

**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**

(повне найменування закладу вищої освіти)

**Географічний факультет**

(назва інституту/факультету)

**Кафедра географії та менеджменту туризму**

(назва кафедри)

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Декан географічного факультету  
Мірослав ЗАЯЧУК  
«29» серпня 2025 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА  
навчальної дисципліни**

**СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ**

(вказати назву навчальної дисципліни (іноземною, якщо дисципліна викладається іноземною мовою))

**вибіркова**

(вказати: обов'язкова/вибіркова)

**Освітньо-професійна програма** Міжнародний туризм, Туризм і сфера гостинності  
(назва програми)

**Спеціальність** \_\_\_\_\_ ІЗ «Туризм та рекреація»  
(вказати: код, назва)

**Галузь знань** \_\_\_\_\_ І «Транспорт та послуги»  
(вказати: шифр, назва)

**Рівень вищої освіти** \_\_\_\_\_ перший (бакалаврський)  
(вказати: перший (бакалаврський)/другий (магістерський)/третій (освітньо-науковий))

**Факультет** \_\_\_\_\_ Географічний  
(назва факультету/інституту, на якому здійснюється підготовка фахівців за вказаною освітньо-професійною програмою)

**Мова навчання** \_\_\_\_\_ українська  
(вказати: якими мовами читається дисципліна)

**Чернівці 2025 рік**

Робоча програма навчальної дисципліни «*Спортивний туризм*» **складена відповідно до освітньо-професійних програм «Туризм і сфера гостинності» та «Міжнародний туризм».**

**Розробник:**

***Бучко Жанна Іванівна***, доцент кафедри географії та менеджменту туризму, доктор географічних наук, доцент

**Викладач**, що забезпечує читання даної навчальної дисципліни:

***Бучко Жанна Іванівна***, доцент кафедри географії та менеджменту туризму, доктор географічних наук, доцент

**Затверджено** на засіданні кафедри географії та менеджменту туризму  
*Протокол № 1 від «26» серпня 2025 року*

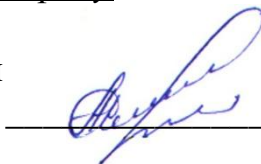
Завідувач кафедри географії  
та менеджменту туризму



**Олександр КОРОЛЬ**

**Схвалено** навчально-методичною радою географічного факультету  
*Протокол № 1 від «28» серпня 2025 року*

Голова навчально-методичної ради  
географічного факультету



**Наталя АНДРУСЯК**

**Мета навчальної дисципліни.** Метою вивчення дисципліни є забезпечення майбутнього фахівця туристичної індустрії глибокими знаннями з теорії, методики і практичної організації спортивного туризму залежно від потреб споживачів туристичних послуг.

У структурі професійної підготовки майбутніх фахівців туристичної галузі вагоме місце займає цикл дисциплін за видами туристичної діяльності, одним з яких є спортивно-туристична. Курс націлений на формування необхідного рівня знань і умінь для організації оздоровчо-спортивного туризму в різних сферах туристичної діяльності. Зокрема, на основі базових знань з попередніх курсів оволодіти методикою організації різних видів туристичної діяльності залежно від потреб туристів, їх вікових, статевих та соціальних особливостей; обґрунтувати необхідність засвоєння студентами знань з основ орієнтування на місцевості, організації харчування і бівуаку в польових умовах, надання долікарської допомоги та норм поведінки у природі.

**Результати навчання** У результаті вивчення навчальної дисципліни студент має поглибити такі **компетентності**:

– ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

– СК5. Розуміння сучасних тенденцій і регіональних пріоритетів розвитку туризму в цілому та окремих його форм і видів

– СК21. Здатність аналізувати територіальне поєднання рекреаційно-туристичних ресурсів, господарства та інфраструктури за формами та видами туризму

**Програмні результати навчання:**

– ПРН3. Знати і розуміти основні форми і види туризму, їх поділ

– ПРН22. Професійно виконувати завдання в невизначених та екстремальних ситуаціях

– ПРН27. Пояснювати спеціалізацію туризму на основі аналізу територіального поєднання рекреаційно-туристичних ресурсів, господарства та інфраструктури

**Студенти також мають:**

*Знати:*

– сутність поняття спортивного туризму;

– ознаки спортивного туризму та його місце в структурі рекреаційно-туристичної діяльності;

– класифікацію спортивного туризму за видами активностей, складністю, змістом, особливостями побудови траси маршруту;

– основні етапи розробки маршруту спортивного туризму;

– особливості організації масових спортивно-туристських заходів.



харчування в туристському поході													
Тема 7. Організація та здійснення масових спортивно-туристських заходів	10	2	2	-	-	6							
Тема 8. Технології мінімізації забруднення навколишнього середовища в активному туризмі	10	2	-	-	-	8							
Разом за ЗМ 2	44	8	6	-	-	30							
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>60</b>							

### Тематика лекційних занять з переліком питань

№	Назва теми з основними питаннями
1.	Суть, значення і завдання спортивного туризму 1. Передумови виникнення, зміст, мета і завдання спортивного туризму 2. Особливості оздоровчо-спортивного туризму 3. Організаційні форми туристських заходів
2.	Характеристика основних видів спортивного туризму 1. Пішохідний і гірський туризм 2. Лижний туризм 3. Водний туризм 4. Велосипедний туризм
3.	Небезпеки в спортивному туризмі 1. Небезпеки на пішохідних і гірських маршрутах 2. Небезпеки лижних маршрутів 3. Небезпеки на водних маршрутах 4. Небезпеки на веломаршрутах 5. Небезпеки у спелеотуризмі
4.	Спортивно-туристські маршрути 1. Класифікація маршрутів спортивного туризму 2. Методичні принципи розробки спортивно-туристських маршрутів 3. Знакування спортивно-туристських маршрутів
5.	Організація руху в спортивному туристичному поході 1. Рух в умовах туристського походу. Порядок та режим руху 2. Страхування та самострахування під час руху

	3. Рух пішки. Особливості руху розчленованою місцевістю 4. Рух водою. Долання водних перешкод
6.	Організація побуту та харчування в туристському поході 1. Особливості продуктів харчування 2. Режим харчування 3. Вода. Режим водоспоживання 4. Приготування їжі. Похідний посуд
7.	Організація та здійснення масових спортивно-туристських заходів 1. Класифікація масових спортивно-туристських заходів 2. Організація зльотів та змагань 3. Змагання з окремих видів спортивного туризму 4. Навчально-тренувальні комплекси. Тренінги
8.	Технології мінімізації забруднення навколишнього середовища в активному туризмі 1. Готування їжі 2. Прання одягу і миття посуду 3. Облаштування притулків, готелів, бівуаків 4. Утилізація відходів 5. Охорона природи під час туристського походу 6. Транспортні туристичні перевезення

### Тематика практичних занять з переліком питань

№ з/п	Назва теми (питання/завдання)	
1	Назва:	Аналіз підходів та визначень до поняття «спортивний туризм»
	Завдання:	1. Проаналізувати визначення поняття «спортивний туризм». 2. Скласти таблицю з визначеннями поняття за зразком.
	Результати:	Таблиця з визначеннями поняття «спортивний туризм», виконана кожним студентом індивідуально й завантажена на платформу Moodle.
2	Назва:	Спорядження для спортивного туризму
	Завдання:	1. Підібрати й систематизувати матеріал для розкриття індивідуальної теми. 2. Підготувати доповідь з презентацією.
	Результати:	Захист обраної індивідуальної теми з презентацією.
3	Назва:	Розробка маршруту зі спортивного туризму з активним способом пересування.
	Завдання:	1. Проаналізувати особливості планування та реалізації спортивно-туристичного маршруту з активними способами пересування. 2. Підготувати презентацію спортивно-

		туристичного маршруту з активними способами пересування.
	Результати:	Захист обраної індивідуальної теми з презентацією.
4	Назва:	Базування в туризмі.
	Завдання:	1. Переглянути запропоновані відеоматеріали про базування в туризмі. 2. Заповнити таблицю (дати відповіді на запитання). 3. По завершенні роботи провести спільне обговорення. Вид роботи – груповий.
	Результати:	Заповнена таблиця на гугл-диску зі спільним доступом.
5	Назва:	Медична аптечка для спортивного туризму.
	Завдання:	1. Проаналізувати особливості медикаментів для похідної аптечки. 2. З'ясувати, які препарати за групами підбираються для похідної аптечки. 3. Заповнити таблицю відповідно до обраної групи медикаментів з розрахунку на 8-10 туристів для походу тривалістю 5-6 днів. Вид роботи – груповий.
	Результати:	Заповнена таблиця на гугл-диску зі спільним доступом.
6	Назва:	Організація харчування в спортивно-туристичному поході
	Завдання:	1. Скласти схему організації харчування (скільки разів, у який час і яка форма харчування пропонується). 2. Використовуючи таблиці (за посиланням на методичні вказівки), підрахувати необхідну кількість продуктів на групу туристів з 6 осіб на трьохденний похід. Вид роботи – груповий.
	Результати:	Заповнена таблиця на гугл-диску зі спільним доступом.

### Індивідуальні науково-дослідні завдання (ІНДЗ)

№	Завдання до тем
1.	Історія розвитку спортивного туризму в світі
2.	Історія розвитку спортивного туризму в Україні
3.	Профілактична цінність видів спортивного туризму
4.	Оздоровче значення пішохідного та гірського туризму

5.	Оздоровче значення водного туризму
6.	Оздоровчий вплив лижного туризму
7.	Оздоровлюючі чинники походів вихідного дня
8.	Особливості орієнтування на місцевості
9.	Орієнтування за картою й компасом
10.	Екстремальне орієнтування
11.	Особисте спорядження
12.	Групове спорядження
13.	Спеціальне туристське спорядження за видами туризму
14.	Організація безпеки руху в туристському поході
15.	Особливості вивчення по карті рельєфу місцевості
16.	Основні правила орієнтування на місцевості
17.	Рух в умовах туристського походу. Порядок та режим руху
18.	Рух пішки. Особливості руху по розчленованій місцевості
19.	Маркування туристських маршрутів
20.	Режим харчування та водоспоживання
21.	Психологічна підготовка учасників туристських походів
22.	Класифікація масових туристських заходів
23.	Організація зльотів та змагань
24.	Профілактика захворювань у поході
25.	Правила поведінки на природоохоронних територіях
26.	Правила проведення змагань зі спортивного туризму
27.	Правила проведення спортивно-туристичних походів
28.	Небезпечні ситуації в спортивному туризмі
29.	Медичне забезпечення спортивного туризму
30.	Підбір спорядження для спортивного туристичного походу

\* ІНДЗ – для змістового модуля, або в цілому для навчальної дисципліни визначається викладачем, з урахуванням специфіки дисципліни.

### Завдання для самостійної роботи студентів

№	Назва теми	Завдання для самостійної роботи	Кількість годин
1	Суть, значення і завдання спортивного туризму	Проаналізувати літературні джерела до курсу Розглянути приклади організаційних форм туристських заходів	8
2	Характеристика основних видів спортивного туризму	Проаналізувати терміни й поняття спортивного туризму за видами Проаналізувати особливості підбору спорядження для різних видів спортивного туризму	6
3	Небезпеки в спортивному	Проаналізувати особливості	8

	туризмі	небезпек в окремих видах спортивного туризму	
4	Спортивно-туристські маршрути	Проаналізувати підходи до класифікації маршрутів спортивного туризму	8
5	Організація руху в спортивному туристичному поході	З'ясувати можливості та загрози організації руху в спортивному туристичному поході	8
6	Організація побуту та харчування в туристському поході	З'ясувати особливості організації побуту та постачання на маршрутах спортивного туризму	8
7	Організація та здійснення масових спортивно-туристських заходів	Проаналізувати зразки документації для проведення змагань та зльотів	6
8	Технології мінімізації забруднення навколишнього середовища в активному туризмі	Опрацювати документ «Порядок денний 21 для індустрії туризму і подорожей» Проаналізувати методики сортування та утилізації відходів в умовах організації спортивно-туристичних заходів	8
<b>Всього</b>			<b>60</b>

### Методи навчання

Під час викладання навчальної дисципліни використовуються такі методи навчання:

- лекція, аналіз, пояснення, проблемна ситуація, консультація;
- дослідницька робота та проєктний метод;
- презентації, відеоматеріали;
- електронне та інтерактивне онлайн-навчання (Moodle, Google Meet);
- самостійна робота за програмою навчальної дисципліни.

### Система контролю та оцінювання

#### Методи контролю:

- стандартизовані тести;
- контрольні тестування;
- усне опитування;
- захист і презентація результатів виконаних практичних завдань (наскрізні проєкти; індивідуальні та командні проєкти; дослідницько-творчі та ін.);

- доповідь із презентацією з теоретичних питань.

### **Форми контролю:**

- усна відповідь;
- тестування;
- перевірка практичних завдань.

*Форма підсумкового контролю:* залік.

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять і має на меті перевірку знань здобувачів вищої освіти з окремих тем шляхом виконання конкретних завдань (наскрізні проекти; індивідуальні та командні проекти; дослідницько-творчі роботи, презентації чи тематичні тестування). Кількість передбачених балів за різні види робіт також зазначені в системі дистанційного навчання Moodle, куди студенти можуть завантажувати роботи, і де здійснюється тестовий контроль. Результати оголошуються під час занять та/або виставляються в Moodle. Самостійна робота враховується при складанні поточних і підсумкових тестів та під час захистів практичних робіт.

Тестові завдання розроблені до кожного змістового модуля. Підсумкові тести та білети покликані перевірити рівень засвоєння теоретичного матеріалу, здатності осмислити і відтворити зміст даної частини дисципліни.

### **Критерії оцінювання поточного та підсумкового контролю**

Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання навчальної дисципліни, які варто визначати за допомогою числової (відсоткової) шкали оцінювання знань і трансформувати в оцінку використовуваної рейтингової шкали у кількості балів, що виділяються для кожного запланованого результату навчання навчальної дисципліни.

### **Розподіл балів, які отримують студенти**

Поточне оцінювання ( <i>аудиторна та самостійна робота</i> )								Кількість балів (залік)	Сумарна к-ть балів
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	40	100
8	6	8	8	8	8	6	8		

**T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.**

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	
	Оцінка (бали)	Пояснення за розширеною шкалою
<b>Зараховано</b>	A (90-100)	відмінно
	B (80-89)	дуже добре
	C (70-79)	добре
	D (60-69)	задовільно
	E (50-59)	достатньо
<b>Незараховано</b>	FX (35-49)	(незадовільно) з можливістю повторного складання
	F (1-34)	(незадовільно) з обов'язковим самостійним опрацюванням освітнього компоненту до перескладання

### Перелік питань для самоконтролю та підсумкового контролю навчальних досягнень студентів

1. Передумови виникнення спортивного туризму
2. Сутність спортивного туризму
3. Мета і завдання спортивного туризму
4. Особливості оздоровчо-спортивного туризму
5. Організаційні форми туристських заходів
6. Організований спортивний туризм
7. Плановий і самодіяльний спортивний туризм
8. Пішохідний і гірський туризм
9. Лижний туризм
10. Водний туризм
11. Велосипедний туризм
12. Підбір спорядження для спортивного туристичного походу
13. Небезпеки на пішохідних і гірських маршрутах
14. Небезпеки лижних маршрутів
15. Небезпеки на водних маршрутах
16. Небезпеки на веломаршрутах
17. Небезпеки у спелеотуризмі
18. Класифікація маршрутів спортивного туризму
19. Методичні принципи розробки спортивно-туристських маршрутів
20. Етапи розробки туристського маршруту
21. Класифікація маршрутів туризму за охопленням території
22. Класифікація маршрутів туризму за складністю
23. Класифікація маршрутів туризму за змістом
24. Класифікація маршрутів туризму за способом пересування
25. Класифікація маршрутів туризму за тривалістю
26. Суть, значення та завдання маркування маршрутів туризму
27. Основні елементи маркування туристських маршрутів

28. Маршрутна марка
29. Рух в умовах туристського походу. Порядок та режим руху
30. Страхування та самострахування під час руху
31. Рух пішки. Особливості руху розчленованою місцевістю
32. Рух водою. Долання водних перешкод
33. Особливості продуктів харчування
34. Режим харчування
35. Вода. Режим водоспоживання
36. Приготування їжі. Похідний посуд
37. Класифікація масових спортивно-туристських заходів
38. Організація зльотів та змагань
39. Змагання з окремих видів спортивного туризму
40. Змагання з гірського туризму
41. Змагання з пішохідного туризму
42. Змагання з водного туризму
43. Змагання з лижного туризму
44. Змагання зі спортивного орієнтування
45. Навчально-тренувальні комплекси. Тренінги
46. Прання одягу і миття посуду
47. Облаштування притулків, готелів, бівуаків
48. Утилізація відходів
49. Охорона природи під час туристського походу
50. Транспортні туристичні перевезення

## **Література**

### ***Основна література***

1. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 304 с.
2. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. Київ : Наук. світ, 2003. 203 с.
3. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України Київ : Б. в., 2006. 207 с.
4. Колотуха О.В. Геопросторова організація спортивного туризму: Монографія. Кіровоград: ФОП Александрова М.В., 2015. 448 с.
5. Колотуха О.В. Словник-довідник зі спортивного туризму та активної рекреації: географія, систематизація, практика. Кропивницький: Видавництво Льотної академії НАУ, 2017. 392 с.
6. Колотуха О.В. Географія спортивного туризму та активної рекреації: Словник-довідник. Харків : Мачулін, 2019. 300 с.
7. Корнієнко О. М. Активний туризм : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Вид. 2-ге перер. і доп. / О. М. Корнієнко, С. В. Булатов. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. – 293 с.
8. Матіщук О. А. Навчально-наочний посібник зі спортивного туризму. Кривий Ріг, 2023. - 88 с.
9. Спортивні види туризму: навч. посібник / уклад. Лясота Т.І. Чернівці :

Чернівецький нац. ун-т, 2019. 181 с.

10. Фокін С.П. Спортивний туризм. Київ, 2014. 168 с.
11. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. К.: Альтерпрес, 2003. 232 с.
12. 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>
13. 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](https://www.researchgate.net/publication/259332779_Adventure_Tourism_The_New_Frontier)

### *Додаткова література*

1. 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.
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. 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. <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/835>
4. Крачило М. П. Краєзнавство і туризм. К.: Вища шк., 1994. 191 с.
5. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч. посіб. / Б. П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 248 с.
6. Сокол Т. Г. Основи туристичної діяльності: підручник / Т. Г. Сокол / за заг.ред.В. Ф. Орлова. – К.: Грамота, 2006 – 264 с.
7. Устименко Л. М. Історія туризму :навч. посіб./ Л.М. Устименко, І. Ю. Афанасьєв. – К. Альтерпрес, 2008. – 354 с
8. Філіпов З. І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. / З.І. Філіпов. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с.
9. Федорченко В. К. Дьорова Т. А. Історія туризму в Україні. Навч. посібн. - К. Вища школа. 2002- 195с.

### *Інформаційні ресурси*

1. <http://www.karpaty.net.ua>
2. <https://www.fstu.com.ua>
3. <https://www.karpaty.info/ua/>

4. <https://geohub.org.ua/node/2974>

### **Політика академічної доброчесності**

Здобувачі вищої освіти зобов'язані виконувати положення принципів академічної доброчесності: виконувати всі поточні завдання та підсумковий контроль самостійно без допомоги сторонніх осіб; не допускати списування під час проведення контрольних заходів (у т. ч. із використанням мобільних пристроїв); надавати для оцінювання лише результати власної роботи; не вдаватися до кроків, що можуть нечесно покращити Ваші результати чи погіршити/покращити результати інших студентів; не публікувати і не розповсюджувати відповіді на питання, що використовуються в рамках курсу для оцінювання знань студентів.

Дотримання політики щодо академічної доброчесності учасниками освітнього процесу при вивченні навчальної дисципліни регламентовано такими документами:

- «Етичним кодексом Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича» (<https://www.chnu.edu.ua/media/bkyl5klw/etychnyi-kodeks-chernivetskoho-natsionalnoho-universytetu.pdf>);
- «Положенням про виявлення та запобігання академічному плагіату у Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича» ([https://www.chnu.edu.ua/media/vupnho4k/polozhennya-pro-zapobihannia-plahiatu\\_2024.pdf](https://www.chnu.edu.ua/media/vupnho4k/polozhennya-pro-zapobihannia-plahiatu_2024.pdf))