

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

08-01-138М

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 2024 р.

Рівне – 2024

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, 2024. – 34 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.

Попередня версія МВ 08-01-123М

© Л. А. Петрук, 2024
© НУВГП, 2024

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 за картою 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 етапів підйому, спуску, траверсу, смуги перешкод.	25
Лабораторна робота № 16. Одноденний похід вихідного дня.	26
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	28
ЛІТЕРАТУРА	34

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 туристично-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 туристичної підготовки, орієнтування на місцевості, робота з картою і компасом, організація та проходження основних технічних етапів, оволодіти організаційно-методичними уміннями щодо проведення туристичних 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 за картою відносно сторін горизонту. Робота з компасом і картою на місцевості.	2
11	Тема 11. Туристичний похід. Підготовка маршрутної документації. Розробка маршруту туристичної подорожі та кошторису 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 етапів підйому, спуску, траверсу, смуги перешкод.	2
16	Тема 16. Одноденний похід вихідного дня.	2
	Разом:	32

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

Лабораторна робота № 1

Оздоровчий туризм як засіб фізичного виховання.

Мета: ознайомитись 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 різноманітних видів походів, сходжень на гори та подорожей, які мають на меті спортивне суперництво, активний відпочинок, освіту та виховання. У міжнародній практиці до туристів відносять осіб, які тимчасово та добровільно змінили своє місце проживання з будь-якою метою, окрім діяльності, яка винагороджується в місці тимчасового перебування.

Туризм є складовою частиною фізичної культури і спорту, оскільки він відображає здоровий спосіб життя, сприяє розвитку, вдосконаленню та збереженню фізичної працездатності, а також всебічній підготовці особистості. Особливо важливе значення туризму полягає в організації дозвілля молоді.

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення поняття «оздоровчий туризм».
2. Охарактеризуйте 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. Оволодіти 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, під час яких відпочинок поєднується з пізнавальними та освітніми цілями. За призначенням і формами проведення туризм поділяється на плановий (екскурсійний) і самодіяльний.

При плановому туризмі учасники подорожують автобусами, літаками, потягами за здалегідь визначеними маршрутами, зупиняються в готелях або на турбазах, де їм надаються ночівля, харчування та послуги екскурсовода.

У самодіяльному туризмі подорож базується повністю або частково на самообслуговуванні. Туристи самостійно визначають маршрути та спосіб пересування, забезпечують себе харчуванням, нічлігом і місцем відпочинку, а також планують місця для екскурсій.

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

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

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

Також розрізняють туризм з активними (веслові судна, плоти, велосипеди та ін.) і пасивними (морські та

річкові круїзи, подорожі на автобусах та ін.) засобами 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: ознайомитися з технікою в'язання основних вузлів.

Завдання:

1. Знати класифікацію основних туристичних вузлів та їх призначення.
2. Уміти правильно методично в'язати найпростіші вузли, що використовуються у туристичній практиці.

Короткий огляд теми

Туристичні вузли та їх призначення. Вузли розрізняють за способами в'язання, перевагами та недоліками, професійним використанням та іншими критеріями. Основний принцип класифікації вузлів полягає в поділі їх на групи за призначенням. У туристичній практиці основні напрямки використання вузлів включають:

- 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 туристичних 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. Розгляньте вузли особливого призначення.

Лабораторна робота № 4

Навчання в'язання основних вузлів

Мета: навчити техніці та методиці в'язання вузлів.

Завдання:

1. Уміти методично правильно в'язати найпростіші вузли, що використовуються у туристичній практиці.
3. Оволодіти 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 2-3 вузли з кожної групи призначення, а для участі у змаганнях треба знати всі вузли, які зазначені у правилах проведення змагань з туристичного

багатоборства.

Питання до співбесіди:

1. Класифікація туристичних 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-краєзнавчими можливостями Рівненщини та України. Знати класифікацію природних об'єктів України.

Завдання:

1. Охарактеризувати туристично-краєзнавчі 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. Рівненщиною подорожував Т.Г. Шевченко. Багате історико-архітектурними пам'ятками місто Остріг. Наприкінці 70-х років XVI ст. в ньому була відкрита греко-слов'янська школа та друкарня, заснована Іваном

Федоровим, в якій були надруковані «Буквар» (1578 р.) та «Острозька Біблія» (1581 р.).

Музей-заповідник «Козацькі могили» є архітектурною пам'яткою, присвяченою битві 1651 року під проводом Богдана Хмельницького біля села Пляшева. Збереглися два храми-пам'ятки: Михайлівська церква – 1650 р. і Георгіївська церква – 1914 р.

Також на Рівненщині знаходяться руїни замку XV-XVIII століть у місті Корець, 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 класифікуються природні об'єкти.

4. Дайте коротку характеристику таких природних об'єктів: заповідники, заказники, 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. Поняття про місцевість і рельєф. Карта і план.

Завдання:

1. Визначити топографію та топографічну карту.

2. Опанувати поняття місцевість і рельєф.

3. Визначити різницю між поняттями карта та план.

Короткий огляд теми

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

Місцевістю називають ділянку (район) земної поверхні з усіма її нерівностями, рослинним покривом, водною і шляховою мережею, населеними пунктами, кліматичними та 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 поділяються на масштабні, позамасштабні та пояснюючі.

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

Питання до співбесіди:

1. Значення топографічних карт.
2. Дайте коротку характеристику основних форм рельєфу.
3. Дайте коротку характеристику топографічної карти та плану.

Лабораторна робота № 7

Вивчення топографічних знаків

Мета: опанувати основи топографічної підготовки туриста, засвоїти умовні топографічні знаки.

Завдання:

1. Вивчити основи топографії.

2. Засвоїти класифікацію умовних топографічних знаків.

Короткий огляд теми

Умовні топографічні знаки за призначенням поділяються на масштабні, позамасштабні, пояснювальні.

Картографічне зображення ділянки місцевості складається з різноманітних графічних позначок, буквених і цифрових пояснень, а також написів назв географічних об'єктів. Основою картографічного зображення є умовні знаки, за допомогою яких на карті відображаються розташування, взаємне положення та характеристики об'єктів.

Умовні знаки за призначенням поділяються на три види. *Масштабні* – служать для зображення об'єктів, розміри яких (довжина, ширина, площа, форма) можна виразити в масштабі карти або плану. *Позамасштабні* – використовуються для зображення місцевих об'єктів, які не можуть бути відображені в масштабі карти чи плану (водонапірна башта, окремих будинок і ін.). *Пояснювальні* – застосовуються у поєднанні з масштабними і позамасштабними знаками для додаткової характеристики об'єкта та призначення їх різновидів.

Всі умовні знаки поділяються 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: ознайомитися з поняттям масштабу. Визначити способи зображення рельєфу на карті.

Завдання:

1. Оволодіти теоретичними знаннями та практичними вміннями щодо зображення рельєфу на карті.
2. Визначити поняття масштабу.
3. Розглянути числовий та лінійний масштаб.

Короткий огляд теми

Існує три способи зображення рельєфу на картах: горизонталями, відмивкою та гіпсометричним методом. Найбільш поширений спосіб – горизонталі, за допомогою яких нерівності місцевості позначаються замкнутими кривими лініями, які мають однакову абсолютну висоту, тобто висоту над рівнем моря. Ці лінії називаються *горизонталями*. Горизонталі проводяться через певні інтервали по висоті, наприклад, через 5, 10 або 20 м.

Крім горизонталей, на картах масштабів 1 : 500 000 та 1 : 1 000 000 для зображення рельєфу (для кращого читання) одночасно використовуються способи відмивки і гіпсометричний. У способі відмивки покладений принцип згущення тіней зі збільшенням крутизни схилу. Гіпсометричний спосіб полягає в забарвленні висотних шарів на картах відповідно до шкали для конкретного листа карти: 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 відносно відстані на карті. Від масштабу залежить ступінь деталізації карти: на карту великого масштабу наносять більше об'єктів.

Числовий масштаб – це число, яке показує, у скільки разів зменшено довжину ліній місцевості при її зображенні

на карті, незалежно від того, в яких одиницях вимірювання складена карта або план.

Лінійний масштаб. Щоб уникнути обчислень, під час користування картою, які необхідні при числовому масштабі, будують лінійний масштаб. Для цього на прямій лінії кілька разів відкладають однакові відрізки, які називаються основою лінійного масштабу. Основа вибирається таким чином, 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 на карті.

Лабораторна робота № 9

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

Орієнтування з компасом та картою

Мета: вдосконалити прийоми роботи з картою.

Завдання:

1. Оволодіти теоретичними знаннями та практичними вміннями щодо складання тактичного плану проходження контрольних пунктів в орієнтуванні.
2. Знати будову та особливості роботи з компасом.
3. Оволодіти 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 або певних орієнтирів та сторін світу. Орієнтування передбачає також уміння швидко і точно запам'ятовувати незнайому місцевість, упевнено рухатись наміченим маршрутом, а у разі необхідності – знаходити зворотній

шлях. Вміння орієнтуватись дозволяє пройти маршрут без істотних відхилень від наміченого напрямку, від графіка руху та раціонально використовувати час для продуктивної роботи і повноцінного відпочинку.

Розрізняють загальне і детальне орієнтування на місцевості. *Загальне* – це орієнтування, при якому відомі напрямок руху, район перебування, відстань до найближчих значних об'єктів. *Детальне* орієнтування передбачає точне визначення точки перебування групи, сторін світу та азимута руху, дослідження навколишніх географічних об'єктів і встановлення орієнтирів 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: вдосконалити 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. Оволодіти теоретичними знаннями та практичними вміннями під час орієнтування на місцевості з компасом і картою.

3. Вміти зорієнтувати карту відносно сторін горизонту.

4. Оволодіти практичними навичками 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. Компас використовується для швидкого орієнтування за сторонами горизонту. Компас – один із стародавніх винаходів людини. Компас з магнітною стрілкою і котушкою 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 використовується велика кількість різних систем компасів, однак переважно використовують компаси системи Адріанова, артилерійський (АК) і рідинний.

Азимут – це кут, відрахований за годинниковою стрілкою 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 і 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 туристичної подорожі. Навчити складанню кошторису фінансових витрат.

Завдання:

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

Короткий огляд теми

Обов'язковим пунктом підготовки до походу є оформлення маршрутних документів (маршрутна книжка). Похід розпочинається з перевірки маршрутних документів МКК. Заповнюючи маршрутні випускові документи і захищаючи маршрут перед членами МКК, отримуються нові дані і рекомендації про район походу, а також поради по підбору спорядження і продуктів, і щодо дій у важких умовах.

План підготовки до туристичної 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 вносити зміни та доповнення.

Питання до співбесіди:

1. Особливості оформлення маршрутної документації.
2. Організація руху в поході.

3. Методика розробки маршруту туристичної подорожі.
4. Складання кошторису фінансових витрат.
5. Особливості комплектування туристичних груп та правила розподілу обов'язків 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 скласти наплічник та встановлювати намет.
3. Знати особливості комплектування туристичних груп, організацію руху в поході.

Короткий огляд теми

Групове спорядження у нескладній подорожі включає предмети, необхідні для приготування їжі (приладдя для вогнища, кухонне приладдя), організації ночівлі та побуту туристичної 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, вологостійкість і вітростійкість, швидкість установки і демонтажу, а також захист від комарів і мошок в літній час.

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

Загальне правило при складанні спорядження в рюкзак: важке – внизу, 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'язків у групі.
2. Подайте та обґрунтуйте перелік особистого та групового спорядження.
3. Організація руху в поході.
4. Особливості комплектування туристичних груп та правила розподілу обов'язків у групі.

Лабораторна робота № 13

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

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

Завдання:

1. Оволодіти 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 може перебувати не більше одного учасника. Учасник рухається обличчям донизу по течії. Перила кріпляться нижче за течією по відношенню до колоди. 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 може перебувати не більше одного учасника. Для організації перил використовують основну мотузку \emptyset не менше 10 мм.

Траверс схилу може включати горизонтальні, похилі та вертикальні ділянки. Під час проходження горизонтальних перил учасники здійснюють самостраховку вусом, а на похилих і вертикальних перилах – схоплюючим вузлом (положення вузла довільне, але не в руці).

Переправа по мотузці з перилами проходить за допомогою самостраховки вусом із супроводжуючої мотузки. На етапі може перебувати не більше одного учасника. Для організації перил використовується основна мотузка \emptyset не менше 10 мм.

Перший учасник переправляється способом, що відповідає умовам змагань та залежить 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, залежно 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. Долати етап слід в рукавицях; робота без рукавиць дозволяється тільки при відсутності руху. Положення схоплюючого вузла може бути довільним, але не в руці. Якщо це дозволено умовами змагань, допускається попарно паралельний спуск.

Спуск по вертикальних перилах (дюльфер). Етап

долається по вертикально навішеним перилам з обов'язковою командною страховкою через карабін. Кінець страхової мотузки закріплений, страхуючий стоїть на самостраховці, страховка здійснюється в рукавицях. Інший кінець мотузки 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'язковою є 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, включаючи «смуги перешкод». Вдосконалити прийоми проходження технічних етапів.

Завдання:

1. Оволодіти технікою та тактикою подолання природних перешкод.
2. Знати умови та вміти проходити комбіновані етапи з елементами підйому, спуску, траверсу.
3. Оволодіти 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 страхівки допускається проходження першого учасника по етапах без зміни страхівки.

Дистанція «смуга перекод» включає в себе всі технічні етапи. При її проходженні обов'язково дотримуватися технічних вимог подолання 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.

Одноденний похід вихідного дня

Мета: оволодіти практичними вміннями у проходженні одноденного походу вихідного дня.

Завдання:

1. Оволодіти 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, спелеологічного, автомобільного, мотоциклетного. Можливе проведення комбінованих походів з елементами

різних видів туризму, наприклад, пішохідна частина може доповнюватися водним сплавом.

Залежно від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності та тривалості, походи поділяються на категорії – 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: походи вихідного дня та походи 1, 2, 3 ступеня складності.

Питання до співбесіди:

1. Особливості руху за маршрутом у поході.
2. Правила розподілу обов'язків у групі під час туристичного походу.
3. Форми звіту про туристичні походи.

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Форма контролю: залік.

Методи контролю:

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійної роботи. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей, а також під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і які не належать до структури лабораторного заняття.

2. Модульний контроль проводиться 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			
Теми	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ / висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
1. Підготувати відповідь за	2	1	3

темою заняття. Визначити оздоровчий туризм як засіб фізичного виховання.			
2. Підготувати відповідь за темою заняття. Охарактеризувати види та форми туризму.	2	1	3
3. Підготувати відповідь за темою заняття. Висвітлити особливості технікою в'язання основних вузлів.	2	1	3
4. Підготувати відповідь за темою заняття. Володіти навичками в'язання основних вузлів.	2	1	3
5. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати екскурсійні об'єкти Рівненщини та України.	2	2	4

6. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати основи топографічної підготовки туристів.	2	2	4
7. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати топографічні знаки.	2	2	4
8. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати що таке місцевість, рельєф та способи зображення рельєфу.	2	2	4
9. Підготувати відповідь за темою заняття. Володіти навиками читання карт, прийомами при роботі з картою, вимірювати відстань по карті.	2	2	4
10. Підготувати відповідь за	2	2	4

темою заняття. Знати правила роботи зі спортивною картою та з компасом і картою на місцевості.			
11. Підготувати відповідь за темою заняття. Дати визначення, що таке туристичний похід. Підготувати маршрутну документацію, розробити маршрут туристичної подорожі та кошторис фінансових витрат.	2	2	4
12. Підготувати відповідь за темою заняття. Охарактеризуват и групове і особисте спорядження. Встановлювати	2	3	4

намет та складати наплічник.			
13. Підготувати відповідь за темою заняття. Описати та продемонструвати проходження технічного етапу: «переправа по колоді», «траверс схилу», «переправа по мотузці з перилами».	2	2	4
14. Підготувати відповідь за темою заняття. Описати та продемонструвати проходження технічного етапу: «підйом та спуск по вертикальних перилах», «навісна переправа через річку».	2	2	4
15. Підготувати відповідь за темою заняття. Описати та продемонструвати проходження	2	2	4

комбінованих етапів: підйому, спуску, траверсу, смуги перешкод.			
16. Підготувати відповідь за темою заняття Знати правила організації одноденного походу вихідного дня.	2	2	4
Всього за аудиторні заняття			60

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проєкту (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.