



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства  
та природокористування  
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08–01–07

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до лабораторних робіт із навчальної дисципліни  
**«Оздоровчий туризм та орієнтування»**  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)  
рівня за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія»  
денної та заочної форми навчання



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

Рекомендовано  
науково-методичною комісією  
зі спеціальності  
227 «Фізична терапія,  
ерготерапія»  
Протокол № 8  
Від 25 жовтня 2018 р.

Рівне – 2018



Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Оздоровчий туризм та орієнтування» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної та заочної форми навчання / Петрук Л.А. – Рівне: НУВГП, 2018. – 32 с.

Укладач: Л. А. Петрук, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – М. І. Євтух, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання.





## Зміст

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. Теми лабораторних робіт.....	6
РОЗДІЛ 2. Методичні рекомендації до лабораторних робіт.....	8
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1, № 2. Оздоровчий туризм як засіб фізичного виховання. Характеристика видів та форм туризму.....	8
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3. Екскурсійні об'єкти Рівненщини та України.....	10
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4, № 5. Вивчення топографічних знаків. Топографічна карта. Читання карт. Топографічна підготовка туристів. Місцевість, рельєф, топографічні знаки.....	11
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6, № 7. Поняття про план, карту. Способи зображення рельєфу. Масштаб. Навчання прийомам при роботі з картою. Вимірювання відстаней по карті.....	13
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8, № 9. Робота зі спортивною картою. Складання тактичного плану проходження контрольних пунктів. Вибір шляху руху. Прийоми роботи з картою. Орієнтування з компасом та картою.....	15
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10, № 11. Орієнтування карти відносно сторін горизонту. Карта і план. Робота з компасом і картою на місцевості.....	17
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12. Навчальна туристсько-краєзнавча підготовка учнів I–XI класів. Форми туристсько-краєзнавчої роботи у школі.....	18
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13, № 14. Підготовка маршрутної документації. Методика розробки маршруту туристської подорожі. Туристичний похід та кошторис фінансових витрат.....	19



ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 15, № 16. Техніка в'язання основних вузлів. Техніка та методика навчання в'язання основних вузлів.....	21
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 17, № 18. Проходження технічного етапу: «переправа по колоді». Проходження технічного етапу: «траверс схилу».....	22
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 19, № 20. Проходження технічного етапу: «переправа по мотузці з перилами». Проходження технічного етапу: «підйом та спуск по вертикальних перилах».....	23
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 21, № 22, № 23. Проходження технічного етапу: «навісна переправа через річку». Проходження комбінованих етапів (підйом, спуск, траверс) та смуги перешкод. Методика наведення технічних етапів. Організація проходження технічних етапів.....	26
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 24. Одноденний похід вихідного дня.....	27
РОЗДІЛ 3. Розподіл балів, які отримують студенти.....	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	32



## Вступ

Програму навчальної дисципліни «Оздоровчий туризм та орієнтування» складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Дані методичні вказівки допоможуть студентам у вивченні навчальної дисципліни, формуванні теоретичних знань, практичних навичок для організації та керівництва туристсько-екскурсійною, красзнавчою роботою в школах та інших закладах освіти.

Оздоровчий туризм та орієнтування включає туристично-спортивну діяльність, головною формою якої є спортивний похід або змагання з видів туризму з обов'язковим подоланням природних та штучних перешкод (гірські вершини, перевали, водні перешкоди), виконання технічних прийомів, спеціальних тактичних та технічних завдань. Оздоровча складова полягає у використанні різноманіття природного комплексу (ландшафт, комфортний клімат, здоровий режим, зміна оточення та ін).

У результаті виконання лабораторних робіт студенти повинні засвоїти основи туристської підготовки, орієнтування на місцевості, робота з картою і компасом, організація та проходження основних технічних етапів оволодіти організаційно-методичними вміннями до проведення туристських походів та екскурсій.



## РОЗДІЛ 1

### Теми лабораторних робіт

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Ден на форма	Заоч на форма
1	Тема 1. Оздоровчий туризм як засіб фізичного виховання.	2	2
2	Тема 2. Характеристика видів та форм туризму.	2	2
3	Тема 3. Екскурсійні об'єкти Рівненщини та України.	2	2
4	Тема 4. Вивчення топографічних знаків. Топографічна карта. Читання карт.	2	2
5	Тема 5. Топографічна підготовка туристів. Місцевість, рельєф, топографічні знаки.	2	2
6	Тема 6. Поняття про план, карту. Способи зображення на рельєфі. Масштаб.	2	1
7	Тема 7 Навчання прийомам при роботі з картою. Вимірювання відстаней по карті.	2	1
8	Тема 8. Робота зі спортивною картою. Складання тактичного плану проходження контрольних пунктів. Вибір шляху руху.	2	1
9	Тема 9. Прийоми роботи з картою. Орієнтування з компасом та картою.	2	1
10	Тема 10. Орієнтування карти відносно сторін горизонту. Карта і план.	2	1
11	Тема 11. Робота з компасом і картою на	2	1



	місцевості.		
12	Тема 12. Навчальна туристсько-краєзнавча підготовка учнів I–XI класів. Форми туристсько-краєзнавчої роботи у школі.	2	1
13	Тема 13. Підготовка маршрутної документації. Методика розробки маршруту туристської подорожі.	2	1
14	Тема 14. Туристичний похід та кошторис фінансових витрат.	2	1
15	Тема 15. Техніка в'язання вузлів.	2	1
16	Тема 16. Техніка та методика навчання в'язання основних вузлів.	2	
17	Тема 17. Проходження технічного етапу: «переправа по колоді».	2	
18	Тема 18. Проходження технічного етапу: «траверс схилу».	2	
19	Тема 19. Проходження технічного етапу: «переправа по мотузці з перилами».	2	
20	Тема 20. Проходження технічного етапу: «підйом та спуск по вертикальних перилах».	2	
21	Тема 21. Проходження технічного етапу: «навісна переправа через річку».	2	
22	Тема 22. Проходження комбінованих етапів (підйом, спуск, траверс) та смуги перешкод.	2	
23	Тема 23. Методика наведення технічних етапів. Організація проходження технічних етапів.	2	
24	Тема 24. Одноденний похід вихідного дня.	2	
	<b>Разом:</b>	<b>48</b>	<b>20</b>



## РОЗДІЛ 2

### Методичні рекомендації до лабораторних робіт

#### ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1, № 2

#### Оздоровчий туризм як засіб фізичного виховання.

#### Характеристика видів та форм туризму.

**Мета:** ознайомити з характеристикою та метою оздоровчого туризму. Знати класифікацію та різновиди туризму.

**Завдання:**

1. Дати характеристику туризму як ефективного засобу формування гармонійно розвиненої особистості.
2. Визначити значення туризму та його місце в сучасній системі фізичного виховання.
3. Володіти теоретичними знаннями, щодо класифікації та різновидів туризму.
4. Засвоїти основні форми впливу туризму на людину.

**Короткий огляд теми.**

Під туризмом розуміють теорію і практику різного роду походів, сходження на гори і подорожі з метою спортивного суперництва, активного відпочинку, освіти і виховання. В міжнародній практиці до туристів відносять осіб, які тимчасово і добровільно змінили місце проживання з будь-якою метою, крім діяльності, яка винагороджується в місці тимчасового перебування.

Туризм є складовою частиною фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявленню здорового способу життя, розвитку, вдосконалення і збереження фізичної працездатності і всебічної підготовки особистості. Особливо важливе значення туризму полягає в організації дозвілля молоді.

Форми впливу туризму на людину: оздоровчий,





пізнавальний, виховний.

### *Види туризму.*

Туризм – це екскурсії, походи й подорожі в яких відпочинок поєднується з пізнавальними і освітніми цілями. За призначенням і формами проведення туризм поділяється на плановий (екскурсійний) і самодіяльний..

При плановому туризмі учасники подорожують на автобусах, літаках, у поїздах по наперед намічених маршрутах, зупиняються в готелях або на турбазах, де їм надається ночівля, харчування і екскурсовод.

В самодіяльному туризмі подорож будується повністю або частково на самообслуговуванні. Туристи самі намічають маршрути і спосіб пересування, забезпечують собі харчування, нічліг і місце відпочинку, намічають місця для екскурсій.

Залежно від мети подорожі поділяються на спортивні, пізнавальні, ділові, любительські, релігійні та інші.

Залежно від засобу пересування – пішохідні, лижні, автобусні, автомобільні, авіаційні, велосипедні, водні, залізничні, комбіновані.

Виділяють внутрішній (національний) та іноземний (міжнародний) туризм. Т

Туризм з активними (веслові судна, плоти, велосипед і ін.) і пасивні (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах і ін.) засоби пересування.

### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення поняттю «туризм» та «оздоровчий туризм».
2. Визначте основні принципи за якими класифікується туризм.
3. Охарактеризуйте основні види туризму.
4. Дайте коротку характеристику таких форм впливу туризму на людину: оздоровчий, пізнавальний,



5. Дайте коротку характеристику планового та самодіяльного туризму.

### ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3 Екскурсійні об'єкти Рівненщини та України.

**Мета:** ознайомити з туристично-красознавчими можливостями Рівненщини та України. Знати класифікацію природних об'єктів України.

**Завдання:**

1. Охарактеризувати туристично-красознавчі можливості Рівненщини.
2. Дати характеристику туристичним ресурсам України.
3. Володіти теоретичними знаннями, щодо географічного розташування Рівненщини та України.
4. Засвоїти класифікацію природних об'єктів: державний заповідник, державний заказник, державний дендрологічний парк, державні парки – пам'ятки садово-паркового мистецтва, державне заповідне урочище.

**Короткий огляд теми.**

Рівненщина – край, який має багату історію. З Рівненщиною пов'язані імена багатьох видатних людей. В 1846 р. по Рівненщині подорожував Т.Г. Шевченк. Багате історико-архітектурними пам'ятниками місто Остріг. В кінці 70-х років XVI ст, була відкрита греко-слов'янська школа та друкарня, заснована Іваном Федоровим, в якій були надруковані “Буквар” (1578р.), “Острозька біблія” (1581 р.).

Місто Дубно «пам'ятає» загони війська Богдана



Хмельницького. Загін Максима Кривоноса влітку 1648 р. побував у ньому. У 1707 р. У місті побував Петро І.

Музей-заповідник “Козацькі могли” – вся територія навкруги минулої битви оголошена пам’яткою архітектури.

У 1651 р. поблизу села Пляшева відбулася битва під проводом Богдана Хмельницького. Збережено два храми-пам’ятники: Михайлівська церква – 1650 р. та Георгіївська церква – 1914 р.

Руїни замку XV-XVIII ст. в м. Корці, костел Святого Антонія (1533 р.), Миколаївська церква (1897 р.) та великий архітектурний ансамбль жіночого Свято-Троїцького монастиря (заснований у 1620 році).

#### **Питання до співбесіди:**

1. Особливості географічного розташування Рівненщини.
2. Основні туристично-краєзнавчі можливості Рівненщини.
3. Охарактеризуйте заповідні місця Рівненщини.
4. Визначте основні принципи за якими класифікується природні об’єкти.
5. Дайте коротку характеристику таких природних об’єктів, як заповідники, заказника, заповідні урочища, дендрологічні парки, парки-пам’ятки садово-паркового мистецтва.

### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4, № 5**

**Вивчення топографічних знаків. Топографічна карта.**

**Читання карт. Топографічна підготовка туристів.**

**Місцевість, рельєф. Топографічні знаки.**

**Мета:** опанувати основи топографічної підготовки туриста. Поняттям про місцевість і рельєф. Знати класифікацію умовних топографічних знаків.



### **Завдання:**

1. Знати визначення топографії та топографічної карти.
2. Дати визначення поняттю місцевість і рельєф.
3. Засвоїти класифікацію умовних топографічних знаків.
4. Знати основні форми рельєфу.
5. Знати пояснюючі, цифрові та буквенні характеристики.

### **Короткий огляд теми.**

Зменшене графічне зображення на площині земної поверхні чи окремих її частин з урахуванням кривизни Землі називається *картою*.

Місцевістю називається ділянку (район) земної поверхні з усіма його нерівностями, рослинним покриттям, водною і шляховою сіткою, населеними пунктами, кліматичними і гідрогеологічними умовами і ін. Сукупність нерівностей земної поверхні називається *рельєфом* місцевості. Всі нерівності зводяться до п'яти форм рельєфу: гора, хребет, улоговина, лощина, сідловина.

Умовні топографічні знаки за призначенням діляться на масштабні, поза масштабні, пояснюючі.

Картографічне зображення ділянки місцевості складається з різноманітних графічних позначок, буквенних і цифрових пояснень, а також надписів назв географічних об'єктів. В основі картографічного зображення лежать умовні знаки, за допомогою яких на карті відображаються розміщення і взаємне положення об'єктів, їх характеристика.

Умовні знаки за призначенням діляться на три частини. *Масштабні* – служать для зображення об'єктів, розміри яких (довжина, ширина, площа, форма) можна виразити в масштабі карти або плану. *Позамасштабні* – використовуються для зображення місцевих предметів, які



не можуть бути виражені в масштабі карти чи плану (водонапірна башта, окремих будинок і ін.). *Пояснюючі* – використовуються у поєднанні з масштабними і позамасштабними знаками для додаткової характеристики предмета і показу їх різновидності.

Всі умовні знаки поділені на такі групи: штучні споруди (населені пункти, окремі будівлі, дороги, стежки), рослинність, гідрографія і болота, рельєф, скелі та каміння.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Значення топографічних карт.
2. Дайте коротку характеристику основних форм рельєфу.
3. Охарактеризуйте форму, колір та розмір топографічних знаків.
4. Визначте основні принципи за якими класифікується топографічні знаки.

#### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6, № 7**

**Поняття про план, карту. Способи зображення рельєфу.**

**Масштаб. Навчання прийомам при роботі з картою.**

**Вимірювання відстаней по карті.**

**Мета:** ознайомити з поняттям карта, план та масштаб. Навчити прийомам роботи з картою. Знати характеристику числового та лінійного.

#### **Завдання:**

1. Знати визначення та різницю між поняттями карта та план.
2. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями, щодо зображення рельєфу на карті.
3. Дати визначення поняттю масштаб.
4. Знати визначення числового та лінійного масштабу.
5. Володіти прийомами роботи з картою: вимір відстані по карті, визначення крутизни схилу.



## Короткий огляд теми.

Зменшене графічне зображення на площині земної поверхні чи окремих її частин з урахуванням кривизни Землі називається *картою*, а зменшене і детальне зображення на площині, без врахування кривизни, невеликої частини земної поверхні – *планом*.

Існує три способи зображення рельєфу на картах: горизонталей, відмивання і гіпсометричний. Найбільш поширений спосіб горизонталей, за допомогою якого нерівності місцевості зображають кривими замкнутими лініями, які мають однакову абсолютну висоту, тобто висоту над рівнем моря. Ці лінії називаються *горизонталями*. Горизонталі проводяться через певні проміжки по висоті, наприклад, через 5, 10 чи 20 м.

Крім горизонталей на картах масштабів 1 : 500 000 і 1 : 1 000 000 для зображення рельєфу (для кращого читання) використовуються одночасно способи відмивання і гіпсометричний. В основу способу відмивки покладений принцип згущення тіней по мірі збільшення крутизни схилу. Гіпсометричний спосіб полягає в окрасці на картах висотних шарів відповідно шкалі для даного листка, зображеній на карті: від темно-зеленого до світло-зеленого і далі від світло-коричневого до темно-коричневого (за принципом “ чим глибше, тим темніше ”).

*Масштабом* називається ступінь зменшення відстані на місцевості по відношенню до відстані на карті. Від масштабу залежить ступінь деталізації карти. На карту великого масштабу наносять більше об'єктів.

*Числовий масштаб* – це число що вказує у скільки разів зменшили довжину ліній місцевості при зображенні її на карті незалежно від того в яких вимірювальних одиницях складена карта або план.

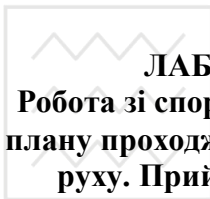
*Лінійний масштаб*. Щоб уникнути обчислень, користуючись картою, необхідних при числовому



масштабі будують лінійний масштаб. Для цього на прямій лінії декілька разів відкладають однакові відрізки, які називаються основою лінійного масштабу. Основа вибирається з таким розрахунком, щоб їй на місцевості відповідало кругле число сотень або тисяч метрів.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте коротку характеристику топографічній карті та плану.
2. Подайте основні прийоми роботи з картою.
3. Подайте порівняльну характеристику числовому та лінійному масштабу.
4. Вимірювання відстані по карті.
5. Визначення крутизни схилу.



#### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8, № 9**

**Робота зі спортивною картою. Складання тактичного плану проходження контрольних пунктів. Вибір шляху руху. Прийоми роботи з картою. Орієнтування з компасом та картою.**

**Мета:** вдосконалювати прийоми роботи з картою. Ознайомити з тактичними прийомами проходження контрольних пунктів у спортивному орієнтуванні. Знати особливості орієнтування на місцевості за допомогою карти та компаса.

#### **Завдання:**

1. Знати визначення поняття спортивна карта.
2. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями, щодо складання тактичного плану проходження контрольних пунктів у спортивному орієнтуванні.
3. Дати визначення поняттю масштаб.
4. Знати будову та особливості роботи з компасом.



## 5. Володіти прийомами роботи з картою та компасом.

### **Короткий огляд теми.**

*Орієнтування на місцевості.* Під орієнтуванням на місцевості розуміють сукупність дій, спрямованих на визначення місця свого перебування відносно навколишніх об'єктів чи певних орієнтирів, сторін світу. Орієнтування передбачає також уміння швидко і точно запам'ятовувати незнайому місцевість, упевнено рухатись наміченим маршрутом, а в разі необхідності відшукувати зворотній шлях. Вміння орієнтуватись дозволяє пройти маршрут без відчутних відхилень від наміченого напрямку, від графіка руху і дозволяє раціонально використати час для продуктивної роботи і повноцінного відпочинку.

Розрізняють загальне і детальне орієнтування на місцевості. *Загальне* - таке орієнтування, при якому відомі напрямок руху, район перебування, відстань до найближчих значних об'єктів. При *детальному* орієнтуванні точно визначаються точка перебування групи, сторони світу і азимут руху, досліджуються навколишні географічні об'єкти, встановлюються орієнтири для подальшого руху. Основним приладом, що забезпечує точне орієнтування на місцевості є компас.

### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте коротку характеристику спортивній карті.
2. Подайте основні прийоми складання тактичного плану проходження контрольних пунктів у спортивному орієнтуванні.
3. Компас та його будова.
4. Охарактеризуйте загальне та детальне орієнтування на місцевості.
5. Визначте основні прийоми роботи з компасом і картою.





## ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10, № 11

### Орієнтування карти відносно сторін горизонту. Карта і план. Робота з компасом і картою на місцевості.

**Мета:** закріпити та відпрацювати прийоми роботи з картою та компасом на місцевості.

**Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями під час орієнтування на місцевості з компасом і картою.
2. Вміти зорієнтувати карту відносно сторін горизонту.
3. Володіти практичними навиками співставлення карти та місцевості.
4. Знати особливості роботи з компасом.
5. Дати визначення поняттю азимут, рух за азимутом.

**Короткий огляд теми.**

*Топографічне орієнтування з картою.* Компасом користуються для швидкого орієнтування по сторонах горизонту, а також для вимірювання на місцевості магнітних азимутів.

Компас – один із стародавніх винаходів людини. За сотні років до н.е. китайці використовували магнітні камені або намагнічені стержні як компас. Компас з магнітною стрілкою і катушкою описаний в 692 році нашої ери. Застосування компаса на морі китайцями відомо з XII ст., тоді ж він з'явився і на Середземномор'ї. До північних країн компас, орієнтовно, дійшов у XIV ст.

Для орієнтування застосовується велика кількість різних систем компасів, однак переважно використовують компаси системи Адріанова, артилерійський (АК) і рідинний.

Азимут – це кут, відрахований по ходу руху годинникової стрілки від напрямку на північ до напрямку



на певний предмет (орієнтир). Азимут вимірюється в градусах від 0 до 360.

**Питання до співбесіди:**

1. Особливості топографічного орієнтування з компасом і картою на місцевості.
2. Основні прийоми співставлення карти та місцевості.
3. Як зорієнтувати карту відносно сторін горизонту.
4. Що таке азимут, рух за азимутом.

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12**

**Навчальна туристсько-краєзнавча підготовка учнів  
I - XI класів. Форми туристсько-краєзнавчої роботи  
у школі.**

**Мета:** ознайомити з формами туристсько-краєзнавчої роботи в школі.

**Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями щодо змісту туристської роботи в школі.
2. Знати класифікацію основних туристичних форм роботи з учнями.
3. Дати визначення поняттю туристична прогулянка, похід, екскурсія, експедиція, змагання.

**Короткий огляд теми.**

У шкільному туризмі діють дві сторони – школяр, що бере участь та організатор – адміністрація, вчителі школи. За цією ознакою шкільний туризм займає проміжне положення між плановим і самодіяльним туризмом. У чистому вигляді самодіяльний туризм в школі – це так звані «самовільні» походи і поїздки дітей без участі школи, по секрету від вчителів і батьків. При цьому керівником (лідером) стає рядовий учасник, визнаний таким всією рештою учасників. Для школи такий туризм – явище негативне (оскільки туристський захід проходить без



контролю і впливу педагогів). У студентському середовищі, такий туризм займає основне положення і не є негативним.

Основні форми туристської роботи в школі це: туристські прогулянки, екскурсії, експедиції, походи, змагання.

**Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте туризм як форму активного відпочинку.
2. Особливості організації туристсько-краєзнавчої роботи в школі.
3. Дати визначення поняттю туристична прогулянка та туристичний похід.
4. Охарактеризуйте та порівняйте туристську екскурсію та туристську експедицію.
5. Змагання зі спортивного туризму. Особливості організації та проведення.

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13, № 14**

**Підготовка маршрутної документації. Методика розробки маршруту туристської подорожі.**

**Туристичний похід та кошторис фінансових витрат.**

**Мета:** ознайомити з порядком підготовки маршрутної документації та методикою розробки туристської подорожі. Навчити складанню кошторису фінансових витрат.

**Завдання:**

1. Знати порядок підготовки маршрутної документації.
2. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями, щодо методики розробки маршруту туристської подорожі.
3. Вміти складати кошторис фінансових витрат



4. Знати перелік обов'язкового особистого та групового спорядження
5. Знати особливості комплектування туристичних груп, розподіл обов'язку у групі та організацію руху в поході.

### **Короткий огляд теми.**

Обов'язковим пунктом в підготовці до походу є оформлення маршрутних документів (маршрутна книжка). Похід розпочинається з перевірки маршрутних документів МКК. Заповнюючи маршрутні випускові документи. Захищаючи маршрут перед членами МКК, отримуються нові дані і рекомендації про район походу, поради по підборі спорядження і продуктів, про дії в важких умовах.

План підготовки до туристської подорожі: визначити мету походу, підбір групи, вибір району подорожі, фізична підготовка до подорожі, підготовка спорядження, проведення медичного огляду, оформлення похідної документації, затвердження документації в МКК, закупка і розфасування продуктів харчування для походу.

Цей план підготовки є приблизним, керівник має право його змінити, внести доповнення.

### **Питання до співбесіди:**

1. Особливості оформлення маршрутної документації.
2. Методика розробки маршруту туристської подорожі.
3. Складання кошторису фінансових витрат.
4. Особливості комплектування туристських груп та правила розподілу обов'язав у групі.
5. Подайте та обґрунтуйте перелік особистого та групового спорядження.
6. Організація руху в поході.



## ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 15, № 16

### Техніка в'язання основних вузлів. Техніка та методика навчання в'язання основних вузлів.

**Мета:** ознайомити з основними вузлами, що використовуються у туристичній практиці. Навчити техніці та методиці в'язання вузлів.

**Завдання:**

1. Знати класифікацію основних туристських вузлів та їх призначення.
2. Уміти методично вірно в'язати найпростіші вузли, що використовуються у туристській практиці.
3. Володіти навичками в'язання вузлів.

**Короткий огляд теми.**

*Туристичні вузли та їх призначення.* Вузли розрізняють за способами в'язання, за їхніми перевагами та недоліками, за професійним використанням та за іншими критеріями. Найголовніший принцип побудови класифікації вузлів це поділ вузлів на групи за їх призначенням. У туристській практиці найголовнішими є такі напрямки використання вузлів :

- 1) стопорні вузли;
- 2) вузли для зв'язування двох мотузок (однакового та різного діаметрів);
- 3) петлі, що не затягуються (одинарні та подвійні);
- 4) петлі, що затягуються (зокрема, для закріплення на опорах чи канатах);
- 5) вузли особливого призначення (у туристській практиці, – це вузли із страхувальними карабінами) та вузли, які легко розв'язуються (так звані «вузли з бантиком»).

Туристу в умовах походу, навіть високої складності, достатньо знати по 2-3 вузли з кожної групи призначення, а для участі у змаганнях треба знати всі вузли наведені у



правилах проведення змагань з туристського багатоборства.

**Питання до співбесіди:**

1. Подати класифікацію основних туристських вузлів.
2. Дайте характеристику стопорним вузлам.
3. Охарактеризуйте вузли які застосовуються для зв'язування двох мотузок.
4. Поясніть які петлі не затягуються та затягуються під навантаженням.
5. Вузли особливого призначення.

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 17, № 18**

**Проходження технічного етапу «переправа по колоді».**

**Проходження технічного етапу «траверс схилу».**

**Мета:** сформувати практичні уміння щодо проходження технічних етапів: «переправа по колоді», «траверс схилу». Вдосконалювати прийоми проходження технічних етапів.

**Завдання:**

1. Володіти технікою та тактикою подолання природних перешкод.
2. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями проходження дистанції.
3. Знати умови проходження технічного етапу «переправа по колоді».
4. Знати умови проходження технічного етапу «траверс схилу».

**Короткий огляд теми.**

*Переправа по колоді через воду.* Етап проходиться з використанням самостраховки вусом. Обов'язкова наявність супроводжуючої мотузки. На етапі знаходиться не більше одного учасника. Учасник рухається обличчям донизу по течії. Перила кріпляться по відношенню до колоди нижче за течією. Для організації перил



використовують основну мотузку  $\emptyset$  не менше 10 мм. Перший учасник переправляється з обов'язковою командною страховкою. Страховка здійснюється однією мотузкою.

*Переправа по колоді через яр.* Етап проходиться з використанням самостраховки вусом. Обов'язкова наявність супроводжуючої мотузки. На етапі знаходиться не більше одного учасника. Для організації перил використовують основну мотузку  $\emptyset$  не меншу 10 мм.

*Траверс схилу* може включати в себе горизонтальні, похилі та вертикальні ділянки. Під час проходження учасниками горизонтальних перил здійснюється самостраховка вусом, похилих і вертикальних перил – схоплюючим вузлом (положення вузла довільне, але не в руці).

#### **Питання до співбесіди:**

1. Техніка та тактика подолання природних перешкод.
2. Вимоги до проходження технічних етапів.
3. Переправа першого учасника на етапі «переправа по колоді».
4. Вимоги до самостраховки та використання самостраховки під час подолання етапу «переправа по колоді» через воду та через яр.
5. Особливості подолання технічного етапу «траверс схилу».

### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 19, № 20**

**Проходження технічного етапу «переправа по мотузці з перилами». Проходження технічних етапів: «підйом та спуск по вертикальних перилах».**

**Мета:** сформувати практичні уміння щодо проходження технічних етапів: «переправа по мотузці з перилами»,



«підйом по схилу», «спуск спортивним способом», «спуск по вертикальних перилах». Вдосконалювати прийоми проходження технічних етапів.

**Завдання:**

1. Володіти технікою та тактикою подолання природних перешкод.
2. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями проходження дистанції.
3. Знати умови та вміти проходити технічний етап «переправа по мотузці з перилами».
4. Знати умови та вміти проходити технічний етап «підйом по схилу».
5. Знати умови та вміти проходити технічний етап «спуск спортивним способом».
6. Знати умови та вміти проходити технічний етап «спуск по вертикальних перилах».

**Короткий огляд теми.**

*Переправа по мотузці з перилами* проходить за допомогою самостраховки вусом з супроводжуючої мотузки. На етапі знаходиться не більше одного учасника. Для організації перил використовується основна мотузка Ø не менше 10 мм.

Перший учасник переправляється способом, який не суперечить умовам змагань та в залежності від обладнання етапу. Умовами змагань можу бути передбачена додаткова верхня страхова мотузка для переправи першого учасника.

*Підйом по схилу* проходиться за допомогою самостраховки схоплюючим вузлом або на командній страховці, в залежності від умов змагань або тактики команди. Для організації перил, або командної страховки використовують основну мотузку Ø не менше 10 мм. Перший учасник долає етап з нижньою командною страховкою. Другий учасник, незалежно від тактики команди, вистьобує всі ППС.





*Спуск по схилу спортивним способом.* Етап долається за допомогою самостраховки схоплюючим вузлом. Етап долається в рукавицях, робота без рукавиць дозволяється при відсутності руху. Положення схоплюючого вузла довільне, але не в руці. Якщо це дозволено умовами – допускається попарно паралельний спуск.

Кріплення перил жорстке для всіх учасників крім останнього (якщо умовами не передбачено інше, наприклад, кріплення перил здійснюється до опори). На кінці мотузки повинен бути контрольний вузол.

*Спуск по вертикальних перилах (дюльфер).* Етап долається по вертикальним навішеним перилам з обов'язковою командною страховкою через карабін. Кінець страхової мотузки закріплений, страхуючий стоїть на самостраховці, страховка здійснюється в рукавицях. Інший кінець закріплений до учасника, який спускається у грудний карабін.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Техніка та тактика подолання природних перешкод.
2. Вимоги до проходження технічних етапів.
3. Переправа першого учасника на етапі «переправа по мотузці з перилами» через воду та через яр
4. Вимоги та використання самостраховки під час подолання етапу «підйом по схилу». Вимоги до подолання етапу «спуск спортивним способом».
5. Особливості подолання технічного етапу «спуск по вертикальних перилах».



## ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 21, № 22, № 23

### Проходження технічного етапу «навісна переправа через річку». Проходження комбінованих етапів (підйому, спуску, траверсу) та смуги перешкод. Методика наведення технічних етапів. Організація проходження технічних етапів.

**Мета:** сформувані практичні уміння щодо проходження технічного етапу «навісна переправа через річку», комбінованих етапів, «смуги перешкод». Вдосконалювати прийоми проходження технічних етапів.

#### **Завдання:**

1. Володіти технікою та тактикою подолання природних перешкод.
2. Знати умови та вміти проходити технічний етап «навісна переправа через річку».
3. Знати умови та вміти проходити комбіновані етапи з елементами підйому, спуску, траверсу.
4. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями проходження дистанції «смуга перешкод».

#### **Короткий огляд теми.**

*Проходження комбінованих етапів з елементами підйому, спуску, траверсу.* На змаганнях часто зустрічаються комбіновані елементи: підйом-спуск, підйом-траверс-спуск, траверс-підйом. При комбінації цих етапів без втрати страховки, допускається прохід першого учасника по етапам без зміни страховки.

Етап *навісна переправа* проходить за допомогою самостраховки одним середнім карабіном (при збалансованій системі) або двома карабінами – грудним та середнім (або нижнім). Також обов'язкова наявність самостраховки вусом до верхньої страхової мотузки або до здвоєної переправи.



Обов'язкова наявність супроводжуючої мотузки. На етапі знаходиться не більше одного учасника. Переправа проводиться основними мотузками  $\emptyset$  не менше 10 мм.

**Питання до співбесіди:**

1. Організація проходження технічних етапів.
2. Техніка та тактика подолання природних перешкод.
3. Вимоги до проходження комбінованих етапів з елементами підйому, спуску, траверсу.
4. Переправа першого учасника на етапі «навісна переправа через річку».
5. Вимоги до подолання етапу «смуга перешкод».

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 24**

**Одноденний похід вихідного дня.**

**Мета:** Оволодіти практичними вміннями щодо організації та проходження одноденного походу вихідного дня.

**Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями щодо організації та проведення одноденного походу вихідного дня.
2. Закріпити на практиці знання щодо організації руху в поході.
3. Пройти одноденний похід вихідного дня.

**Короткий огляд теми.**

Туристичні походи – це групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту певної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної складності за нормативний час. Походи можуть бути організовані з таких видів туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, спелео, автомобільного, мотоциклетного. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму, наприклад: пішохідна частина доповнюється водним сплавом.



Залежно від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості походи поділяються на категорій – з I до VI категорії складності та не категорійні. До не категорійних походів належать походи, що мають складність, протяжність або тривалість меншу від установленної для маршрутів I категорії складності, - 1-3 - денні походи (походи вихідного дня) та походи 1,2,3 ступеня складності.

Основні етапи підготовки до походу:

- мета походу
- підбір групи учасників
- розподіл обов'язків серед учасників походу
- вибір району походу
- збір відомостей про район подорожі
- розробка маршруту
- складання календарного плану подорожі
- складання кошторису походу
- підбір особистого спорядження
- підбір групового спорядження
- організація харчування
- оформлення маршрутних документів
- сам похід
- підведення підсумків походу.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Маршрутна документації для походу вихідного дня.
2. Методика розробки маршруту туристської подорожі вихідного дня.
3. Особливості руху за маршрутом у поході.
4. Правила розподілу обов'язав у групі під час туристського походу.
5. Особисте і групове спорядження для одноденного походу.
6. Форми звіту про туристські походи.



## РОЗДІЛ 3.

### Розподіл балів, які отримують студенти

**Форма контролю:** 4 семестр іспит, курсова робота

**Методи контролю:**

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно конкретним цілям, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури лабораторного заняття.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

3. Підсумковий контроль знань – іспит відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

4. Курсова робота. Оформлення курсової роботи. Титульний аркуш, відповідність теми та змісту, не менше трьох розділів роботи, відповідна назва розділів і підрозділів:

- вступ – обґрунтування актуальності обраної теми, постановка мети і конкретних завдань, об'єкт, предмет, методи дослідження;

- огляд літератури;

- організація та методи дослідження;

- результати дослідження;

- висновки;

- список використаної літератури;

- додатки.

Оформлення наукових робіт: шрифт, інтервал, обсяг роботи (мінімальний 35 сторінок).



### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота												Підсумковий тест (іспит)	Сума
Змістовий модуль №1						Змістовий модуль №2							
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Т9	Т10	Т11	Т12	40	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		

<b>Виконання курсової роботи</b>		Сума
Теоретична частина	Захист роботи	
До 60	До 40	100

### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для екзамену
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81	задовільно	
64-73		
60-63		
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з	не зараховано з



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

	<b>обов'язковим повторним вивченням дисципліни</b>	<b>обов'язковим повторним вивченням дисципліни</b>
--	--	--



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва : Академия, 2004. 208 с.
2. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование : Москва, 1987.
3. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм : навч. посіб. Тернопіль : Богдан, 2008. 304 с.
4. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Луцьк : Вежа, 2000. 242с.
5. Закон України “Про туризм” від 15.09.1995р. № 324/95 – ВР.
6. Колотуха О. В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. Київ : Федерація спортивного туризму України, 2006. 208 с.
7. Щур Ю. В. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. Київ : «Альтерпрес», 2003. 232 с.
8. Всесвітня туристична організація : Офіційний сайт. URL : <http://unwto.org/> (дата звернення 25.10.2018 ).
9. Державне агентство України з туризму та курортів. URL : <http://www.tourism.gov.ua/> (дата звернення 25.10.2018 ).
10. Про туризм: Закон України / Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1995. - №31./ - Ст.241 (редакція від 04.08.2011). URL : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=324%2F95-%E2%F0> (дата звернення 25.10.2018 ).
11. Туризм та активний відпочинок. URL : <http://spa.net.ua/> (дата звернення 25.10.2018 ).