



Проректор з науково-педагогічної роботи
Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ

29 серпня 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спортивний туризм

Призначення робочої програми для освітніх програм різних спеціальностей
Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
Мова навчання українська
Обсяг дисципліни 4 кредити ЄКТС,
Статус дисципліни вибіркова
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

| Форма навчання | Курс | Семестр | Загальне навантаження | | Кількість годин | | | | | Курсова робота | Вид семестрового контролю | |
|----------------|------|---------|-----------------------|--------|-------------------|--------|--------------------|-------------------|--|----------------|---------------------------|-------|
| | | | Європейські кредити | Години | Аудиторні заняття | | | | Самостійна робота студентів в т.ч. ІРС | | Залік | Іспит |
| | | | | | Всього | Лекцій | Лабораторні роботи | Практичні заняття | | | | |
| Денна | 2 | 4 | 4 | 120 | 52 | 18 | - | 34 | 68.00 | | + | |

Робоча програма складена на основі освітніх програм підготовки бакалаврів та стандартів вищої освіти

Програма складена 

викадач Тетяна КІРДАН

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту
Протокол від "29" серпня 2024 р.

Зав. кафедри ТіМФВіС 

Олександр СОЛТИК

2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Спортивний туризм» є однією із фахових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Вивчення студентами дисципліни «Спортивний туризм» має важливе загально – наукове та прикладне значення; знання основ організації різних форм туристичної роботи часто застосовуються при виконанні професійних обов'язків.

Залежність спортивних результатів від правильно побудованої тактики проходження маршруту; технічних прийомів при подоланні природних перешкод потребує врахування цих особливостей у тренувальному процесі.

Пререквізити – «Легка атлетика з методикою викладання», «Спортивні ігри та методика їх викладання», «Теорія і методика дитячого та юнацького спорту».

Кореквізити – «Практика з літніх видів рухової активності», «Професійна майстерність (за професійним спрямуванням)».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Компетентності: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання: Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Метою даного курсу є надання знань студентам про форми і види туристичної роботи; про різні способи орієнтування на місцевості; види природних перешкод та способи їх подолання.

Предмет дисципліни: організація та проведення різних форм спортивного туризму.

Завданням даного курсу є фахове спрямування знань, які набули студенти зі спортивного туризму.

Вивчаючи курс «Спортивний туризм» студенти набувають знань про види туризму і форми його організації, класифікацію туристичних походів, видів орієнтування на місцевості.

Вивчаючи курс «Спортивний туризм» студенти набувають теоретичних знань, практичних навичок для безпечного пересування по пересічній місцевості під час туристичного походу, вміння застосовувати свої знання і навички на практиці.

Особлива роль відводиться самостійній роботі студентів, розвитку їх вміння користуватись науковою літературою, що повинно сприяти більш поглибленому вивченню дисципліни.

Результати навчання. В результаті засвоєння дисципліни студенти повинні: вміло використовувати понятійний апарат; володіти знаннями класифікацій туризму та видів туристичної роботи; застосовувати різні форми організації туристичної роботи; знати основні нормативи туристичних походів, і класифікацію туристичних походів; досліджувати туристичний потенціал рідного краю; визначати види локальних перешкод і способи їх подолання, а також види туристичних переправ в залежності від локальних перешкод; способи орієнтування на місцевості; застосовувати теоретичні знання на практиці; оформити похідну документацію; розробити нитку туристичного походу; долати природні перешкоди за допомогою туристичних переправ; визначити власне місцезнаходження за допомогою карти і компасу.

2. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

2.1. Структура залікових кредитів дисципліни

| Назва теми | Кількість годин, відведених на: | | |
|--|---------------------------------|-----------|-------------------|
| | лекції | практичні | самостійну роботу |
| Тема 1. Туризм як явище громадського життя. | 2 | 2 | 2 |
| Тема 2. Основи топографічної підготовки та спортивного орієнтування. | 4 | 4 | 10 |
| Тема 3. Загальне спорядження. Туристичні намети. | 2 | 2 | 2 |
| Тема 4. Особисте спорядження. | 2 | 2 | 2 |
| Тема 5. Спеціальне спорядження та туристичні вузли. | 4 | 6 | 8 |
| Тема 6. Різновиди туристичних переправ та способи їх наведення. | 4 | 6 | 10 |
| Тема 7. Подолання природних перешкод та змагання з туризму. | 4 | 4 | 10 |
| Тема 8. Організація та проведення туристичних походів. | 6 | 4 | 10 |
| Тема 9. Особливості організації та проведення походів із різних видів туризму. | 4 | 4 | 10 |
| Тема 10. Педагогічні та психологічні аспекти туризму. | 4 | 2 | 4 |

| | | | |
|-------------------|----|----|----|
| Разом за семестр: | 18 | 18 | 68 |
|-------------------|----|----|----|

2.2. Програма навчальної дисципліни

2.2.1. Зміст лекційного курсу

| Номер теми | Перелік тем лекцій, їх анотації | Кількість годин |
|------------|---|-----------------|
| 1 | <i>Туризм як явище громадського життя</i> Види та форми туризму. Основні форми туристичної роботи. [1,2,4] | 2 |
| 2 | <i>Основи топографічної підготовки і спортивного орієнтування</i> Загальні положення орієнтування на місцевості. Рух за азимутом. Карта та рух по місцевості. Спортивне орієнтування і карта. Умовні знаки спортивних карт. Організація і проведення змагань зі спортивного орієнтування. [2,5] | 4 |
| 3 | <i>Загальне спорядження. Туристичні намети</i> Характеристика загального спорядження. Характеристика туристичних наметів та їх різновиди. Підбір намету для різних видів походів. [4,8] | 2 |
| 4 | <i>Особисте спорядження</i> Характеристика особистого спорядження. Принцип підбору особистого спорядження в залежності від виду походу. [5,8] | 2 |
| 5 | <i>Спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму</i> Характеристика спеціального спорядження. Туристичні вузли. Техніка в'язання туристичних вузлів та їх призначення. [2,3,5] | 4 |
| 6 | <i>Різновиди туристичних переправ та способи їх наведення</i> Навісна переправа. Крутопохила переправа. Підйом та спуск спортивним способом. Переправа по паралельних мотузках. Техніка наведення туристичних переправ в залежності від кількості чоловік в команді. [2,6] | 4 |
| 7 | <i>Подолання природних перешкод та змагання зі спортивного туризму</i> Водні переправи. Техніка подолання водних перешкод. Переправи вбхід. Переправи над водою. Переправи по воді. Подолання гірських перешкод. Змагання зі спортивного туризму. Загальні положення щодо проведення змагань з туризму. Спеціальні завдання туристичних змагань. Організація безпеки учасників на дистанції. Суддівство та визначення результатів. [6,8] | 4 |

| | | |
|-------------------|---|----|
| 8 | <i>Організація та проведення туристичних походів</i> Комплектування туристичної групи. Самоврядування туристичної групи. Основні обов'язки кожної посади протягом туристично-краєзнавчого циклу. Поняття краєзнавчих посад. Робота на чергових посадах. Планування маршруту походу. Кошторис походу. Вихід групи на маршрут. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті. Туристичний бівак. Організація харчування туристів в поході. Медичне забезпечення туристів в поході, комплектування медичної аптечки. Гігієна туриста. Безпека в туристичних походах. [8,7] | 6 |
| 9 | <i>Особливості організації та проведення походів із різних видів туризму</i> Особливості проведення велосипедних подорожей. Водний туризм та особливості його організації. Вимоги до організації гірських походів. Організація страхівки та самострахівки під час подолання природних перешкод. [3,5,8] | 4 |
| 10 | <i>Педагогічні та психологічні аспекти туризму</i> Функції та принципи туристично-краєзнавчої діяльності. Планування туристично-краєзнавчої діяльності. Підготовка юних туристів. Запобігання конфліктів учасників туристично-краєзнавчої діяльності. [2,5] | 4 |
| Разом за семестр: | | 18 |

2.2.2 Зміст практичних занять

| № | Перелік тем лекцій, їх анотацій | Кількість |
|---|--|-----------|
| | | годин |
| 1 | Види та форми туризму. Основні форми туристичної роботи. Визначення видів туризму в залежності від мети. Планування подорожі за формою туристичної роботи: за характером туристичного маршруту; залежно від засобів пересування; за місцем проведення подорожі; за способом організації подорожі: за туристичною програмою; за сезонністю; за рівнем доступності й соціальної значимості [1,2,4] | 2 |
| 2 | Основи топографічної підготовки і спортивного орієнтування Загальні положення орієнтування на місцевості. Рух за азимутом. Карта та рух по місцевості. Спортивне орієнтування і карта. Умовні знаки спортивних карт. Організація і проведення змагань зі спортивного орієнтування. [2,5] | 4 |
| 3 | Загальне спорядження. Туристичні намети Характеристика загального спорядження. Характеристика туристичних наметів та їх різновиди. Підбір намету для різних видів походів. [4,8] | 2 |
| 4 | Особисте спорядження Характеристика особистого спорядження. Принцип підбору особистого спорядження в залежності від виду походу. [5,8] | 2 |

| | | |
|------------------|---|----|
| 5 | Спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму Характеристика спеціального спорядження. Туристичні вузли. Різновиди туристичних вузлів в залежності від діаметру мотузки. Техніка в'язання туристичних вузлів та їх призначення. [2,3,5] | 6 |
| 6 | Різновиди туристичних переправ та способи їх наведення Навісна переправа. Крутопохила переправа. Підйом та спуск спортивним способом. Переправа по паралельних мотузках. Техніка наведення туристичних переправ в залежності від кількості чоловік в команді. [2,6] | 6 |
| 7 | Подолання природних перешкод та змагання зі спортивного туризму Водні переправи. Техніка подолання водних перешкод. Переправи вбхід. Переправи над водою. Переправи по воді. Подолання гірських перешкод. Змагання зі спортивного туризму. Загальні положення щодо проведення змагань з туризму. Спеціальні завдання туристичних змагань. Організація безпеки учасників на дистанції. Суддівство та визначення результатів. [6,8] | 4 |
| 8 | Організація та проведення туристичних походів Комплектування туристичної групи. Самоврядування туристичної групи. Основні обов'язки кожної посади протягом туристично-краєзнавчого циклу. Поняття краєзнавчих посад. Робота на чергових посадах. Планування маршруту походу. Кошторис походу. Вихід групи на маршрут. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті. Туристичний бівак. Організація харчування туристів в поході. Медичне забезпечення туристів в поході, комплектування медичної аптечки. Гігієна туриста. Безпека в туристичних походах. [8,7] | 4 |
| 9 | Особливості організації та проведення походів із різних видів туризму Особливості проведення велосипедних подорожей. Водний туризм та особливості його організації. Вимоги до організації гірських походів. Організація страховки та самостраховки під час подолання природних перешкод. [3,5,8] | 4 |
| 10 | Педагогічні та психологічні аспекти туризму Функції та принципи туристично-краєзнавчої діяльності. Планування туристично-краєзнавчої діяльності. Підготовка юних туристів. Запобігання конфліктів учасників туристично-краєзнавчої діяльності. [2,5] | 2 |
| Разом за семестр | | 18 |

3.2.1 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, вивченню нового теоретичного матеріалу, підготовки до здачі заліку.

| Номер теми | Зміст самостійної роботи | Кількість годин |
|------------|--------------------------|-----------------|
|------------|--------------------------|-----------------|

| | | |
|-------------------|--|----|
| 1 | Опрацювання лекційного матеріалу теми №1, відповідних літературних джерел. Підготовка до практичного заняття. | 2 |
| 2 | Опрацювання лекційного матеріалу теми №2, відповідних літературних джерел. Підготовка до практичного заняття | 10 |
| 3 | Опрацювання лекційного матеріалу теми №3, відповідних літературних джерел. Підготовка до практичного заняття | 2 |
| 4 | Опрацювання лекційного матеріалу теми №4, відповідних літературних джерел. Підготовка до практичного заняття | 2 |
| 5 | Опрацювання лекційного матеріалу теми №5, відповідних літературних джерел. Туристичні вузли: основні та спеціальні. Техніка в'язання вузлів. Підготовка до практичного заняття. Опрацювання лекційного матеріалу теми №6, відповідних літературних джерел. Туристичні вузли: основні та спеціальні. Техніка в'язання вузлів. Підготовка до практичного заняття. Опрацювання лекційного матеріалу теми №7, відповідних літературних джерел. Туристичні вузли: основні та спеціальні. Техніка в'язання вузлів. Підготовка до практичного заняття | 28 |
| 6 | Опрацювання лекційного матеріалу теми №8, відповідних літературних джерел. Підготовка до практичного заняття. | 10 |
| 7 | Опрацювання лекційного матеріалу теми №9, відповідних літературних джерел. Підготовка до практичного заняття | 10 |
| 8 | Опрацювання лекційного матеріалу теми №10, відповідних літературних джерел. Підготовка до здачі заліку. | 4 |
| Разом за семестр: | | 68 |

4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням проблемного навчання); практичні заняття (з використанням туристичного спорядження); самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання систем МУДЛ).

5. Методи контролю.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за виконання лабораторної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання лабораторної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; якість оформлення протоколу і розрахункової частини; своєчасний захист лабораторної роботи.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

| Оцінка за інституційною шкалою | Узагальнений критерій |
|--------------------------------|--|
| Відмінно | Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки. |
| Добре | Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки. |
| Задовільно | Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді. |
| Незадовільно | Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни. |

Система поточного та підсумкового контролю.

Поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді тестового. Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни. Тестові контролю (ТК1, ТК2) проводиться на 3 та 6 тижнях і має на меті перевірку знань за темами 1-6, 7-10 відповідно. Для заочної форми навчання тестові контролю проводяться за графіком сесії. Окрім того студенти отримують оцінку за виконання контрольної роботи (КР). Для виконання контрольних робіт студентам заочного відділення необхідно отримати завдання та не пізніше ніж за два тижні до початку сесії здати виконані КР у деканат. Перевірка роботи відбувається у семиденний термін і у разі негативної оцінки повертається студенту на доопрацювання. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи і виставляється за двома шкалами оцінювання – національною і ЄКТС

По завершенню курсу студенти здають залік з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «Спортивний туризм».

Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі за ваговими коефіцієнтами.

| Тестовий контроль | | Практична робота | Семестровий контроль |
|-------------------|-----|------------------|----------------------|
| ТК1 | ТК2 | ПР | залік |
| 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,4 |

Оцінювання тестових завдань

Для перевірки теоретичного матеріалу у продовж семестру здобувачі вищої освіти проходять два тестових контролю ТК1, ТК2. Тематичний тест для кожного студента складається з двадцяти питань. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою. На тестування відводиться 20 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в онлайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE. При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю. Оцінювання тестів здійснюється в залежності від кількості вірно розв'язаних завдань. Так, від 95 % до 100 % - відповідає оцінці відмінно «5»; від 75 % до 95 % виставляємо оцінку добре «4»; від 60 % до 75 % відповідає оцінці задовільно «3». Менше за 60 % відповідає рівню незадовільно і потребує перездачі. При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю. Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці. Залік виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

Співвідношення вітчизняної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

| Оцінка ECTS | Інституційна шкала балів | Інституційна оцінка | | Критерії оцінювання |
|-------------|--------------------------|---------------------|---------------|--|
| A | 4,75-5,00 | 5 | Зараховано | Відмінно – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навиків. |
| B | 4,25-4,74 | 4 | | Добре – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками |
| C | 3,75-4,24 | 4 | | Добре – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками. |
| D | 3,25-3,74 | 3 | | Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією. |
| E | 3.00-3,24 | 3 | | Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання |
| FX | 2,00-2,99 | 2 | Не зараховано | Незадовільно – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни F 0,00-1,99 2 |
| F | 0,00-1,99 | 2 | | Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни. |

Перелік контрольних питань і завдань для самостійної роботи

1. Дайте визначення терміну туризм.
2. Основні поняття та визначення спортивного туризму.
3. Назвіть чинники спортивного туризму.
4. Назвіть за якими принципами класифікується туризм.
5. На якій основі виділяються типи, види і форми туризму?
6. У чому відмінність самодіяльного туризму від спортивного?
7. Які існують різновидності пішохідного туризму?
8. Які шкідливі чинники загрожують туристській подорожі?
9. Дайте характеристику водного туризму.
10. Дайте характеристику велосипедного туризму.
11. В чому полягають особливості лижного походу ?
12. Назвіть види рекреаційної діяльності.
13. Які існують моделі створення туристичного підприємства?
14. Що таке орієнтування на місцевості?
15. Дайте характеристику основним видам орієнтирів.
16. Чим відрізняється загальне орієнтування від детального?
17. Опишіть відомі вам типи компасів та прийоми роботи з ними.
18. Дайте визначення магнітного схилення.
19. Як можна орієнтуватися без компасу та карти?
20. Які способи визначення відстані на місцевості вам відомі?
21. Що таке магнітний азимут, як його вимірюють?
22. Опишіть послідовність руху за азимутом.

23. Як знайти зворотній азимут.
24. Що необхідно для підготовки карти до роботи?
25. Опишіть особливості руху за картою.
26. Як перейти від чисельного масштабу до лінійного?
27. Назвіть особливості підготовки спорядження для пішохідного походу.
28. Особливості укладання похідного рюкзака.
29. Особливості встановлення намету.
30. Особливості розкладання вогнища.
31. В чому полягає техніка безпеки під час пішохідного походу?
32. В чому полягає техніка безпеки під час під час лижного походу?
33. В чому полягає техніка безпеки під час велосипедної прогулянки?
34. Як рухається група велосипедистів під час походу?
35. Назвіть мінімальне спорядження туриста під час походу.
36. Техніка безпеки проведення відпочинку біля води.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Географія туризму : навч. посіб. / С. П. Кузик; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. - К. : Знання, 2011. - 271 с.
2. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: Навчальний посібник. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. - 304 с.
3. Сучасні різновиди туризму : підручник / Ф. Ф. Шандор, М. П. Кляп. — К. : Знання, 2013. — 334 с.
4. Спортивний туризм: довідник / Войтенко С. М., Совик Л. А., Ковбій Н. М. Вінницький національний аграрний університет. — Вінниця, 2012
5. Мальська М.П., Бордун О.Ю., Антонюк Н.В. Медичний і оздоровчий туризм (міжнародні та національні аспекти): Навчальний посібник. – Львів: Видавництво Каравела, 2022. – 234 с.
6. Кірдан Т.В. Оздоровчий туризм та орієнтування: Методичні вказівки практичних занять для студентів спеціальності «Здоров'я людини». – ХНУ, 2018.

Додакова література

7. *Кравців В. С.* Рекреаційне освоєння Карпат у контексті регіональних і державних інтересів // Проблеми соціально-економічної географії Західного регіону України. - К, 1993.