

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

**08-01-70М**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання практичних робіт з навчальної дисципліни  
**«Оздоровчий туризм та орієнтування»**  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)  
рівня за освітньою програмою  
**«Фізична терапія, ерготерапія»**  
спеціальності 227 «Терапія та реабілітація»  
денної форми навчання

Рекомендовано  
науково-методичною радою  
з якості ННІОЗ  
Протокол № 1 від 29.08.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до виконання практичних робіт з навчальної дисципліни «Оздоровчий туризм та орієнтування» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньою програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» денної форми навчання. [Електронне видання] / Петрук Л. А. – Рівне : НУВГП, 2024. – 39 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 спеціальності –  
Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Попередня версія МВ 08-01-45М

© Л. А. Петрук, 2024  
© НУВГП, 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ РОБІТ	8
Практична робота № 1. Оздоровчий туризм як засіб фізичного виховання. Історія розвитку туризму.	8
Практична робота № 2. Характеристика видів та форм туризму.	10
Практична робота № 3. Екскурсійні об'єкти Рівненщини та України.	11
Практична робота № 4. Вивчення топографічних знаків. Топографічна карта. Поняття про карту і план.	12
Практична робота № 5. Топографічна підготовка туристів. Місцевість, рельєф, топографічні знаки. Способи зображення рельєфу. Масштаб.	14
Практична робота № 6. Читання карт. Навчання прийомам при роботі з картою. Вимірювання відстаней по карті. Орієнтування з компасом та картою.	15
Практична робота № 7. Робота зі спортивною картою. Складання тактичного плану проходження контрольних пунктів. Вибір шляху руху. Орієнтування карти відносно сторін горизонту. Робота з компасом і картою на місцевості.	17
Практична робота № 8. Форми туристично-краєзнавчої роботи у школі.	18
Практична робота № 9. Туристичний похід. Підготовка маршрутної документації.	20
Практична робота № 10. Розробки маршруту туристичної подорожі та кошторис фінансових витрат.	20

Практична робота № 11. Основні туристичні вузли.	21
Практична робота № 12. Техніка в'язання основних вузлів.	22
Практична робота № 13. Організація та проходження технічного етапу: «переправа по колоді», «траверс схилу».	23
Практична робота № 14. Організація та проходження технічного етапу: «переправа по мотузці з перилами», «підйом та спуск по вертикальних перилах», «навісна переправа через річку».	25
Практична робота № 15. Організація та проходження комбінованих етапів підйому, спуску, траверсу, смуги перешкод.	27
Практична робота № 16. Підготовка до походу вихідного дня.	28
Практична робота № 17. Одноденний похід вихідного дня.	29
Практична робота № 18. Організація та проведення туризму для маломобільних груп населення.	30
Практична робота № 19. Особливості організації активного відпочинку для маломобільних груп населення.	31
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	32
ЛІТЕРАТУРА	39

## ВСТУП

Програму навчальної дисципліни «Оздоровчий туризм та орієнтування» складено відповідно до освітньої програми підготовки бакалаврів спеціальності 227 «Терапія та реабілітація».

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

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 практичних робіт студенти повинні засвоїти основи туристичної підготовки, орієнтування на місцевості, робота з картою і компасом, організація та оволодіти організаційно-методичними вміннями до проведення туристичних походів та екскурсій, організації активного відпочинку для маломобільних груп населення.

## РОЗДІЛ 1 ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Оздоровчий туризм як засіб фізичного виховання. Історія розвитку туризму.	2
2	Тема 2. Характеристика видів та форм туризму.	2
3	Тема 3. Екскурсійні об'єкти Рівненщини та України.	2
4	Тема 4. Вивчення топографічних знаків. Топографічна карта. Поняття про карту і план.	2
5	Тема 5. Топографічна підготовка туристів. Місцевість, рельєф, топографічні знаки. Способи зображення рельєфу. Масштаб.	2
6	Тема 6. Читання карт. Навчання прийомам при роботі з картою. Вимірювання відстаней по карті. Орієнтування з компасом та картою.	2
7	Тема 7. Робота зі спортивною картою. Складання тактичного плану проходження контрольних пунктів. Вибір шляху руху. Орієнтування карти відносно сторін горизонту. Робота з компасом і картою на місцевості.	2
8	Тема 8. Форми туристично-краєзнавчої роботи у школі.	2
9	Тема 9. Туристичний похід. Підготовка маршрутної документації.	2
10	Тема 10. Розробки маршруту туристичної подорожі та кошторис фінансових витрат.	2

11	Тема 11. Основні туристичні вузли.	2
12	Тема 12. Техніка в'язання основних вузлів.	2
13	Тема 13. Організація та проходження технічного етапу: «переправа по колоді», «траверс схилу».	2
14	Тема 14. Організація та проходження технічного етапу: «переправа по мотузці з перилами», «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. Підготовка до походу вихідного дня.	2
17	Тема 17. Одноденний похід вихідного дня.	2
18	Тема 18. Організація та проведення туризму для маломобільних груп населення.	2
19	Тема 19. Особливості організації активного відпочинку для маломобільних груп населення.	2
	<b>Разом:</b>	<b>38</b>

## РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

### Практична робота № 1

#### Оздоровчий туризм як засіб фізичного виховання.

#### Історія розвитку 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.

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, велосипед і ін.) і пасивні (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах і ін.) засоби пересування.

### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення поняттю «оздоровчий туризм».
2. Подайте принципи за якими класифікується туризм.
3. Дайте коротку характеристику таких форм впливу туризму на людину: оздоровчий, пізнавальний, виховний.
4. Дайте коротку характеристику планового та самодіяльного туризму.

## **Практична робота № 2**

### **Характеристика видів та форм туризму**

**Мета:** ознайомити з видами та формами туризму.

**Завдання:**

1. Дати характеристику видам туризму.
2. Визначити форми туризму.

**Короткий огляд теми**

Туризм – це екскурсії, походи й подорожі в яких відпочинок поєднується з пізнавальними і освітніми цілями. За призначенню і формами проведення туризм поділяється на плановий (екскурсний) 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. Тут 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 також внутрішній (національний) та іноземний (міжнародний) туризм. Туризм з активними (веслові судна, велосипед і ін.) і пасивні (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах і ін.) засоби пересування.

**Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення поняттю «туризм».
2. Охарактеризуйте основні види туризму.
3. Дайте коротку характеристику формам туризму.

## **Практична робота № 3**

### **Екскурсійні об'єкти Рівненщини та України**

**Мета:** ознайомити з туристично-краєзнавчими можливостями Рівненщини та 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. по Рівненщині подорожував Т.Г. Шевченк. Багате історико-архітектурними пам'ятниками місто Острів. 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 могили» – 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.

**Практична робота № 4**

**Вивчення топографічних знаків. Топографічна карта.**

**Поняття про карту і план**

**Мета:** опанувати основи топографічної підготовки туриста. Ознайомити з класифікацією умовних топографічних знаків.

**Завдання:**

1. Ознайомити з топографічною картою.
2. Володіти поняттями місцевість і рельєф.
3. Засвоїти класифікацію умовних топографічних знаків.
4. Визначити основні форми рельєфу.

**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 називають ділянку (район) земної поверхні з усіма її 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 відображається 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. Яке значення топографічних карт?
2. Дайте коротку характеристику основних форм рельєфу.
3. Охарактеризуйте форму, колір та розмір топографічних знаків.
4. Визначте основні принципи за якими класифікуються топографічні знаки.

## Практична робота № 5

### Топографічна підготовка туристів. Місцевість, рельєф, топографічні знаки. Способи зображення рельєфу. Масштаб

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

#### Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями, щодо основ зображення рельєфу на карті.
2. Ознайомити з поняттям масштаб.
3. Визначити різницю між числовим та лінійним масштабом.
4. Володіти прийомами роботи з картою: вимір відстані по карті.

#### Короткий огляд теми

Існує три способи зображення рельєфу на картах: горизонталі, відмивання і гіпсометричний. Найбільш поширений спосіб, 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. Які правила вимірювання відстані по карті?
5. Як визначити крутизну схилу?

### **Практична робота № 6**

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

#### **Орієнтування з компасом та картою**

**Мета:** вдосконалювати прийоми роботи з картою. Тактичні прийоми проходження контрольних пунктів у спортивному орієнтуванні.

#### **Завдання:**

1. Визначити поняття спортивна карта.
2. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями, щодо складання тактичного плану

проходження контрольних пунктів у спортивному орієнтуванні.

3. Знати будову та особливості роботи з компасом.
4. 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 орієнтуватися 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. Основні прийоми роботи з компасом і картою.

## Практична робота № 7

**Робота зі спортивною картою. Складання тактичного плану проходження контрольних пунктів. Вибір шляху руху. Орієнтування карти відносно сторін горизонту.**

### **Робота з компасом і картою на місцевості**

**Мета:** вдосконалювати прийоми роботи з картою.

#### **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. 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 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. Які особливості топографічного орієнтування з компасом і картою на місцевості?

2. Опишіть основні прийоми співставлення карти та місцевості.
3. Як зорієнтувати карту відносно сторін горизонту.
4. Що таке азимут, рух за азимутом?

## **Практична робота № 8**

### **Форми туристично-краєзнавчої роботи у школі**

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

#### **Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями щодо змісту туристичної роботи в школі.
2. Знати класифікацію основних туристичних форм роботи з учнями.
3. Визначити поняття 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, вчителів і батьків. При цьому керівником (лідером) стає учасник, визнаний таким всією рештою учасників. Для школи такий туризм – явище негативне (оскільки туристичний захід проходить без контролю і впливу педагогів). У студентському середовищі, такий туризм займає основне положення.

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

*Туристична прогулянка* – недовгий за часом (1-4 год) груповий вихід з активними засобами пересування по території населеного пункту або його окраїнах.

*Туристичний похід* – проходження групи за наміченим маршрутом активними засобами пересування. Походи за тривалістю поділяються на одноденні, дводенні та багатоденні.

*Екскурсії* – колективні відвідування будь-якого об'єкту з науковою чи навчальною метою, для загального культурного розвитку.

*Експедиція* – це подорож пошукового, дослідницького характеру, що проводиться з метою вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декілька об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них. Залежно від мети та напрямку роботи можуть проводитися туристично-спортивні, краєзнавчі, наукові експедиції.

*Змагання* зі спортивного туризму – це виявлення та порівняння досягнень туристів з техніки спортивного туризму або в проведенні спортивних туристичних походів.

**Питання до співбесіди:**

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

## **Практична робота № 9**

### **Туристичний похід. Підготовка маршрутної документації**

**Мета:** ознайомити з порядком підготовки маршрутної документації.

#### **Завдання:**

1. Знати порядок підготовки маршрутної документації.
2. Знати перелік обов'язкового особистого та групового спорядження

#### **Короткий огляд теми**

Обов'язковим пунктом в підготовці до походу є оформлення маршрутних документів (маршрутна книжка). Похід розпочинається з перевірки маршрутних документів МКК. Заповнення маршрутних випускових документів. Захисту запропонованого маршруту перед членами МКК та отриманні нових даних і рекомендацій про район походу, поради по підбору спорядження і продуктів, про дії в важких умовах.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Які особливості оформлення маршрутної документації?
2. Як відбувається розподіл обов'язків у групі?
3. Подайте та обґрунтуйте перелік особистого та групового спорядження.
4. Які особливості організації руху в поході.

## **Практична робота № 10**

### **Розробки маршруту туристичної подорожі та кошторис фінансових витрат**

**Мета:** ознайомити з правилами розробки туристичної подорожі. Навчити складанню кошторису фінансових витрат.

#### **Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями та практичними

- вміннями, щодо методики розробки маршруту подорожі.
2. Вміти складати кошторис фінансових витрат подорожі.
  3. Знати особливості комплектування туристичних груп, організацію руху в поході.

### **Короткий огляд теми**

План підготовки до 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. Яких правил потрібно дотримуватися при розробці маршруту подорожі?
2. Складіть орієнтовний кошторис фінансових витрат.
3. Які особливості комплектування туристичних груп та правила розподілу обов'язав у групі.

## **Практична робота № 11**

### **Основні туристичні вузли**

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

### **Завдання:**

1. Знати класифікацію основних туристських вузлів та їх призначення.
2. Уміти вірно в'язати найпростіші вузли, що використовуються у туристичній 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 туристичній 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. Подайте 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. Вузли особливого призначення.

## **Практична робота № 12**

### **Техніка в'язання основних вузлів**

**Мета:** Навчити техніці в'язання вузлів.

#### **Завдання:**

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

#### **Короткий огляд теми**

Стопорні вузли: простий вузол, вісімка.

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 туристичного багатоборства.

#### **Питання до співбесіди:**

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

### **Практична робота № 13**

#### **Організація та проходження технічного етапу: «переправа по колоді», «траверс схилу»**

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

#### **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  $\varnothing$  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  $\varnothing$  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. Поясніть техніку та тактиці подолання природних перешкод.
2. Які вимоги до проходження технічних етапів?
3. Поясніть проходження переправи першого учасника на етапі «переправа по колоді».
4. Які вимоги до самостраховки та використання

- самостраховки під час подолання етапу «переправа по колоді» через воду та через яр?
5. Які особливості подолання технічного етапу «траверс схилу»?

## **Практична робота № 14**

### **Організація та проходження технічного етапу: «переправа по мотузці з перилами», «підйом та спуск по вертикальних перилах», «навісна переправа через річку»**

**Мета:** сформувати практичні уміння щодо проходження технічних етапів: «переправа по мотузці з перилами», «підйом та спуск по вертикальних перилах», «навісна переправа через річку».

#### **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 та спуск по вертикальних перилах».
5. Знати умови та вміти проходити технічний етап «навісна переправа через річку»

#### **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 можуть 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.

*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. 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».
5. Вимоги до подолання етапу «спуск спортивним способом».
  6. Особливості подолання технічного етапу «спуск по вертикальних перилах».
  7. Переправа першого учасника на етапі «навісна переправа через річку».

## **Практична робота № 15**

### **Організація та проходження комбінованих етапів підйому, спуску, траверсу, смуги перешкод**

**Мета:** сформувати практичні уміння щодо проходження комбінованих 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 подплання 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».

## **Практична робота № 16**

### **Підготовка до походу вихідного дня**

**Мета:** Оволодіти практичними умінями 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 документація для походу вихідного дня.
2. Методика розробки маршруту туристської подорожі вихідного дня.
3. Особисте і групове спорядження для одноденного походу.

## **Практична робота № 17**

### **Одноденний похід вихідного дня**

**Мета:** Оволодіти практичними уміннями для проходження одноденного походу вихідного дня.

#### **Завдання:**

1. Володіти практичними уміннями для проходження 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. 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: 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 туристичного походу.
3. Форми звіту про туристичні походи.

## **Практична робота № 18**

### **Організація та проведення туризму для маломобільних груп населення**

**Мета:** Оволодіти теоретичними знаннями та практичними вміннями щодо організації та проведення туризму для маломобільних груп населення.

#### **Завдання:**

1. Визначити ознаки доступності об'єктів для маломобільних груп населення.
2. Володіти теоретичними знаннями щодо організації туризму та відпочину.

#### **Короткий огляд теми**

Екскурсійно-пізнавальний туризм є одним з ефективних засобів, що сприяють соціальній адаптації особистості.

За змістом екскурсії поділяються на такі види:

1. Екскурсії на природу.
2. Музейні екскурсії.
3. Туристично-краєзнавчі екскурсії передбачають знайомство з історією міста, району, області, з їх визначними пам'ятками.
4. Комплексні екскурсії, які охоплюють відразу кілька видів.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Безпека та доступність для маломобільних груп населення.
2. Наведіть приклади маршруту туристської подорожі вихідного дня.
3. Особливості руху за маршрутом у поході.
4. Особливості щодо організації туризму та відпочину для маломобільних груп населення.

## **Практична робота № 19.**

### **Особливості організації активного відпочинку для маломобільних груп населення**

**Мета:** Оволодіти теоретичними знаннями та практичними вміннями щодо організації та проведення активного відпочинку для маломобільних груп населення.

#### **Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями щодо організації та проведення активного відпочинку для маломобільних груп населення.
2. Закріпити на практиці знання щодо організації активних форм відпочинку.

#### **Короткий огляд теми**

Активні форми відпочинку для маломобільних груп населення передбачають: прогулянки, екскурсії, експедиції, походи. У рамках таких форм проводиться спостереження за живою природою, риболовля, піший і гірський туризм, спелеотуризм, водний туризм (катання на човнах, катамаранах, плотах) вело туризм, агротуризм.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Безпека при організації екскурсій, походів, прогулянок.
2. Види активного відпочинку на природі.
3. Особливості організації та проведення активних форм відпочинку.

### РОЗДІЛ 3

## РОЗОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТІВ

### Методи контролю:

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

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

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

Практичні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (екзамен) – 40 балів

Всього – 100 балів

Поточне оцінювання на практичних заняттях			
Теми	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ / висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
1. Підготувати відповідь за темою заняття. Визначити оздоровчий	2	1	3

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. Знати екскурсійні об'єкти Рівненщини та України.	2	1	3
4. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати топографічні знаки, різницю між картою і планом.	2	1	3
5. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати основи топографічної підготовки туристів. Знати що таке місцевість, рельєф.	2	1	3

<p>6. Підготувати відповідь за темою заняття. Володіти навиками читання карт, прийомами при роботі з картою, вимірювати відстань по карті.</p>	2	1	3
<p>7. Підготувати відповідь за темою заняття. Робота з компасом і картою на місцевості.</p>	2	1	3
<p>8. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати форми туристично-краєзнавчої роботи у школі.</p>	2	1	3
<p>9. Підготувати відповідь за темою заняття. Дати визначення, що таке туристичний похід. Знати етапи підготовки маршрутної документації.</p>	2	1	3

10. Підготувати відповідь за темою заняття. Підготувати маршрутну документацію, розробити маршрут туристичної подорожі та кошторис фінансових витрат.	2	1	3
11. Підготувати відповідь за темою заняття. Висвітлити особливості технікою в'язання основних вузлів.	2	1	3
12. Підготувати відповідь за темою заняття. Володіти навиками в'язання основних вузлів.	2	1	3
13. Підготувати відповідь за темою заняття. Описати проходження технічного етапу:	2	1	3

«переправа по колоді», «траверс схилу».			
14. Підготувати відповідь за темою заняття. Описати проходження технічного етапу: «переправа по мотузці з перилами», «підйом та спуск по вертикальних перилах», «навісна переправа через річку».	2	1	3
15. Підготувати відповідь за темою заняття. Описати проходження комбінованих етапу підйому, спуску, траверсу, смуги перешкод.	2	1	3
16. Підготувати відповідь за темою заняття. Розробити маршрут походу вихідного дня.	2	1	3

17. Підготувати відповідь за темою заняття. Знати правила організації одноденного походу вихідного дня.	2	2	4
18. Підготувати відповідь за темою заняття. Визначити особливості організації та проведення туризму для маломобільних груп населення.	2	2	4
19. Підготувати відповідь за темою заняття. Охарактеризувати особливості організації активного відпочинку для маломобільних груп населення.	2	2	4
<b>Всього за аудиторні заняття</b>			<b>60</b>

### 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 обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрєєва О., Дугчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2020. С. 59–66.
2. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
3. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм : навч. посіб. Тернопіль : Богдан, 2008. 304 с.
4. Закон України «Про туризм» від 15.09.1995р. № 324/95 – ВР. *Відомості Верховної Ради України*. 1995. № 31. Ст. 241.
5. Павленко Є. Є., Ільницька Г. С., Павленко В. О. Оздоровчий туризм : навч. посібник для студентів денної форми навчання. Харків : НФАУ. 2021. 114 с.
6. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення : навч. посібник. Дніпро : Інновація, 2016. 188 с.