

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

08-01-123М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни
«Оздоровчий туризм та орієнтування»
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
за освітньо-професійною програмою
«Фізкультурно-спортивна реабілітація»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
денної і заочної форм навчання

Рекомендовано
науково-методичною
радою з якості ННІОЗ
Протокол № 1
від 29 серпня 2023 р.

Рівне – 2023

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Оздоровчий туризм та орієнтування» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної і заочної форм навчання [Електронне видання]. Петрук Л. А. – Рівне : НУВГП, 2023. – 31 с.

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

Відповідальний за випуск – Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Керівник групи забезпечення освітньої програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація»: Гамма Т. В., к.б.н., доцент.

© Л. А. Петрук, 2023
© НУВГП, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	8
Лабораторна робота № 1. Оздоровчий туризм як засіб фізичного виховання.	8
Лабораторна робота № 2. Характеристика видів та форм туризму.	9
Лабораторна робота № 3. Ознайомлення з технікою в'язання основних вузлів.	10
Лабораторна робота № 4. Навчання в'язання основних вузлів.	11
Лабораторна робота № 5. Екскурсійні об'єкти Рівненщини та України.	12
Лабораторна робота № 6. Топографічна підготовка туристів. Топографічна карта і план.	13
Лабораторна робота № 7. Вивчення топографічних знаків.	14
Лабораторна робота № 8. Місцевість, рельєф, топографічні знаки. Способи зображення рельєфу. Масштаб.	16
Лабораторна робота № 9. Читання карт. Навчання прийомам при роботі з картою. Вимірювання відстаней по карті. Орієнтування з компасом та картою.	17
Лабораторна робота № 10. Робота зі спортивною картою. Орієнтування карти відносно сторін горизонту. Робота з компасом і картою на місцевості.	18
Лабораторна робота № 11. Туристичний похід. Підготовка маршрутної документації. Розробка	

маршруту туристичної подорожі та кошторис фінансових витрат.	20
Лабораторна робота № 12. Групове і особисте спорядження. Встановлення намету, складання наплічника.	21
Лабораторна робота № 13. Проходження технічних етапів: «переправа по колоді», «траверс схилу», «переправа по мотузці з перилами».	22
Лабораторна робота № 14. Проходження технічних етапів: «підйом та спуск по вертикальних перилах», «навісна переправа через річку».	24
Лабораторна робота № 15. Організація та проходження комбінованих етапу підйому, спуску, траверсу, смуги перешкод.	25
Лабораторна робота № 16. Підготовка до походу вихідного дня.	26
Лабораторна робота № 17. Одноденний похід вихідного дня.	27
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ	
СТУДЕНТИ	29
ЛІТЕРАТУРА	31

ВСТУП

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Оздоровчий туризм та орієнтування» складені відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

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

Оздоровчий туризм та орієнтування включає туристично-спортивну діяльність, головною формою якої є спортивний похід або змагання з видів туризму з 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
1	Тема 1. Оздоровчий туризм як засіб фізичного виховання.	2
2	Тема 2. Характеристика видів та форм туризму.	2
3	Тема 3. Ознайомлення з технікою в'язання основних вузлів.	2
4	Тема 4. Навчання в'язання основних вузлів.	2
5	Тема 5. Екскурсійні об'єкти Рівненщини та України.	2
6	Тема 6. Топографічна підготовка туристів. Топографічна карта і план.	2
7	Тема 7. Вивчення топографічних знаків.	2
8	Тема 8. Місцевість, рельєф, топографічні знаки. Способи зображення рельєфу. Масштаб.	2
9	Тема 9. Читання карт. Навчання прийомам при роботі з картою. Вимірювання відстаней по карті. Орієнтування з компасом та картою.	2
10	Тема 10. Робота зі спортивною картою. Орієнтування карти відносно сторін горизонту. Робота з компасом і картою на місцевості.	2
11	Тема 11. Туристичний похід. Підготовка маршрутної документації. Розробка маршруту туристичної подорожі та кошторис фінансових витрат.	2

12	Тема 12. Групове і особисте спорядження. Встановлення намету, складання наплічника.	2
13	Тема 13. Проходження технічних етапів: «переправа по колоді», «траверс схилу», «переправа по мотузці з перилами».	
14	Тема 14. Проходження технічних етапів: «підйом та спуск по вертикальних перилах», «навісна переправа через річку».	2
15	Тема 15. Організація та проходження комбінованих етапу підйому, спуску, траверсу, смуги перешкод.	2
16	Тема 16. Підготовка до походу вихідного дня.	2
17	Тема 17. Одноденний похід вихідного дня.	2
	Разом:	34

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

Лабораторна робота № 1

Оздоровчий туризм як засіб фізичного виховання.

Мета: ознайомити з метою та завданнями 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.

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.

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення поняттю «оздоровчий туризм».
2. Подайте принципи за якими класифікується туризм.
3. Дайте коротку характеристику планового та самодіяльного туризму.

Лабораторна робота № 2

Характеристика видів та форм туризму

Мета: Знати класифікацію та охарактеризувати види і форми туризму.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями, щодо класифікації та різновидів туризму.
2. Засвоїти основні форми впливу туризму на людину.

Короткий огляд теми

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.

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. Подайте принципи за якими класифікується туризм.
2. Охарактеризуйте основні види туризму.
3. Дайте коротку характеристику таких форм впливу туризму на людину: оздоровчий, пізнавальний, виховний.
4. Дайте коротку характеристику планового та самодіяльного туризму.

Лабораторна робота № 3

Техніка в'язання основних вузлів

Мета: ознайомити з технікою в'язання основних вузлів.

Завдання:

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

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 та вузли, які легко розв'язуються (так звані «вузли з бантиком»).

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 № 4

Навчання в'язання основних вузлів

Мета: Навчити техніці та методиці в'язання вузлів.

Завдання:

1. Уміти методично вірно в'язати найпростіші вузли, що використовуються у туристській практиці.
3. Володіти навичками в'язання вузлів.

Короткий огляд теми

Стопорні вузли: простий вузол, вісімка, дев'ятка.

Вузли для зв'язування двох мотузок: прямий вузол, академічний вузол, брам-шкотовий вузол, ткацький вузол, зустрічний вузол, вузол грепвайн, зустрічна вісімка.

Петлі, що не затягуються: провідник, подвійний провідник, провідник вісімка серединний провідник, стремено.

Петлі, що затягуються: штик, схоплюючий вузол, австрійський схоплюючий.

Вузли особливого призначення: карабінний стопор, вузол бахмана, карабінне гальмо.

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. Класифікація туристських вузлів.

2. Методика зав'язування стопорних вузлів.
3. Методика зав'язування вузлів, які застосовуються для зв'язування двох мотузок.
4. Методика зав'язування вузлів особливого призначення.
5. Методика зав'язування петель, що не затягуються.
6. Методика зав'язування петель, що затягуються.

Лабораторна робота № 5

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.).

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. Охарактеризуйте заповідні місця Рівненщини.
3. Визначте основні принципи за якими класифікується природні об'єкти.
4. Дайте коротку характеристику таких природних об'єктів, як заповідники, заказника, заповідні урочища, дендрологічні парки, парки-пам'ятки садово-паркового мистецтва.

Лабораторна робота № 6 Топографічна підготовка туристів. Топографічна карта і план

Мета: опанувати основи топографічної підготовки туриста. Поняттям про місцевість і рельєф. Карта і план.

Завдання:

1. Визначення топографії та топографічної карти.
2. Володіти поняттями місцевість і рельєф.
3. Визначити різницю між поняттями карта та план.

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*.

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.

Питання до співбесіди:

1. Значення топографічних карт.
2. Дайте коротку характеристику основних форм рельєфу.
3. Дайте коротку характеристику топографічній карті та плану.

Лабораторна робота № 7

Вивчення топографічних знаків

Мета: опанувати основи топографічної підготовки туриста, засвоєння умовних топографічних знаків.

Завдання:

1. Вивчення основ топографії.
2. Засвоїти класифікацію умовних топографічних знаків.

Короткий огляд теми

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 призначення 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. Охарактеризуйте форму, колір та розмір топографічних знаків.
2. Визначте основні принципи за якими класифікуються топографічні знаки.

Лабораторна робота № 8

Місцевість, рельєф, топографічні знаки. Способи зображення рельєфу на карті. Масштаб

Мета: ознайомити з поняттям масштаб. Визначити способи

зображення рельєфу на карті.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями, щодо зображення рельєфу на карті.
2. Визначення поняттю масштаб.
3. Числовий та лінійний масштаб.

Короткий огляд теми

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. Основні прийоми роботи з картою.
2. Подайте порівняльну характеристику числовому та лінійному масштабу.
3. Правила вимірювання відстані по карті.

Лабораторна робота № 9

Читання карт. Навчання прийомам при роботі з картою Вимірювання відстаней по карті.

Орієнтування з компасом та картою

Мета: вдосконалювати прийоми роботи з картою.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями, щодо складання тактичного плану проходження контрольних пунктів в орієнтуванні.
2. Знати будову та особливості роботи з компасом.
3. 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. Подайте основні прийоми складання тактичного плану проходження контрольних пунктів в орієнтуванні.
2. Компас та його будова.
3. Охарактеризуйте загальне та детальне орієнтування на місцевості.
4. Визначте основні прийоми роботи з компасом і картою.

Лабораторна робота № 10

Робота зі спортивною картою. Орієнтування карти відносно сторін горизонту. Робота з компасом і картою на місцевості

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. Закріпити та відпрацювати прийоми роботи з картою та компасом на місцевості.

Завдання:

1. Визначення поняття спортивна карта.
2. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями під час орієнтування на місцевості з компасом і картою.

3. Вміти зорієнтувати карту відносно сторін горизонту.
4. Володіти практичними навиками співставлення карти та місцевості.
5. Знати особливості роботи з компасом.
6. Дати визначення поняттю азимут, рух за азимутом.

Короткий огляд теми

Топографічне орієнтування з картою. Компасом користуються для швидкого орієнтування по сторонах горизонту. Компас – один із стародавніх винаходів людини. 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 № 11

Туристичний похід.

Підготовка маршрутної документації. Розробка маршруту туристичної подорожі 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 подорожі.

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 підбору 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. Організація руху в поході.
3. Методика розробки маршруту туристської подорожі.
4. Складання кошторису фінансових витрат.
5. Особливості комплектування туристських груп та правила розподілу обов'язав у групі.

Лабораторна робота № 12

Групове і особисте спорядження. Встановлення намету, складання наплічника

Мета: ознайомити з вимогами до групового і особистого спорядження. Навчити складанню наплічника та встановленню намета.

Завдання:

1. Знати перелік обов'язкового особистого та групового спорядження.
2. Вміти складати наплічник та встановлювати намет.
3. Знати особливості комплектування туристичних груп, організацію руху в поході.

Короткий огляд теми

Групове спорядження у нескладній подорожі включає предмети, що необхідні для приготування їжі (приладдя для вогнища, кухні), організації ночівлі та побуту туристської групи, а також для подолання природних перешкод і руху за маршрутом. Для кожного предмету слід зробити чохол із тканини, щоб запобігти забрудненню рюкзака і речей. Вибір туристичного намету залежить від умов його використання. Загальні вимоги до намету: мала вага, зручність транспортування в рюкзаку, намет повинен бути вологостійким і вітростійким, швидко ставитися і зніматися, захищати в літній час від комарів і мошок.

Особисте спорядження – це речі, які необхідні в поході кожному туристу.

Загальне правило при складанні спорядження в рюкзак: важке – вниз, м'яке до спини, об'ємні і неміцні речі – зверху, предмети першої необхідності – в кишені. Недопустимо, щоб на ходу в рюкзаку гриміли і брязкали погано складені речі.

Питання до співбесіди:

1. Особливості розподілу обов'язав у групі.
2. Подайте та обґрунтуйте перелік особистого та групового спорядження.

3. Організація руху в поході.
4. Особливості комплектування туристських груп та правила розподілу обов'язав у групі.

Лабораторна робота № 13

Проходження технічних етапів: «переправа по колоді», «траверс схилу», «переправа по мотузці з перилами»

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

Завдання:

1. Володіти технікою та тактикою подолання природних перешкод.
2. Знати умови проходження технічного етапу «переправа по колоді».
3. Знати умови проходження технічного етапу «траверс схилу».
4. Знати умови та вміти проходити технічний етап «переправа по мотузці з перилами».

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 Ø 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).

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 \emptyset не менше 10 мм.

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

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».
6. Переправа першого учасника на етапі «переправа по мотузці з перилами» через воду та через яр.

Лабораторна робота № 14

Проходження технічних етапів: «підйом та спуск по вертикальних перилах», «навісна переправа через річку»

Мета: сформувати практичні уміння щодо проходження технічних етапів «підйом по схилу», «спуск спортивним способом». Вдосконалювати прийоми проходження технічних етапів.

Завдання:

1. Знати умови та вміти проходити технічний етап «підйом по схилу», «спуск спортивним способом».

2. Знати умови та вміти проходити технічний етап «спуск по вертикальних перилах».

3. Знати умови та вміти проходити технічний етап «навісна переправа через річку»

Короткий огляд теми

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 \varnothing 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.

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.

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 зведеної переправи.

Питання до співбесіди:

1. Вимоги та використання самостраховки під час подолання етапу «підйом по схилу».
2. Вимоги до подолання етапу «спуск спортивним способом».
3. Особливості подолання технічного етапу «спуск по вертикальних перилах».

Лабораторна робота № 15

Організація та проходження комбінованих етапів: підйом, спуск, траверс та «смуги перешкод»

Мета: сформувані практичні уміння щодо проходження комбінованих етапів, «смуги перешкод». Вдосконалювати прийоми проходження технічних етапів.

Завдання:

1. Володіти технікою та тактикою подолання природних перешкод.
2. Знати умови та вміти проходити комбіновані етапи з елементами підйому, спуску, траверсу.
3. 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.

Дистанція «смуга перекод» включає в себе всі технічні

етапи. При її проходженні обов'язкова дотримуватися технічних вимог подпання перешкод.

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. Вимоги до подолання етапу «смуга перешкод».

Лабораторна робота № 16

Підготовка до походу вихідного дня

Мета: Оволодіти практичними уміньми щодо організації одноденного походу вихідного дня.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями щодо організації одноденного походу вихідного дня.
2. Закріпити на практиці знання щодо організації руху в поході.

Короткий огляд теми

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. Особисте і групове спорядження для одноденного походу.

Лабораторна робота № 17.

Одноденний похід вихідного дня

Мета: Оволодіти практичними вміннями у проходження одноденного походу вихідного дня.

Завдання:

1. Володіти практичними вміннями у проходженні одноденного походу вихідного дня.
2. Закріпити на практиці знання щодо 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 установлені для маршрутів I категорії складності: походи вихідного дня та походи 1, 2, 3 ступеня

складності.

Питання до співбесіди:

1. Особливості руху за маршрутом у поході.
2. Правила розподілу обов'язав у групі під час туристського походу.
3. Форми звіту про туристські походи.

РОЗДІЛ 3

РОЗОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТІВ

Форма контролю: залік.

Методи контролю:

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей, 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 (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

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

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

Поточне оцінювання на лабораторних заняттях	
№ лабораторної роботи	Бали
1	3
2	3
3	3
4	3
5	3
6	3
7	3
8	3
9	4
10	4
11	4
12	4
13	4
14	4
15	4
16	4
17	4

Підсумковий контроль	40
Сума балів	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		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Р. Ф. Основи біомеханіки фізичних вправ : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 184 с.
2. Жданова О., Грибовська І., Данилевич М. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять : навч. посіб. Дрогобич : Коло, 2010. С. 154–211.
3. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. літ-ра, 2011. 224 с.

4. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник / укл. О. Д. Гауряк., Л. Г. Доцюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 488 с. : іл.
6. Пангелова Н. Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 505 с.
7. Петрук Л. А., Федотов В. М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : навч.-метод. посіб. Рівне : НУВГП, 2012. 112 с.
8. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: указ Президента України від 09.02.2016 №42/2016.
9. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення : навч. посібник. Дніпро : Інновація, 2016. 188 с.