демонстрацій та пояснень по використанню, підбору, підгонці та укладці спорядження. Аналіз помилок.

Тема 4. Подолання природних перешкод

Значення техніки подолання перешкод для безаварійного проходження маршруту. Методики навчання технічним прийомам подолання перешкод.

Порядок класифікації спортивних туристських маршрутів. Зв'язок між категоріями складності походів та перешкодами на маршруті. Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України, а також інших країн.

Безпека – основна й найважливіша вимога до походів. Небезпека явна і уявна.

Суб'єктивні причини, які викликають аварії і залежать від самої людини, від її помилок та промахів.

Об'єктивні причини, що не залежать від волі людини.

Аналіз аварійних випадків.

Приклади накопиченого досвіду з питань безпеки у походах. Значення страховки та самостраховки в туристських спортивних походах. Страхувальне спорядження та вимоги до нього у різних видів туризму. Організація роботи з групою на практичних заняттях. Моделювання аварійних ситуацій. Аналіз результатів практичних занять.

Змістовий модуль 2. Організація і проведення спортивних походів

Тема 5. Правила організації та проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю

Загальні вимоги щодо організації та проведення спортивних туристських походів. Правила змагань спортивних туристських походів, роль туристських

маршрутно-кваліфікаційних комісій – колегій суддів змагань спортивних туристських походів (МКК) у дотриманні даних “Правил”. Формування туристської групи. Вимоги до учасників та керівника. Маршрутні документи та порядок їх оформлення. Відмітки на маршруті, повідомлення.

Права та обов’язки керівника та учасників. Розгляд випадків порушення туристами “Правил”.

Вимоги Єдиної спортивної класифікації України щодо присвоєння спортивних розрядів і звань за участь, керівництво у спортивних туристських походах. Порядок присвоєння спортивних розрядів та звань.

Про порядок виїзду з України і в’їзду в Україну громадян України. Особливості проведення спортивних туристських походів в окремих країнах.

Тема 6. Організація, підготовка та проведення спортивних походів

Визначення мети походу і вибір району, часу та маршруту походу в залежності від підготовки і туристського досвіду учасників групи.

Розподіл обов’язків. Збір відомостей про район походу. Розробка маршруту, календарного плану та кошторису. Особливості розробки аварійних варіантів. Забезпечення спорядженням, медаптечкою та продуктами харчування.

Затвердження маршрутних документів в МКК. Перевірка на місцевості (при необхідності) готовності та вміння групи діяти в різних похідних умовах і ситуаціях.

Особливості підготовки навчально-тренувального походу. Взаємострахування навчально-спортивних груп та їх взаємодія.

Особливості підготовки експедиції. Спеціальні вимоги до учасників і спорядження. Обробка результатів експедиції, звіт та його затвердження.

Тема 7. Підготовка до подорожі та організація побуту

Кошторис походу. Випуск групи на маршрут. Туристичне спорядження за призначенням. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності. Туристичний бівак.

Поняття “стратегія” походу. Відмінність стратегії походів різних категорій складності.

Поняття “тактика” походу. Планування денного переходу: графік пересування, розпорядок різних заходів протягом дня, вибір часу та місця ночівлі. Підведення підсумків дня та планування дій на наступний день з урахуванням погодних умов, фізичного і морального стану учасників та інших обставин.

Особливості тактики експедиції, навчально-тренувального походу. Основні вказівки та рекомендації по проведенню занять з тактики. Способи перевірки знань та їх оцінка.

Змістовий модуль 3. Організація побуту та медичне забезпечення походу

Тема 8. Організація та харчування туристів у поході

Організація найбільш оптимального харчування у поході. Оцінка енерговитрат. Основні характеристики добового харчування: калорійність, харчова цінність. Режим харчування. Норми закладки основних продуктів.

Сумісність продуктів, складання меню. Збереження продуктів в умовах походу. Способи термообробки та їх аналіз. Водно-сольовий режим. Простіші способи знезараження води.

Особливості харчування в умовах низьких температур, на великих висотах, у печерах.

“НЗ” продуктів та “кишенькове харчування”.

Тема 9. Медичне забезпечення походу і долікарська допомога в поході. Лікарський контроль і самоконтроль

Особливості медичного забезпечення походу. Комплекс заходів. Необхідність фізкультурно-диспансерного обстеження до походу. Протипоказання до участі у складних походах та перебування на висотних ділянках.

Особиста гігієна в поході. Вимоги до взуття, одягу, спорядження. Загартування організму. Організація режиму роботи і відпочинку у походах.

Фізіологічні особливості організму в умовах високогір'я. Гіпоксія як визначальна особливість впливу гірського комплексу. Гірська хвороба, особливості її вияву, спосіб попередження.

Організація індивідуального медичного огляду, контролю і самоконтролю в період акліматизації і походу. Комплектування медичної аптечки з урахуванням особливостей конкретного походу.

Перша долікарняна, медична допомога в умовах походу та подальші заходи.

Організація транспортування потерпілого на короткі та далекі відстані. Методика проведення практичних занять по медичному забезпеченню, обробці ран, накладанні пов'язок, транспортування потерпілого тощо. Характерні помилки. Розбір.

Тема 10. Екстремальні ситуації та способи їх подолання

Втрата продуктів. Голод. Втрата організмом внутрішніх тканинних запасів. Типи голодування. Абсолютне, повне, неповне та часткове голодування. Термін «безпечне голодування». Відновлення організму після тривалого голодування.

Втрата спорядження. Холод. Укриття. Тривалість виживання в умовах холоду. Снігові укриття. Снігові укриття закритого типу: печери, барлоги, іглу. Літні укриття від негоди: навіс, курінь

Втрата води. Спека і спрага. Вплив високих температур на організм людини. Симптоми обезводнення.

Аварійне спорядження. Предмети аварійного комплекту.

Сигнали лиха та особливості їх подачі. Міжнародні звукові і візуальні сигнали лиха.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Спортивний туризм» (денна форма навчання)

Тематика	Кількість годин					
	Лекції	Практичні заняття	СРС	ІРС	Тренінг	Контрольні заходи
Змістовий модуль 1. Загальна підготовка						
Тема 1. Туризм як явище громадського життя	2	1	8	1	2	Складання структурних схем Дискусійне обговорення Тестові завдання
Тема 2. Топографічна підготовка та спортивне орієнтування	4	1	10			
Тема 3. Спорядження зі спортивного туризму	2	1	9			
Тема 4. Подолання природних перешкод	4	1	10			
Змістовий модуль 2. Організація і проведення спортивних походів						
Тема 5. Правила організації та проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю	2	2	9	1	2	Реферативні повідомлення Дискусійне обговорення Тестові завдання
Тема 6. Організація, підготовка та проведення спортивних походів	4	2	10			
Тема 7. Підготовка до подорожі та організація побуту	4	2	10			
Змістовий модуль 3. Організація харчування та медичне забезпечення походу						
Тема 8. Організація та харчування туристів у поході	2	1	9	1	2	Дискусійне обговорення Реферативні повідомлення Тестові завдання
Тема 9. Медичне забезпечення походу і долікарська допомога в поході. Лікарський контроль і самоконтроль	4	1	10			
Тема 10. Екстремальні ситуації та способи їх подолання	4	2	10			
Разом	32	14	95	3	6	–

(заочна форма навчання)

Тематика	Кількість годин		
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Змістовий модуль 1. Загальна підготовка			
Тема 1. Туризм як явище громадського життя	-	-	12
Тема 2. Топографічна підготовка та спортивне орієнтування	1	0,5	14
Тема 3. Спорядження зі спортивного туризму	1	0,5	14
Тема 4. Подолання природних перешкод	1	0,5	14
Змістовий модуль 2. Організація і проведення спортивних походів			
Тема 5. Правила організації та проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю	1	0,5	14
Тема 6. Організація, підготовка та проведення спортивних походів	1		14
Тема 7. Підготовка до подорожі та організація побуту	1	0,5	14
Змістовий модуль 3. Організація харчування та медичне забезпечення			

походу			
Тема 8. Організація та харчування туристів у поході	0,5	0,5	14
Тема 9. Медичне забезпечення походу і долікарська допомога в поході. Лікарський контроль і самоконтроль	0,5	0,5	14
Тема 10. Екстремальні ситуації та способи їх подолання	1	0,5	14
Разом	8	4	138

5. Тематика практичних занять (денна форма)

Змістовий модуль 1. Загальна підготовка Практичне заняття №1

Тема: Туризм як явище громадського життя.

1. **Мета:** Ознайомити студентів із роллю, показати місце та завдання сучасного спортивного туризму у розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні. Класифікувати види та форми туризму. Обґрунтувати основні форми туристичної роботи

Питання для обговорення:

2. Історичні аспекти розвитку туризму та його основні цінності.
3. Туризм як важливий засіб зміцнення і гармонійного розвитку.
4. Роль туризму в розвитку національної економіки та збереженні екології.
5. Види та форми туризму.
6. Основні форми туристичної роботи.

Тема: Топографічна підготовка та спортивне орієнтування.

Мета: Визначити рівень засвоєння теоретичних знань з топографічної підготовки та спортивного орієнтування.

Питання для обговорення:

1. Характеристика основних видів орієнтирів.
2. Способи визначення відстаней на місцевості.
3. Особливості руху за картою.
4. Класифікація умовних знаків спортивних карт.
5. Позначення на картах зі спортивного орієнтування.

Практичні завдання:

1. Визначити за компасом сторони горизонту.
2. Визначити азимут на вказаний предмет.
3. Визначення сторін горизонту: за сонцем, за природними ознаками, за місцевими ознаками, за годинником.
4. Визначити висоту вказаного предмету.
5. Визначити відстань до вказаного предмету.
6. Визначення на карті: місця свого знаходження, місця знаходження заданого предмету.
7. Визначити за картою перепад висоти вказаного рельєфу.

8. Виробити навички роботи з картою та сформувати вміння орієнтуватися на місцевості.
9. Сформувати вміння у студентів рухатися по пересічній місцевості за азимутом.

Практичне заняття №2

Тема: Спорядження зі спортивного туризму.

Мета: 1. Визначити рівень засвоєння знань по темі спорядження зі спортивного туризму.

Питання для обговорення:

1. Класифікація основних вузлів у спортивному туризмі.
2. Гальмівні пристрої та їхні функції.
3. Спеціальне спорядження для спортивного туризму та його характеристика.

Практичні завдання:

1. Зблокувати страхувальні системи різними способами.
2. Зав'язати вузли петель.
3. Зав'язати вузли для зв'язування мотузок різного діаметру (одинакового діаметру).
4. Зав'язати вузли для прив'язування до опори.
5. Зав'язати допоміжні вузли.
6. В'язання вузлів на час.
7. Муфтування карабінів на час (розмуфтування).
8. Організувати страховку та самостраховку.
9. Виробити навички роботи з мотузкою та спорядженням.
10. Сформувати вміння користуватися карабінами, зав'язувати вузли, та наводити переправи.

Тема. Подолання природних перешкод

Мета: 1. Визначити рівень засвоєння знань з техніки подолання природних перешкод.

Питання для обговорення:

1. Характеристика подолання гірських та водних перешкод.
2. Особливості проходження різного роду переправ.
3. Вимоги до учасника при проходженні різних переправ.
4. Організація водних переправ.
5. Організація навісних переправ.
6. Дистанції змагань зі спортивного туризму.
7. Організація етапів змагань зі спортивного туризму.

Практичні завдання:

1. Визначити швидкість течії річки.
2. Організувати страхування при переправі.
3. Організувати переправу.
4. Провести страхування учасника на переправі.
5. Організувати етап спеціального завдання.
6. Організувати само страховку при проходженні етапу.

7. Сформувати вміння долати водні та гірські перешкоди.
8. Виробити навички проходження етапів з перешкодами та етапів спеціальних завдань.

Змістовий модуль 2. Організація і проведення спортивних походів

Практичне заняття №3

Тема: Правила організації та проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю.

Мета: 1. Визначити рівень засвоєння знань з правил організації та проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю.

Питання для обговорення:

1. Обов'язки організації яка проводить туристичний похід.
2. Характеристика документів необхідних для проведення туристичного походу.
3. Вимоги щодо формування туристичних груп.
4. Обов'язки керівника туристичної групи.
5. Характеристика по маршруту подорожі.

Практичні завдання:

1. Сформувати уміння оформлення маршрутної документації на проведення туристичних подорожей з активними способами пересування з учнівською та студентською молоддю.
2. Виробити навички організації страхування і самострахування.

Практичне заняття №4

Тема: Організація, підготовка та проведення спортивних походів.

Мета: 1. Визначити рівень засвоєння знань з комплектування та самоврядування туристичної групи та основних обов'язків кожної посади протягом туристично-краєзнавчого циклу.

Питання для обговорення:

1. Зміст основних обов'язків членів групи у туристичних походах.
2. Комплектування туристичної групи.
3. Основні обов'язки під час туристично - краєзнавчого циклу.
4. Послідовність організації бівачних робіт.

Практичні завдання:

1. Сформувати уміння комплектування та самоврядування туристичної групи та розподілу основних обов'язків кожної посади протягом туристично-краєзнавчого циклу.
2. Виробити навички роботи на чергових посадах, планування маршруту походу та організації руху та орієнтування в поході.

Практичне заняття № 5

Тема: Підготовка до подорожі та організація побуту.

Мета: Визначити рівень засвоєння знань з підбору групового та індивідуального спорядження для походів різної категорії складності.

Питання для обговорення:

1. Умови випуску групи на маршрут.

2. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності.

3. Гардероб туриста.

4. Приготування їжі. Похідний посуд.

Практичні завдання:

1. Складання кошторису походу.

2. Підбір особистого та групового спорядження для походів різної складності.

3. Встановлення намету (на час, на краще виконання).

4. Розписати набір харчів для приготування їжі на один день.

5. Сформувані умінь складання кошторису походу та випуску групи на маршрут.

6. Виробити навички встановлення наметів приготування їжі та підбору похідного посуду.

Змістовий модуль 3. Організація харчування та медичне забезпечення походу

Практичне заняття № 6

Тема: Організація та харчування туристів у поході.

Мета: Визначити рівень засвоєння знань з організації харчування туристів у поході.

Питання для обговорення:

1. Характеристика основних продуктів харчування.

2. Розкладка меню та енергетичні витрати організму.

3. Енергетичні витрати організму.

4. Хімічний склад і калорійність продуктів харчування. Характеристика основних продуктів харчування.

5. Характеристика режиму водоспоживання.

6. Водно-сольовий режим.

Практичні завдання:

1. Розрахувати енергетичні витрати та скласти меню продуктів для одноденного та дводенного походу.

2. Скласти харчовий раціон для туристичної подорожі.

3. Розробити варіант харчування (для різних типів подорожей).

4. Розрахувати добовий раціон (в різні пори року).

5. Скласти план поповнення продуктів харчування на маршруті.

6. Сформувані умінь розкладки меню.

7. Виробити навички складати харчовий раціон та варіанти харчування.

8. Сформувані умінь приготування їжі в похідних умовах.

Тема: Медичне забезпечення походу і долікарська допомога в поході. Лікарський контроль і самоконтроль.

Мета: Визначити рівень засвоєння знань по темі охорона здоров'я в туристському поході.

Питання для обговорення:

1. Характеристика медичних вимог до учасника туристичного походу.

2. Самоконтроль під час туристського походу.

3. Загальна оцінка загального стану потерпілого, локалізації і характеру ушкодження.

4. Характеристика обов'язків санінструктора в туристському поході.

Практичні завдання:

1. Визначити фізичний стан за допомогою тесту Купера.
2. Визначити здатність організму підтримувати рівновагу за вестибулярною пробою Бондаревського.
3. Оцінити стійкість до кисневого голодування використавши пробу Генча.
4. Визначити силу ніг і стрибучість за допомогою проби Абалакова.
5. Визначити швидкісну реакцію нервової системи за допомогою тепінг-тесту.
6. Визначити ступінь втоми організму за допомогою індексу Руф'є.
7. Навчитися надавати першу медичну допомогу при різного роду травмах.
8. Сформувати уміння самоконтролю під час туристського походу.
9. Виробити навички основні прийомів реанімації та надання першої медичної допомоги в туристському поході.
10. Виробити навички безпеки в туристичних походах.

Практичне заняття № 7

Тема: Екстремальні ситуації та способи їх подолання.

Мета: Визначити рівень засвоєння знань по темі екстремальні ситуації та способи їх подолання.

Питання для обговорення:

1. Втрата продуктів. Голод.
2. Типи голодування. Абсолютне, повне, неповне та часткове голодування.
3. Втрата спорядження. Холод. Укриття.
4. Снігові укриття закритого типу: печери, барлоги, іглу.
5. Літні укриття від негоди: навіс, курінь.
6. Втрата води. Спека і спрага.
7. Вплив високих температур на організм людини. Симптоми обезводнення.
8. Аварійне спорядження. Предмети аварійного комплекту.
9. Сигнали лиха та особливості їх подачі. Міжнародні звукові і візуальні сигнали лиха.
10. Сформувати уміння подолати голод, холод та спрагу під час туристського походу.
11. Виробити навички подавання міжнародних звукових і візуальних сигналів лиха, що використовуються потерпілими і рятівниками в ході пошуково-рятувальних робіт в туристському поході.

Тематика практичних занять (заочна форма)

Практичне заняття №1

Тема: Топографічна підготовка та спортивне орієнтування.

Мета: Визначити рівень засвоєння теоретичних знань з топографічної підготовки та спортивного орієнтування.

Питання для обговорення:

6. Характеристика основних видів орієнтирів.
7. Способи визначення відстаней на місцевості.
8. Особливості руху за картою.
9. Класифікація умовних знаків спортивних карт.
10. Позначення на картах зі спортивного орієнтування.

Практичні завдання:

1. Визначити за компасом сторони горизонту.
2. Визначити азимут на вказаний предмет.
3. Визначення сторін горизонту: за сонцем, за природніми ознаками, за місцевими ознаками, за годинником.
4. Визначити висоту вказаного предмету.
5. Визначити відстань до вказаного предмету.
6. Визначення на карті: місця свого знаходження, місця знаходження заданого предмету.
7. Визначити за картою перепад висоти вказаного рельєфу.
8. Виробити навички роботи з картою та сформувані вміння орієнтуватися на місцевості.
9. Сформувані вміння у студентів рухатися по пересічній місцевості за азимутом.

Тема: Спорядження зі спортивного туризму.

Мета: Визначити рівень засвоєння знань по темі спорядження зі спортивного туризму.

Питання для обговорення:

1. Класифікація основних вузлів у спортивному туризмі.
2. Гальмівні пристрої та їхні функції.
3. Спеціальне спорядження для спортивного туризму та його характеристика.

Практичні завдання:

1. Зблокувати страхувальні системи різними способами.
2. Зав'язати вузли петель.
3. Зав'язати вузли для зв'язування мотузок різного діаметру (одинакового діаметру).
4. Зав'язати вузли для прив'язування до опори.
5. Зав'язати допоміжні вузли.
6. В'язання вузлів на час.
7. Муфтування карабінів на час (розмуфтування).
8. Організувати страховку та самостраховку.
9. Виробити навички роботи з мотузкою та спорядженням.

10. Сформувати вміння користуватися карабінами, зав'язувати вузли, та наводити переправи.

Тема. Подолання природних перешкод

Мета: 1. Визначити рівень засвоєння знань з техніки подолання природних перешкод.

Питання для обговорення:

1. Характеристика подолання гірських та водних перешкод.
2. Особливості проходження різного роду переправ.
3. Вимоги до учасника при проходженні різних переправ.
4. Організація водних переправ.
5. Організація навісних переправ.
6. Дистанції змагань зі спортивного туризму.
7. Організація етапів змагань зі спортивного туризму.

Практичні завдання:

1. Визначити швидкість течії річки.
2. Організувати страхування при переправі.
3. Організувати переправу.
4. Провести страхування учасника на переправі.
5. Організувати етап спеціального завдання.
6. Організувати само страхування при проходженні етапу.
7. Сформувати вміння долати водні та гірські перешкоди.
8. Виробити навички проходження етапів з перешкодами та етапів спеціальних завдань.

Тема: Правила організації та проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю.

Мета: Визначити рівень засвоєння знань з правил організації та проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю.

Питання для обговорення:

1. Обов'язки організації яка проводить туристичний похід.
2. Характеристика документів необхідних для проведення туристичного походу.
3. Вимоги щодо формування туристичних груп.
4. Обов'язки керівника туристичної групи.
5. Характеристика по маршруту подорожі.

Практичні завдання:

1. Сформувати уміння оформлення маршрутної документації на проведення туристичних подорожей з активними способами пересування з учнівською та студентською молоддю.
2. Виробити навички організації страхування і самострахування.

Тема: Організація, підготовка та проведення спортивних походів.

Мета: Визначити рівень засвоєння знань з комплектування та самоврядування туристичної групи та основних обов'язків кожної посади протягом туристично-краєзнавчого циклу.

Питання для обговорення:

1. Зміст основних обов'язків членів групи у туристичних походах.
2. Комплектування туристичної групи.
3. Основні обов'язки під час туристично - краєзнавчого циклу.
4. Послідовність організації бівачних робіт.

Практичні завдання:

1. Сформувати уміння комплектування та самоврядування туристичної групи та розподілу основних обов'язків кожної посади протягом туристично-краєзнавчого циклу.
2. Виробити навички роботи на чергових посадах, планування маршруту походу та організації руху та орієнтування в поході.

Практичне заняття №2

Тема: Підготовка до подорожі та організація побуту.

Мета: Визначити рівень засвоєння знань з підбору групового та індивідуального спорядження для походів різної категорії складності.

Питання для обговорення:

1. Умови випуску групи на маршрут.
2. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності.
3. Гардероб туриста.
4. Приготування їжі. Похідний посуд.

Практичні завдання:

1. Складання кошторису походу.
2. Підбір особистого та групового спорядження для походів різної складності.
3. Встановлення намету (на час, на краще виконання).
4. Розписати набір харчів для приготування їжі на один день.
5. Сформувати уміння складання кошторису походу та випуску групи на маршрут.
6. Виробити навички встановлення наметів приготування їжі та підбору похідного посуду.

Тема: Організація та харчування туристів у поході.

Мета: Визначити рівень засвоєння знань з організації харчування туристів у поході.

Питання для обговорення:

1. Характеристика основних продуктів харчування.
2. Розкладка меню та енергетичні витрати організму.
3. Енергетичні витрати організму.
4. Хімічний склад і калорійність продуктів харчування. Характеристика основних продуктів харчування.
5. Характеристика режиму водоспоживання.
6. Водно-сольовий режим.

Практичні завдання:

1. Розрахувати енергетичні витрати та скласти меню продуктів для одностайного та двостайного походу.

2. Скласти харчовий раціон для туристичної подорожі.
3. Розробити варіант харчування (для різних типів подорожей).
4. Розрахувати добовий раціон (в різні пори року).
5. Скласти план поповнення продуктів харчування на маршруті.
6. Сформувати вміння розкладки меню.
7. Виробити навички складати харчовий раціон та варіанти харчування.
8. Сформувати вміння приготування їжі в похідних умовах.

Тема: Медичне забезпечення походу і долікарська допомога в поході. Лікарський контроль і самоконтроль.

Мета: Визначити рівень засвоєння знань по темі охорона здоров'я в туристському поході.

Питання для обговорення:

1. Характеристика медичних вимог до учасника туристичного походу.
2. Самоконтроль під час туристського походу.
3. Загальна оцінка загального стану потерпілого, локалізації і характеру ушкодження.
4. Характеристика обов'язків санінструктора в туристському поході.

Практичні завдання:

1. Визначити фізичний стан за допомогою тесту Купера.
2. Визначити здатність організму підтримувати рівновагу за вестибулярною пробою Бондаревського.
3. Оцінити стійкість до кисневого голодування використавши пробу Генча.
4. Визначити силу ніг і стрибучість за допомогою проби Абалакова.
5. Визначити швидкісну реакцію нервової системи за допомогою тепінг-тесту.
6. Визначити ступінь втоми організму за допомогою індексу Руф'є.
7. Навчитися надавати першу медичну допомогу при різного роду травмах.
8. Сформувати вміння самоконтролю під час туристського походу.
9. Виробити навички основні прийомів реанімації та надання першої медичної допомоги в туристському поході.
10. Виробити навички безпеки в туристичних походах.

Тема: Екстремальні ситуації та способи їх подолання.

Мета: Визначити рівень засвоєння знань по темі екстремальні ситуації та способи їх подолання.

Питання для обговорення:

1. Втрата продуктів. Голод.
2. Типи голодування. Абсолютне, повне, неповне та часткове голодування.
3. Втрата спорядження. Холод. Укриття.
4. Снігові укриття закритого типу: печери, барлоги, іглу.
5. Літні укриття від негоди: навіс, курінь.
6. Втрата води. Спека і спрага.

7. Вплив високих температур на організм людини. Симптоми обезводнення.

8. Аварійне спорядження. Предмети аварійного комплекту.

9. Сигнали лиха та особливості їх подачі. Міжнародні звукові і візуальні сигнали лиха.

10. Сформувати уміння подолати голод, холод та спрагу під час туристського походу.

11. Виробити навички подавання міжнародних звукових і візуальних сигналів лиха, що використовуються потерпілими і рятівниками в ході пошуково-рятувальних робіт в туристському поході.

6. Самостійна робота

У рамках програм національно-культурного розвитку, збереження історико-культурного та ландшафтного середовища були розроблені концепції туристичних шляхів України. Це спроба поєднати мережу пішохідних маршрутів та сільський зелений туризм як перспективний шлях економічного розвитку регіону та віддалених сіл. Ці шляхи вирізняються універсальністю (складаються зі стежок і маршрутів різної протяжності та складності, починаються і закінчуються біля головних транспортних магістралей), безпечністю (шляхи облаштовуються і маркуються на маршрутах), привабливістю (наявність туристичних стоянок, турбаз, агросадіб, історико-архітектурних, культурних та інших пам'яток).

Самостійна робота з дисципліни «Спортивний туризм» охоплює основні теми курсу. *Метою* є самостійне вивчення та дослідження частини програмного матеріалу, систематизація, поглиблення, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань студента з навчального курсу та розвиток навичок самостійної роботи.

Самостійна робота з дисципліни складається із двох частин і виконується самостійно кожним студентом.

I частина: Написання проекту з дисципліни «Спортивний туризм», передбачає виконання роботи впродовж вивчення курсу за обраною темою (максимальна кількість балів 20 б)

II частина: Розробка туристичного маршруту певного виду складності по днях. (до 30 б.). Нанесення маршруту на карту в певному районі подорожі (до 30 б.) (загальнамаксимальна кількість балів – 60).

III частина: Написання та заповнення маршрутного листа та маршрутної книжки некатегорійного та категорійного спортивного туристського походу (максимальна кількість балів – 20).

II та III частини оформлюються у відповідності зі встановленими вимогами і готуються наприкінці вивчення всієї дисципліни.

Тематика для написання проектів з дисципліни «Спортивний туризм»

1. Історичні аспекти розвитку спортивного туризму на Тернопільщині.
2. Організація і управління спортивно - оздоровчими туристськими походами. (поетапно)
3. Маркування туристичних маршрутів. Вказівні та застерігаючі знаки.

4. Методика визначення категорій складності пішохідного маршруту.
5. Конфлікти та конфліктні ситуації в туристському поході. Способи їх подолання.
6. Методика визначення категорії складності маршрутів гірських походів.
7. Спеціальна психологічна підготовка до туристичного походу.
8. Фізична підготовка альпіністів та гірських туристів.
9. Методика визначення категорії складності лижних маршрутів.
10. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів.
11. Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України.
12. Методика визначення категорії складності велосипедних, автомобільних та мотоциклетних маршрутів.
13. Методика визначення категорії складності в спелеотуризмі.
14. Оздоровчі чинники походів вихідного дня.
15. Самоконтроль у спортивному туризмі.
16. Індивідуальна психологічна підготовка у спортивному туризмі.
17. Групова психологічна підготовка.
18. Історія розвитку спортивного туризму в Україні.
19. Небезпеки на пішохідних і гірських маршрутах та їх класифікація.
20. Небезпеки на лижних, водних, велосипедних та спелеологічних маршрутах.
21. Оздоровчий вплив лижного туризму.
22. Вивчення по карті рельєфу місцевості.
23. Перенесення рельєфу місцевості на папір та його особливості.
24. Туристичні ресурси і їх роль в розвитку спортивного туризму.
(класифікація туристичних ресурсів. Значення туристичних ресурсів для різних спортивно- оздоровчого видів туризму)
25. Альтернативні види туристичної діяльності. *(Екологічний та сільський зелений туризм. Екстремальний туризм: види, організація, оздоровчий вплив та небезпеки)*
26. Проблеми використання туристичних ресурсів та шляхи їх вирішення.
(Проблеми доступності туристичних ресурсів. Проблеми прохідності туристичних маршрутів. Екостан туристичних ресурсів та шляхи його оптимізації.)
27. Законодавче забезпечення туристичної діяльності в Україні.
28. Екстремальний туризм: види, організація, оздоровчий вплив та небезпеки.
29. Методика організації й проведення пішохідних і гірських походів.
30. Методика організації водного, лижного та велотуризму.

7. Тренінг з дисципліни

Тематика: Правила організації та проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю

Правила проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю України є обов'язковими для всіх навчальних закладів, установ та організацій освіти незалежно від підпорядкування і форм власності, що проводять туристичні подорожі з учнівською та студентською молоддю.

Дія цих Правил поширюється на учнівські та студентські туристичні групи незалежно від місця проведення подорожі, для яких навчальний заклад або інша організація освіти виступає як організація, що проводить подорож.

До туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю належать спортивні туристичні походи, експедиції, екскурсії (далі — туристичні подорожі), що проводяться за заздалегідь розробленими маршрутами у конкретні терміни.

Спортивні туристичні походи (групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту визначеної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної категорії або ступеня складності за нормативний час, далі - походи) можуть бути організовані з таких видів туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, спелео. автомобільного, мотоциклетного тощо. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму.

Обладнання:

Топографічні карти (різних масштабів); компаси (простий та рідинний); лінійка; маршрутна книжка та маршрутний лист; мотузки; карабіни; страхувальні системи.

Практичні завдання:

1. Організувати страховку та самостраховку.
2. Вибрати маршрут та розрахувати графік руху.
3. Оформити маршрутну документацію на проведення туристичної подорожі з активними засобами пересування.

4. Оформити звіт по маршруту туристичної подорожі.

5. Заповнити маршрутну книжку та маршрутний лист.

Оцінка виставляється за виконання всіх зазначених завдань.

Тематика: Організація та проведення туристичних походів

Підготовка будь-якого походу вимагає дуже різноманітної і складної роботи. Зрозуміло, що одна людина - керівник - не в стані якісно та вчасно все виконати.

У кожній туристичній групі обираються: командир, головний краєзнавець, штурман, завідувач харчуванням, завідувач спорядженням, ремонтний майстер, фізорг, санітар, скарбник, синоптик, редактор щоденника і газети, фото оператор, культорг. Якщо в групі більш 14 осіб три останні посади розділяють або вводяться додаткові посади: заступника командира, завідувача харчуванням, завідувача спорядженням і таке інше. При меншій чисельності групи ряд посад можна об'єднати. Структурно всі обов'язки умовно можна розподілити на три блоки або відділення: відділення життєзабезпечення, техніко-тактичне відділення і культурологічне відділення.

Обладнання:

Топографічні карти (різних масштабів); компаси (простий та рідинний); лінійка; ручка; аркуші паперу; намет; наплічник; спальник; килимок; мотузки; страхувальні системи; карабіни; дрова для вогнища.

Практичні завдання:

1. Розробка маршруту походу.
2. Пакування наплічника.
3. Складання вогнищ різних видів.
4. Скласти графік роботи на чергових посадах.

Оцінка виставляється за виконання всіх зазначених завдань.

8. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Спортивний туризм» використовуються наступні методи оцінювання навчальної роботи студентів:

- поточне тестування та опитування;
- підсумкове тестування по кожному змістовому модулю;
- оцінювання виконання самостійної роботи;
- підсумкова контрольна робота;
- залік.

9. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни “Спортивний туризм” визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту.

Для заліку

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3
40%	40%	5%	15%
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінг	Самостійна робота
Визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (7 занять, 10 тем – 10 оцінок).	Підсумкова письмова робота, яка охоплює всі теми	Визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих за виконанні завдання під час тренінгу	Визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих за виконанні завдання самостійної роботи

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	відмінно	A (відмінно)
85–89	добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов’язковим повторним курсом)

10 Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№ п/п	Найменування	Номер теми
1	Мультимедійний проектор	1-10
2	Проекційний екран	1-10
3	Комунікаційне програмне забезпечення (Google Chrome, Firefox)	1-10
4	Наявність доступу до мережі Інтернет	1-10
5	Персональні комп'ютери, ноутбук.	1-10
6	Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі он-лайн (за необхідності)	1-10
7	Комунікаційна навчальна платформа (Moodle) для організації дистанційного навчання (за необхідності)	1-10
8	Програмне забезпечення: ОС Windows	1-10
9	Інструменти Microsoft Office (Word; Excel; Power Point і т. і.)	1-10
10	Мотузки, карти, компаси, карабіни, пристрої для підйому та спуску	2-10

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Бучко Ж. Аналіз функціонування системи організації безпеки активного туризму в Карпатському регіоні України. *Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України: Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 70-річчю утворення Льотної академії НАУ. Кропивницький. 2021. С. 286-291.*

2. Бучко Ж., Іваночко Р. Безпечний туризм в Українських Карпатах // Туризм у XXI столітті: виклики та реагування. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 27 листопада, 2020 р. С. 168-171.

3. Бучко Ж.І., Манилик Д.В. Маршрути пішохідного та гірського туризму в Буковинських Карпатах // Мат-ли II Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Рекреаційно-туристичне природокористування в Україні: сучасний стан і перспективи» 2021. Чернівці. Черн. нац. університет імені Юрія Федьковича. С. 40-42.

4. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2012. 248 с.

5. Гринзовський А.М. Домедична допомога в екстремальних ситуаціях та медичний захист населення в надзвичайних ситуаціях Львів: Скіф, 2023. 216с.

6. Дем'янчук О., Єрко І., Войтович І., Єрко А., Войтович В., Мордик М. Методи та засоби підготовки в спортивному туризмі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 3. С. 43-47.

7. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для закладів освіти. Київ Науковий світ. 2013. 203 с.

8. Дмитрук О.Ю. Екологічний туризм: навч. посіб. Київ. «Альтерпрес», 2014. 192 с.

9. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб.- 2 вид., перероб. та допов. Київ. «Альтерпрес» 2008. 280 с.

10. Колотуха О. В. Формування тезаурусу географії спортивного туризму. Географія та туризм. 2018. Вип. 45. С. 3-14

11. Косенко В.М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний порадник Київ. Вид-во Семенко: серія «Мустанг» 2012. 240 с.
12. Матіщук О. А. Навчально-наочний посібник зі спортивного туризму. Кривий Ріг, 2023. 88 с.
13. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту Київ Вища школа. 2005. 195 с.
14. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму. Затверджено Міністерством молоді та спорту України № 11/5,3/21 від 15.04.2021, погодженні Федерацією спортивного туризму України від 04.03.2021 р. 60 с.
15. Світлана Іванова, Володимир Шафранський. Формування брендів туристичних підприємств в сучасних умовах. *Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні та інтеграційні напрямки розвитку індустрії гостинності та міжнародного бізнесу».* Тернопіль – Яблуниця. 24-25 травня 2024 року. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. С. 28-30.
16. Серба Т.Б. Навісні переправи у спортивному туризмі. Навчальний посібник. Тернопіль Астон. 2011. 210 с.
17. Серба Т.Б. Ситуаційні задачі як метод навчання та контролю знань у гуртках спортивного туризму. Навчальний посібник Тернопіль Економічна думка. 2001. 201 с.
18. Серба Т.Б. Техніка безпеки змагань зі спортивного туризму: методичні рекомендації Тернопіль. Економічна думка, 2003. 16 с.
19. Ситник С.І., Грушко В.С., Цимбал Н.М, та ін. Невідкладна допомога (ситуаційні задачі). Метод. рек. для студ. педвузів і вищих закладів, шкіл. Тернопіль. Економічна думка, 2009. 121 с.
20. Скалій О.В., Грабовський Ю.А., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник Тернопіль. ТНПУ. 2015. 225 с.
21. Тарасюк В.С. Перша екстрена і тактична медична допомога на догоспітальному етапі: навчальний посібник Київ: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина». 2021. 4-е видання, 504с.
22. Технічний регламент проведення змагань з пішохідного туризму Погоджено рішенням Виконкому ФСТУ, від 19.05.2018 зі змінами 2021р. 60 с.
23. Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін – «дистанція гірська»). Погоджено рішенням Виконкому ФСТУ, протокол № 12, п. 2 від 13.09.2021. 188 с.
24. Шафранський В.В. Суть та значення сучасного паломницького туризму в системі релігійного туризму. *Міжрелігійний діалог та його вплив на суспільство, політику, бізнес, культуру: зб. Матеріалів міжнародної наукової конференції, Тернопіль, 13 жовтня 2021 р. / під заг.ред.: О. Є. Гомотюк.* Тернопіль: ФОП Осадца Ю.В., 2021. С. 228-230.
25. Шафранський В.В. Інтерактивні технології навчання як інновації в навчально-виховному процесі. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Маркетингові технології підприємств в сучасному науково-технічному середовищі».* Тернопіль, ТНТУ, 2021. С. 46-47.
26. Шафранський В.В. Креативність як психологічне явище і його понятійна інтерпретація. *Психологія і суспільство.* 2020. № 2. С. 99-101

27. Шафранський В.В. Предиктори розвитку творчих спроможностей майбутніх фахівців. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків. 2021. Вип. 64. С. 147-157

Інтернет-ресурси

28. Kolotukha, O., Myrgorodska, O., Kozynska, I., & Bozhuk, T. (2023). Geographic assessment of obstacles on European rivers for water sports tourism. *Journal of Geology, Geography and Geoecology*, 32(2), 295-309. <https://doi.org/https://doi.org/10.15421/112328>

29. Swarbrooke, J., Beard, C., Leckie, S., & G. Pomfret. (2003). *Adventure tourism: the new frontier*. Oxford, UK: Butterworth-Heinemann. 386 p. URL: https://www.researchgate.net/publication/259332779_Adventure_Tourism_The_New_Frontier

30. Офіційний сайт Федерації спортивного туризму України. URL: <http://www.fstu.org.ua>

31. Все про туризм. Туристична бібліотека. URL: <https://tourlib.net/lib.htm>

Про туризм: Закон України [Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1995, №31, ст.241. URL: <https://законодавство.com/ukrajiny-zakony/zakon-ukrajini-pro-turizm-vidomosti-verhovnoji-1995.html>

32. «Перелік Нормативних документів» на сайті Федерації Спортивного Туризму України 2023. URL: <https://www.fstu.com.ua/normativni-dokumenti-fstu/>