

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

08-01-64М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни
«Оздоровчий туризм та орієнтування»
для здобувачів вищої освіти другого ступеня «магістр», які
навчаються за освітньо-професійною програмою
«Фізична терапія»,
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
денної та заочної форми навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІОЗ
Протокол № 13
від 30 червня 2022 р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Оздоровчий туризм та орієнтування» для здобувачів вищої освіти другого ступеня «магістр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання] / Петрук Л. А., Старіков В. С. – Рівне : НУВГП, 2022. – 33 с.

Укладачі: Петрук Л. А., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання; Старіков В. С., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання, к.б.н., доцент Гамма Т. В.

Керівник групи забезпечення спеціальності:
Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

© Л. А. Петрук,
В. С. Старіков, 2022
©НУВГП, 2022

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. Характеристика видів та форм туризму	8
Лабораторна робота № 2. Екскурсійні об'єкти Рівненщини та України.	9
Лабораторна робота № 3. Санаторно-курортні комплекси України.	12
Лабораторна робота № 4. Топографічна підготовка туристів. Місцевість, рельєф, топографічні знаки. Способи зображення рельєфу. Масштаб.	13
Лабораторна робота № 5. Читання карт. Навчання прийомам при роботі з картою. Вимірювання відстаней по карті. Орієнтування з компасом та картою.	15
Лабораторна робота № 6. Навчальна туристсько-краєзнавча підготовка школярів. Форми туристсько-краєзнавчої роботи у школі.	17
Лабораторна робота № 7. Туристичний похід. Підготовка маршрутної документації. Методика розробки маршруту туристської подорожі та кошторис фінансових витрат.	18
Лабораторна робота № 8. Групове і особисте спорядження. Комплектування груп, вибір району подорожі. Організація руху в поході.	19
Лабораторна робота № 9. Техніка в'язання основних вузлів.	21
Лабораторна робота № 10. Техніка та методика навчання в'язання основних вузлів.	22

Лабораторна робота № 11. Організація змагань з техніки пішохідного тризму. Технічні етапи та загальні вимоги до подолання етапів на змаганнях.	23
Лабораторна робота № 12. Організація та проходження технічних етапів: «переправа по колоді», «траверс схилу», «переправа по мотузці з перилами», «підйом та спуск по вертикальних перилах», «навісна переправа через річку».	24
Лабораторна робота № 13. Організація та проведення туризму для людей на візках.	27
Лабораторна робота № 14. Особливості організації активного відпочинку для людей з особливими потребами.	28
Лабораторна робота № 15. Безпека, контроль та самоконтроль при організації екскурсій, прогулянок, походів.	29
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	30
ЛІТЕРАТУРА	33

ВСТУП

Програму навчальної дисципліни «Оздоровчий туризм та орієнтування» для здобувачів вищої освіти другого ступеня «магістр» які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», спеціалізації 227.1 «Фізична терапія».

Дані методичні вказівки допоможуть студентам у вивченні навчальної дисципліни, формуванні теоретичних знань, практичних навичок щодо туристсько-екскурсійною, краєзнавчою роботою в закладах освіти та організації активного відпочинку для людей з особливими потребами.

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, 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 туризму для людей на візках та дотримання безпеки, контролю та самоконтролю при організації екскурсій, прогулянок, походів.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Оздоровчий туризм як засіб фізичного виховання. Характеристика видів та форм туризму	2
2	Тема 2. Екскурсійні об'єкти Рівненщини та України.	2
3	Тема 3. Санаторно-курортні комплекси України.	2
4	Тема 4. Топографічна підготовка туристів. Місцевість, рельєф, топографічні знаки. Способи зображення рельєфу. Масштаб	2
5	Тема 5. Читання карт. Навчання прийомам при роботі з картою. Вимірювання відстаней по карті. Орієнтування з компасом та картою.	2
6	Тема 6. Навчальна туристсько-краєзнавча підготовка школярів. Форми туристсько-краєзнавчої роботи у школі.	2
7	Тема 7. Туристичний похід. Підготовка маршрутної документації. Методика розробки маршруту туристської подорожі та кошторис фінансових витрат.	2
8	Тема 8. Групове і особисте спорядження. Комплектування груп, вибір району подорожі. Організація руху в поході.	2
9	Тема 9. Техніка в'язання основних вузлів.	2
10	Тема 10. Техніка та методика навчання в'язання основних вузлів.	2

11	Тема 11. Організація змагань з техніки пішого́дного тризму. Технічні етапи та загальні вимоги до подолання етапів на змаганнях.	2
12	Тема 12. Організація та проходження технічних етапів: «переправа по колоді», «траверс схилу», «переправа по мотузці з перилами», «підйом та спуск по вертикальних перилах», «навісна переправа через річку».	2
13	Тема 13. Організація та проведення туризму для людей на візках.	2
14	Тема 14. Особливості організації активного відпочинку для людей з особливими потребами.	2
15	Тема 15. Безпека, контроль та самоконтроль при організації екскурсій, прогулянок, походів.	2
	Разом:	30

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

Лабораторна робота № 1

Оздоровчий туризм як засіб фізичного виховання.

Характеристика видів та форм туризму

Мета: визначити мету та завдання оздоровчого туризму.

Знати класифікацію та різновиди туризму.

Завдання:

1. Охарактеризувати туризму як ефективного засобу формування гармонійно розвиненої особистості.
2. Значення туризму та його місце в сучасній системі фізичного виховання.
3. Володіти теоретичними знаннями, щодо класифікації та основних форм оздоровчого впливу туризму на людину.

Короткий огляд теми

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

Форми впливу туризму на людину: оздоровчий, пізнавальний, виховний.

Види туризму.

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

При плановому туризмі учасники подорожують на автобусах, літаках, у поїздах по наперед намічених маршрутах, зупиняються в готелях або на турбазах, де їм

надається ночівля, харчування і екскурсивод.

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

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

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

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

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

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення поняттю «оздоровчий туризм».
2. Вкажіть принципи за якими класифікується туризм.
3. Охарактеризуйте основні види туризму.
4. Визначте основні форм впливу туризму на людину та охарактеризуйте їх.
5. Дайте коротку характеристику планового та самодіяльного туризму.

Лабораторна робота № 2

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.

- 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 могли” – вся територія навкруги минулої битви оголошена пам'яткою архітектури.

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).

Україна – одна з найбільших країн Європи, площа якої становить 603,7 тис. км² (5,7% території Європи, 0,44% території світу). Її територія простягається зі сходу на захід на 1316 км, а з півночі на південь - на 893 км. Крайньою південною точкою України є мис Сарич у Криму. Крайньою північною точкою є с. Грем'яч Чернігівської області (Новгород-Сіверський район), західною точкою є м. Чоп в Закарпатській області (Ужгородський район), східною – с. Черво на Зірка Луганської області (Міловський район). Туристичний район – це група туристичних комплексів, об'єднаних спільною територіальною структурою туристичного господарства.

Єдина схема туристичного районування на сьогодні не розроблена. Частина дослідників відокремлює чотири

туристичних регіони: Карпатський, Поліський, Дніпровський і Азово-Чорноморський, які, в свою чергу поділяються на 35 туристичних районів.

Державний заповідник утворюється з метою збереження в природному стані типових або унікальних для даної ландшафтної зони природних комплексів із усією сукупністю їх компонентів.

Державними заказниками є території, які виділені з метою збереження, відновлення і відтворення окремих або кількох компонентів. Створюється на території (акваторії), в межах якої зустрічаються види рослин і тварин, занесених в «Червону книгу».

До *державних пам'ятників природи* належать території або окремі природні об'єкти, які становлять особливу цінність і є унікальними для країни; беруть під охорону для збереження у природньому стані для наукових, культурно-освітніх і естетичних цілей. В залежності від характеру походження і необхідного режиму охорони державні пам'ятники природи поділяються на комплексні, ботанічні, зоологічні, гідрологічні і геологічні.

Державний дендрологічний парк створюється з метою збереження, вивчення і збагачення в спеціально створених умовах різноманітних видів дерев і кущів для її ефективного наукового, культурного і господарського використання.

Державні парки – *пам'ятки садово-паркового мистецтва* державного і місцевого значення - це найбільш визначні зразки паркового будівництва; беруть під охорону з естетичною, науковою, природоохоронною і оздоровчою метою.

Державне заповідне урочище – це лісові, степові, болотні та інші природні комплекси, які мають велике наукове, природоохоронне і естетичне значення; виділені з метою їх збереження в природньому стані.

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 № 3

Санаторно-курортні комплекси України

Мета: оволодіти теоретичними знаннями щодо розташування та характеристики санаторно-курортних комплексів України.

Завдання:

1. Охарактеризувати санаторно-курортні комплекси України.
2. Володіти теоретичними знаннями, щодо санаторно-курортних комплексів України.
3. Визначити бальнеологічні, грязелікувальні, кліматичні комплекси.

Короткий огляд теми

Бальнеологічні курорти України відомі своєю мінеральною водою, аналогів якої немає у Європі. Курорт Східниця з унікальними лужними водами, курорт Трускавець – з родовищем цілющої лікувальної води “Нафтуса”, а також курорти Моршин, Миргород, Хмільники.

Особливість наявних мікроелементів у мінеральних водах полягає у їх кількості, що дозволяє використовувати воду у терапевтичних цілях, зокрема у вузько спеціалізованому лікуванні різних захворювань.

Відомі далеко за межами України термальні джерела

високої мінералізації Закарпаття, аналоги яких зустрічаються лише в Угорщині та Ісландії.

Питання до співбесіди:

1. Особливості санаторно-курортних комплексів України.
2. Охарактеризуйте основні санаторно-курортні комплекси України.
3. Визначте основні принципи за якими класифікується санаторії та курорти України.
4. Дайте коротку характеристику бальнеологічних, грязелікувальних та кліматичних комплексів.

Лабораторна робота № 4

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

Масштаб.

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

Завдання:

1. Визначити різницю між поняттями карта та план.
1. Володіти поняттями місцевість і рельєф.
2. Засвоїти класифікацію умовних топографічних знаків.
3. Основні форми рельєфу.
4. Числовий та лінійний масштаб.

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.

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. *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 її на місцевості

відповідало кругле число сотень або тисяч метрів.

Питання до співбесіди:

1. Значення топографічних карт.
2. Дайте коротку характеристику основних форм рельєфу.
3. Охарактеризуйте форму, колір та розмір топографічних знаків.
4. Основні прийоми роботи з картою.
5. Подайте порівняльну характеристику числовому та лінійному масштабу.

Лабораторна робота № 5

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

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

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями, щодо складання тактичного плану проходження контрольних пунктів у спортивному орієнтуванні.
2. Володіти прийомами роботи з картою та компасом.
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

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 напрямки 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.

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. Подайте основні прийоми складання тактичного плану проходження контрольних пунктів у спортивному орієнтуванні.

2. Компас та його будова.
3. Охарактеризуйте загальне та детальне орієнтування на місцевості.
4. Визначте основні прийоми роботи з компасом і картою.
5. Особливості топографічного орієнтування з компасом і картою на місцевості.
6. Як зорієнтувати карту відносно сторін горизонту.
7. Що таке азимут, рух за азимутом.

Лабораторна робота № 6

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

Мета: володіти формами туристсько-краєзнавчої роботи в школі.

Завдання:

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

Короткий огляд теми

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

педагогів). У студентському середовищі, такий туризм займає основне положення.

Основні форми туристської роботи в школі це: туристські прогулянки, екскурсії, експедиції, походи, змагання. *Туристська прогулянка* – недовгий за часом (1-4 год) груповий вихід з активними засобами пересування по території населеного пункту або його окраїнах. *Туристський похід* – проходження групи за наміченим маршрутом активними засобами пересування. Походи за тривалістю поділяються на одnodенні, дводенні та багатоденні. *Екскурсії* – колективні відвідування будь-якого об'єкту з науковою чи навчальною метою, для загального культурного розвитку.

Питання до співбесіди:

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

Лабораторна робота № 7

Туристичний похід. Підготовка маршрутної документації. Методика розробки маршруту

туристської 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. Методика розробки маршруту туристської подорожі.
3. Складання кошторису фінансових витрат.

Лабораторна робота № 8

Групове і особисте спорядження. Комплектування груп, вибір району подорожі. Організація руху в поході.

Мета: ознайомити з порядком комплектування груп, вибором району подорожі та організацією руху в поході
Навчити складанню кошторису фінансових витрат.

Завдання:

1. Знати порядок комплектування групі.

2. Володіти теоретичними знаннями що до умов вибору району подорожі.
3. Знати особливості комплектування туристичних груп, організацію руху в поході.
4. Знати перелік обов'язкового особистого та групового спорядження

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. 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.

Найпоширеніший порядок руху групи на маршруті – це пересування в колоні по одному. Він дозволяє подорожуючим, рухатись лісовими стежками, полем, берегом річки, заболоченими ділянками, в різних умовах освітлення і за будь-якої погоди, вільно, не заважаючи один одному, оглядати навколишню місцевість. Крім того, при такому порядку руху можна оперативно організувати взаємну страховку і взаємодопомогу на небезпечних ділянках маршруту і в аварійній ситуації, допомогти членам групи менш підготовленим фізично, тримати полі зору всю групу і підтримувати один з одним постійний зв'язок.

Питання до співбесіди:

1. Особливості комплектування туристських груп.
2. Особливості розподілу обов'язав у групі.
3. Подайте та обгрунтуйте перелік особистого та групового спорядження.
4. Організація руху в поході.

Лабораторна робота № 9

Техніка в'язання основних вузлів

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 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 № 10 **Техніка та методика 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 № 11

Організація змагань з техніки пішохідного тризму.

Технічні етапи та загальні вимоги до подолання етапів на змаганнях.

Мета: Володіти вміннями організації змагань з техніки пішохідного туризму.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями та вміннями організувати туристичні змагання.
2. Знати загальні вимоги до подолання етапів на змаганнях.

Короткий огляд теми

Широко практикується проведення змагань з пішохідного, гірського, водного, лижного, велосипедного туризму, а також з туристського орієнтування. Клас їх складності може варіюватися в межах від I до IV.

Пішохідний туризм. Саме змагання з пішохідного туризму набули найбільшого поширення. Вони приваблюють своєю видовищністю, доступністю для всіх бажаючих. Їх проведення не вимагає створення спеціальних вимог навіть у межах міста або в передмісті. Програма змагань може включати дистанцію крос-походу, дистанцію смуги перешкод, а також виконання спеціальних завдань.

Технічна складність етапів змагань адаптується до рельєфу місцевості і умов, у яких вони проходять. Умовно ці етапи можна поділити на групи:

- технічно складні (навісна переправа, підйом або спуск по вертикалі, переправа по колоді тощо);
- технічно нескладні (переправа на плавучих засобах, підйом або спуск по схилу, траверсування схилу, пересування по купинах, транспортування потерпілих тощо);
- без фізичного навантаження (зав'язування вузлів і обв'язок, надання першої допомоги, спортивне орієнтування тощо);
- закріплення туристських навичок (встановлення намету, розпалювання багаття, пакування рюкзака).

Питання до співбесіди:

1. Визначте основні етапи в організації туристичних змагань.
2. Подати загальні вимоги до подолання етапів на змаганнях.

Лабораторна робота № 12

Організація та проходження технічних етапів:

«переправа по колоді», «траверс схилу», «переправа по мотузці з перилами», «підйом та спуск по вертикальних перилах», «навісна переправа через річку».

Мета: сформувані практичні уміння щодо проходження технічних етапів: «переправа по колоді», «траверс схилу», «переправа по мотузці з перилами», «підйом та спуск по вертикальних перилах», «навісна переправа через річку». Вдосконалювати прийоми проходження технічних етапів.

Завдання:

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

4. Знати умови проходження технічного етапу «траверс схилу».
5. Знати умови проходження технічного етапу «переправа по мотузці з перилами»
6. Знати умови проходження технічного етапу «підйом та спуск по вертикальних перилах»
7. Знати умови проходження технічного етапу «навісна переправа через річку».

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 Ø 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 Ø

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.

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 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. Вимоги та використання самостраховки під час подолання етапу «підйом по схилу».
7. Вимоги до подолання етапу «спуск спортивним способом».
8. Особливості подолання технічного етапу «спуск по вертикальних перилах».
9. Переправа першого учасника на етапі «навісна переправа через річку».

Лабораторна робота № 13

Організація та проведення туризму для людей на візках

Мета: Оволодіти теоретичними знаннями та практичними вміннями щодо організації та проведення туризму для людей на візках.

Завдання:

1. Визначити ознаки доступності об'єктів для людей на візках
2. Володіти теоретичними знаннями щодо організації туризму та відпочину.

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, гірського, водного, велосипедного, спелео,

автомобільного, мотоциклетного. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму, наприклад: пішохідна частина доповнюється водним сплавом.

Питання до співбесіди:

1. Безпека та доступність для людей на візках.
2. Методика розробки маршруту туристської подорожі вихідного дня.
3. Особливості руху за маршрутом у поході.
4. Особливості щодо організації туризму та відпочину для людей на візках.

Лабораторна робота № 14

Особливості організації активного відпочинку для людей з особливими потребами.

Мета: Оволодіти теоретичними знаннями та практичними вміннями щодо організації та проведення активного відпочинку для людей на візках.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями щодо організації та проведення активного відпочинку для людей на візках.
2. Закріпити на практиці знання щодо організації активних форм відпочинку для людей з особливими потребами.

Короткий огляд теми

Активні форми відпочинку для людей з особливими потребами 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 для людей на візках.
 3. Особливості організації та проведення активних форм відпочинку.

Лабораторна робота № 15

Безпека, контроль та самоконтроль при організації екскурсій, прогулянок, походів.

Мета: Оволодіти теоретичними знаннями щодо безпеки, контролю та самоконтроль при організації різних заходів.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями та практичними навиками організації безпеки учасників екскурсій, прогулянок походів.
2. Визначити основні критерії контролю та самоконтролю при організації та проведенні заходів.

Короткий огляд теми

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

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

До туристських прогулянок допускаються учні з 6-річного віку, до туристських одноденних походів і екскурсій – з 7 років, до дводенних походів, екскурсій – з 9 років, до багатоденних походів – з 11 років, до категорійних походів – з 13 років. Кількісний склад групи: мінімальний – 8 учнів, максимальний: в одно- дводенні походи – 30 учнів, у походи I-III ступеня складності – 20 учнів, У водні походи – 14 учнів, у похід I категорії складності – 15 учнів, у похід II-III категорії складності – 12 учнів.

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

Експерсії є одним з основних засобів вивчення рідного краю під час одно- і багатоденних туристичних подорожей. Експерсії, що проводяться для школярів вимагають від керівників та експерсоводів попередньої підготовки та вмілого проведення. Вони мають великі дидактичні переваги над класними заняттями і відзначаються високою педагогічною ефективністю. На експерсіях діти мають справу з такими об'єктами, явищами і процесами, які наочно можна показати тільки в натурі. Експерсії у природу і на виробництво мають велике значення для виховання в учнів почуття патріотизму.

Питання до співбесіди:

1. Особливості організації та проведення експерсій.
2. Особливості організації та проведення прогулянок.
3. Особливості організації та проведення походів.
4. Безпеки, контролю та самоконтроль при організації різних заходів.

РОЗДІЛ 3

РОПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Форма контролю: 2 семестр залік.

Методи контролю:

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

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (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															Підсумковий контроль	Сума балів	
Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2									
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			15
Балли	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	100

Шкала оцінювання

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

ЛІТЕРАТУРА

1. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм : навч. посіб. Тернопіль : Богдан, 2008. 304 с.
2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Луцьк : Вежа, 2000. 242 с.
3. Закон України “Про туризм” від 15.09.1995р. № 324/95 – ВР.
4. Колотуха О. В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. Київ : Федерація спортивного туризму України, 2006. 208 с.
5. Петрук Л. А. Вплив високогір'я на стан адаптації організму людини / Л. А. Петрук, Н. М. Шевчук, Л. В. Чалій, Ю. Ф. Кособуцький / Нац. пед ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 : *Наук.-пед. проблеми фіз. культури*. К. : Вид-но НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 3(148) 22. С. 94–100.
6. Чалій Л. В. Форми готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації позакласної роботи з туризму : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти»; РДГУ – Рівне, 2017. 20 с.
7. Щур Ю. В. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник. Київ : «Альтерпрес», 2003. 232 с.
8. Всесвітня туристична організація : Офіційний сайт. URL : <http://unwto.org/>
9. Державне агентство України з туризму та курортів. URL : <http://www.tourism.gov.ua/>
10. Про туризм: Закон України. *Відомості Верховної Ради України* (ВВР), 1995. № 31. Ст. 241 (редакція від 04.08.2011). URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=324%2F95-%E2%F0>
11. Туризм та активний відпочинок. URL : <http://spa.net.ua/>