

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

з навчальної дисципліни

„СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ”

галузь знань 24 „Сфера обслуговування”,

спеціальність 242 „Туризм”

магістр

©доц. Кухтій А. О.

Залікові вимоги

1. Роль туризму у вихованні молоді.
2. Туризм - важлива галузь у розвитку національної економіки.
3. Основні правила поведінки туриста в умовах природного середовища.
4. Топографічна підготовка туриста та її значення в туризмі.
5. Поняття про карту. Картографія.
6. Рух за азимутом. Вимірювання відстаней.
7. Компас та робота з ним.
8. Орієнтування за зірками, за місяцем, за сонцем, за комахами, птахами та за годинником, при відсутності карти і компасу.
9. Завдання та особливості спортивно-оздоровчого туризму.
10. Організаційні форми туристських заходів.
11. Загальна характеристика основних видів СОР.
12. Загальні положення щодо організації спортивно-оздоровчих походів.
13. Формування туристичної групи – важливий етап підготовки до турпоходу.
14. Самоврядування туристичної групи. Туристичні посади в групі.
15. Методи фіксації інформації під час туристського походу. Щоденник туриста, зарисовки, абриси, кроки.
16. Туристські маршрути: поняття та види.
17. Методичні принципи розробки туристських маршрутів.
18. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті.
19. Завдання та особливості спортивно-оздоровчого туризму.
20. Організаційні форми туристських заходів.
21. Загальна характеристика основних видів СОР.
22. Загальні положення щодо організації спортивно-оздоровчих походів.
23. Формування туристичної групи – важливий етап підготовки до турпоходу.
24. Самоврядування туристичної групи. Туристичні посади в групі.
25. Туристські маршрути: поняття та види.
26. Методичні принципи розробки туристських маршрутів.
27. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті.

28. Пересування в польових умовах. Порядок і режим руху.
29. Страхівка і самострахівка під час руху.
30. Рух пішки. Особливості пересування по розчленованій місцевості.
31. Пересування по воді. Долання водних перешкод.
32. Пересування транспортними засобами.
33. Групове та особисте спорядження для походів різної категорії складності.
34. Харчування в туристському поході.
35. Енергетичні витрати організму.
36. Характеристика основних продуктів харчування.
37. Вода. Режим водоспоживання.
38. Туристське кострове і кухонне спорядження. Багаття.
39. Класифікація масових туристських заходів.
40. Організація зльотів і змагань.
41. Змагання з окремих видів туризму.
42. Навчально-тренувальні комплекси. Тренінги.
43. Медичні вимоги до учасника туристського походу.
44. Самоконтроль під час туристського походу.
45. Перша медична допомога в туристському поході.
46. Оцінка загального стану потерпілого, локалізації і характеру ушкодження.
47. Основні прийоми і правила надання першої медичної допомоги.
48. Обов'язки санінструктора в туристському поході. Похідна аптечка.
49. Критичні ситуації: поняття, загальна характеристика.
50. Основні правила поведінки туриста в критичних ситуаціях.
51. Психологічний аспект екстремальних ситуацій і катастроф.
52. Медичний аспект екстремальних ситуацій і катастроф.
53. Втрата продуктів та голод, як фактори в турпоходах. Основні правила поведінки туристів в таких критичних умовах та можливі способи їх уникнення.
54. Втрата спорядження, холод, укриття в походах різних видів.
55. Втрата води. Спека і спрага. Способи здобуття води при відсутності природних джерел та водойм.
56. Аварійне спорядження. Міжнародні сигнали лиха.
57. Права та обов'язки рятувальників.
58. Охорона природи під час туристського походу.

Рекомендована література

Основна:

1. Миндалевич С. В. Туризм для всех // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 10. – Москва : Знание, 1988.
2. Пасечный П. С. Путешествуйте на здоровье! // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 7. – Москва : Знание, 1988.
3. Смирнов В. И. Зовут дороги дальние // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 5 – Москва : Знание, 1988.
4. Болотов Б. В. Я научу вас не болеть и не стареть. – Киев : Информ-Україна, 1992. – 42 с.
5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. – Москва : Профиздат, 1986. – 176 с.
6. Шимановский В. Ф. Питание в туристическом путешествии. – Москва : Турист, 1975. – 5 с.

7. Попиковский В. Ю. Организация и проведение туристических походов.- Москва : Профиздат, 1987. – 223 с.
8. Лисогор И. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. – Москва : Пищевая промышленность, 1980. – 95 с.
9. Минделевич С.В. Туризм для всех // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 10. – М.: Знание, 1988.
- 10.Кодиш Є. Н., Константинов Ю. С., Кузнецов Ю. А. Туристские слеты и соревнования. – Москва : Профиздат. – 109 с.
11. Загальна Декларація прав людини (1948р.).
12. Манільська декларація зі світового туризму (1980).
13. Хартія туризму (1985р.)
14. Програма “Порядок денний на 21-ше сторіччя” (1992р.)
15. Конвенція з охорони біорізноманітності (1992р.)
16. Закон України “Про туризм” (1995 р.)
17. Національна програма розвитку туризму до 2005 року
18. Конституція України
19. Основи законодавства України про охорону здоров’я (1992 року)
20. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993 року)
21. Земельний кодекс України (1995 р.)
22. Закон України “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді України” (1993 р.)
23. Закон “Про охорону навколишнього середовища” (1991 р.)
24. Лісовий кодекс України (1994 р.)
25. Закон “Про природно-заповідний фонд України” (1992 р.)
26. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (1999р.)
27. Правила проведення спортивних походів.

Допоміжна:

28. Грибовська І. Б. Особливості підготовки фахівців для сфери туризму (на прикладі Львівського державного інституту фізичної культури) / І. Б. Грибовська, А. О. Кухтій // Розвиток туристичної індустрії в Україні : реалії та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 38–41.
29. Данилевич М. В. Использование современных информационных технологий при разработке туристических маршрутов / М. В. Данилевич, А. О. Кухтій, А. П. Голод // Профессиональное педагогическое образование студентов вуза: проблемы и перспективы (научно-педагогическая школа М. Е. Кобринского) : материалы междунар. науч.-практ. конф. Ч. 2 : Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения. – Минск, 2008. – С. 153–156.
30. Данилевич М. Готовність випускників спеціалізацій „Рекреаційно-оздоровча діяльність” та „Спортивно-оздоровчий туризм” до проведення туристської роботи / Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 3. – С. 161–166.
31. Данилевич М. В. Значення красзнавчо-туристичної діяльності на етапі початкової підготовки спортсменів / М. В. Данилевич, В. Б. Амелін //

- Здоровий спосіб життя : матеріали III Міжрегіон. наук.- практ. конф. – Славути, 2003. – С. 6–7.
32. Іваніків Н. М. Туристичне краєзнавство як один із засібів здорового способу життя / Іваніків Н. М., Кухтій А. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86)17. – С. 134–136.
 13. Коритко З. І. Загальна характеристика станів організму при фізичних навантаженнях : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2020. – 17 с.
 14. Коритко З. І. Роль автономної нервової системи у фізіологічних механізмах адаптації діяльності серця до граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Механізми фізіологічних функцій в експерименті та клініці : тези доп. наук.-практ. конф., присвяченої 110-річчю від дня народження заслуженого діяча науки України проф. Я. П. Скліярова. – Львів, 2011. – С. 38 – 39.
 15. Коритко З. І. Сучасні уявлення про загальні механізми адаптації організму до дії екстремальних впливів / З. І. Коритко // Вісник проблем біології та медицини. – 2013. – Вип. 4 (104). – С. 32 – 38.
 16. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2019. – 19 с.
 17. Криштанович С. В. [Вплив гірського туризму на сталий розвиток Карпатського регіону](#) / Криштанович С. В. // Молода спортивна наука України. : зб. тез доп. – Львів, 2017. – Вип. 21, т. 1.
 18. Криштанович С. Місце туризму в регіональних програмах соціально-економічного розвитку гірських територій / Світлана Криштанович // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 3/4. – С. 92–97.
 19. Криштанович С. В. [Рекреаційно-туристичний кластер як особливий системний механізм розвитку українських Карпат](#) / Криштанович С. В. // Інтелект ХХІ. – 2016. – № 5. – С. 210–214.
 20. Криштанович С. Соціально-економічне значення сільського туризму для розвитку сільських територій України / С. Криштанович, Х. Баріла // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 11–12 травня 2017 року). – Львів, 2017. – С. 35–38.
 21. Криштанович С. В. Сучасні тенденції розвитку агротуризму в Карпатському регіоні / Криштанович С. В., Глебова Ю. О. // Проблеми та перспективи розвитку економіки України в умовах глобалізації : матеріали Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. – Львів, 2017. – С. 16–18.
 22. Кухтій А. О. Базова географічна підготовка туриста : лекція / Кухтій А. О. – Львів, 2019. – 10 с.
 23. Кухтій А. О. Зміст, форми та організація підготовки фахівців для сфери туризму у Львівському державному інституті фізичної культури / Кухтій А. О., Тимошенко Л. О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2006. – № 8. – С. 58–59.
 24. Кухтій А. Організація самодіяльної туристичної роботи у Карпатському

- регіоні / А. Кухтій, Н. Радик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 44–45.
25. Кухтій А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства до діяльності у сфері адаптивного туризму / Андрій Кухтій, Костянтин Лабарткава, Світлана Кухтій // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 326 – 329.
 26. Кухтій А. О. Термінологія професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства до діяльності у сфері адаптивного туризму / А. О. Кухтій // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя, 2013. – С. 352 – 353.
 27. Кухтій А. Формування туристичних маршрутів з використанням сучасних інформаційних технологій / Андрій Кухтій, Світлана Кухтій // Проблеми та перспективи розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту та екстремальної діяльності : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 115 – 118.
 28. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
 29. Перій С. С. Геоінформаційні системи та їх використання для вирішення проблем туризму / Перій С. С., Кухтій А. О., Дзюбачик М. І. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 9. – С. 7–9.
 30. Приступа Є. Н. Інтереси і потреби молоді у сфері проведення культурно-спортивних заходів / Є. Н. Приступа, Т. В. Палагнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 1999. – № 1. – С. 4–6.
 31. Приступа Є. Н. Формування національної свідомості засобами туристично-краєзнавчої роботи / Є. Н. Приступа, Г. М. Гуменюк // Ідея національного виховання в українській і психолого-педагогічній науці XIX–XX ст. : зб. наук. ст. Всеукр. наук.-практ. конф. – Коломия, 1997. – С. 200–202.
 32. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
 33. Уманців Б. Б. Використання досвіду Європейських країн у державному регулюванні розвитку туризму в Україні / Уманців Б. Б., Кухтій А. О., Островська Г // Туризм в Україні : сучасний стан та пріоритети розвитку. – Л., 2005. – С. 105–111.
 34. До проблеми фізкультурно-оздоровчої освіти студентів / Щур Лідія, Грибовська Ірина, Іваночко Вікторія, Музика Федір // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2014. – Вип. 11(52)14. – С. 149–153.
 35. Туризм як напрям спеціалізованої підготовки кадрів у вищих фізкультурних закладах освіти / О. М. Жданова, М. В. Данилевич, Л. Я. Чеховська, І. Б. Грибовська, А. О. Кухтій // Інформатизація рекреаційної та туристичної діяльності: перспективи культурного та економічного розвитку : пр. II Міжнар. конгр. – Трускавець, 2003. – С. 162–165.

36. Худоба В. В. Безпека туристичних подорожей : лекція / Худоба В. В. – Львів, 2018. – 12 с.
37. Худоба В. В. Історія туризму в Україні : лекція / Худоба В. В. – Львів, 2018. – 15 с.
38. Худоба В. В. Нормативні документи в туристичній діяльності : лекція / Худоба В. В. – Львів, 2018. – 10 с.
39. Худоба В. В. Передумови виникнення і розвитку подорожей : лекція / Худоба В. В., Четирбук О. Р. – Львів, 2018. – 15 с.
40. Худоба В. В. Професійна діяльність в туристичній галузі : лекція / Худоба В. В. - Львів, 2018. - 15 с.
41. Худоба В. В. Форми та види туристичної діяльності : лекція / Худоба В. В. - Львів, 2018. - 15 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Велосипедний туризм : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 14 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/3460>
2. Водний туризм : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4795>
3. Гірський туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5238>

