

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації.
Кафедра теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
І ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ**

«ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ»



**Для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

УДК: 796.5(075)

ББК:

Щ - 40

Друкується за рішенням вченої ради державного закладу:
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»
Протокол № 2 від 30 вересня 2021 року

Рецензенти:

К.О. Богатирьов, доктор економічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»;

С.С. Галюза, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної культури і спорту Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку;

Н.Ф. Щекотиліна, кандидат педагогічних наук, глосарій для здобувачів вищої освіти (першого) бакалаврського рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт з навчальної дисципліни «Теорія і практика спортивно-оздоровчого туризму» Одеса. 2021.33 с.

Розробник: кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри теорії і методики фізичної
культури та спортивних дисциплін
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського» Н. Ф. Щекотиліна

ЗМІСТ

Передмова

1. Навчально-тематичний план дисципліни
 - 1.1 Опис навчальної дисципліни
 - 1.2 Мета та завдання навчальної дисципліни
 - 1.3 Програма навчальної дисципліни
2. Критерії оцінювання за різними видами роботи
3. Питання до заліку
4. Список рекомендованої літератури

Передмова

Туризм – один із самих захоплюючих видів спорту. Він розвиває і вдосконалює необхідні людині фізичні якості - витривалість, швидкість, силу різних груп м'язів, спритність. Крім того, в туристичних походах удосконалюються морально-вольові якості, такі як сміливість, рішучість, дисциплінованість, колективізм, активність, воля та ін.

Крім поняття «спорт» використовується термін «вид спорту», тобто вид змагальної діяльності з певним предметом змагання і особливою спортивною технікою та тактикою.

Людство має різноманітні спортивні програми, але лише туризм володіє всіма необхідними компонентами здоров'я: спілкування з природою, зміна обстановки, психологічне розвантаження, фізична активність.

У розвитку вітчизняного туристичного руху помітну роль відіграє спортивно-оздоровчий туризм. По суті він є однією з найдоступніших і масових форм активного відпочинку, пізнання та вивчення навколишнього світу.

Спортивно-оздоровчий туризм передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання транспортних засобів, покладаючись лише на свої власні сили. Активний рух є визначальною рисою спортивно-оздоровчого туризму. За цією ознакою його можна назвати активним туризмом. З самої назви «спортивно-оздоровчий туризм» - впливає його оздоровчий аспект у поєднанні з активною формою здійснення походу.

Найпоширенішими видами активного туризму в Україні є: пішохідний, водний, велосипедний, спелео- та гірськоколичний туризм.

Основними споживачами таких турів є різні спортивні товариства, а основними крупними сегментами ринку спортивного туризму – поціновувачі спорту, спортсмени, туристи-похідники. Головне завдання спортивного туру – забезпечити можливість протягом усього туру займатися обраним видом спорту. Головна вимога – забезпечення безпеки туристів.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

1.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ООП, спеціальність, вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта	Статус дисципліни: вибіркова
		Мова навчання: українська
Модулів – 2	Освітньо-професійна програма: 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:
		2-й
Загальна кількість годин – 120	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Семестр:
		3-4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Лекції
		20 год.
		Практичні
		36 год.
		Самостійна робота
		64 год.
Вид контролю:		
		залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 46,6 % ; 53,3 %

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни: полягає у послідовному формуванні системи знань про розвиток туризму в Україні та світі, та навчанні студентів основним поняттям організації туристичної діяльності, структурі туристичної індустрії, організаційним основам туристичної діяльності.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Теорія і практика спортивно-оздоровчого туризму» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін, як: «Теорія та методика фізичного виховання», «Туризм», «Безпека життєдіяльності».

Очікувані результати навчання дисципліни. Унаслідок вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен:

Знати:

- історію, традиції, сучасний стан і перспективи українського спортивно-оздоровчого туризму ;
- порядок класифікацій спортивно-оздоровчих туристичних маршрутів;
- загальні відомості про спортивне орієнтування;
- загальні вимоги щодо організації та проведення спортивних туристичних походів;

Вміти:

- працювати з картою по заданому маршруту;
- складати маршрути по видам спортивно-оздоровчого туризму;
- орієнтуватися в різних видах туризму;
- оформляти звіт з туристичного походу;

Унаслідок вивчення навчальної дисципліни студенти мають опанувати такі компетентності:

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК. 4. Здатність до використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями та застосовувати їх у практичних ситуаціях.

ЗК 7. Здатність працювати в команді та навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Мати навички здійснення безпечної діяльності.

ЗК 12. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Спеціальні (фахові) компетентності:

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичної культури та спортивного тренування.

ФК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

ФК 8. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 11 Здатність забезпечувати в процесі професійної діяльності дотримання вимог безпеки, санітарно-гігієнічних норм, здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни «Теорія і практика спортивно-оздоровчого туризму» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін, як «Анатомія людини», «Педагогіка», «Основи гімнастики», «Основи легкої атлетики».

Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Тема 1. Туризм як соціальне явище. Спортивний та спортивно-оздоровчий туризм як види спорту та рекреації (лекційне заняття 2 год; практичне заняття 2 год).

Питання до обговорення:

1. Туризм та його види
2. Поняття спортивно-оздоровчого туризму та його характерні риси
3. Спортивний туризм як засіб рекреації

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу
2. Знати характеристику спортивного туризму як виду спорту та спортивно-оздоровчого туризму як виду рекреації
3. Визначити програмно-нормативні основи розвитку спортивного та спортивно-оздоровчого туризму
4. Розробити підготовку туристів спортсменів: основні завдання, принципи, методи та зміст туристичної підготовки.

У розвитку вітчизняного туристичного руху помітну роль відіграє спортивно-оздоровчий туризм. По суті він є однією з найдоступніших і масових форм активного відпочинку, пізнання та вивчення навколишнього світу.

Спортивно-оздоровчий туризм передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання транспортних засобів, покладаючись лише на свої власні сили. Активний рух є визначальною рисою спортивно-оздоровчого туризму. За цією ознакою його можна назвати активним туризмом. З самої назви - "спортивно-оздоровчий туризм" - випливає його оздоровчий аспект у поєднанні з активною формою здійснення походу.

Найпоширенішими видами активного туризму в Україні є: пішохідний, водний, велосипедний спелео- та гірськолижний туризм.

За формою проведення туристських заходів і характером їх організації активний туризм поділяють на організований - плановий і самодіяльний (клубно-секційний) - та неорганізований - аматорський.

Плановий туризм передбачає організацію та проведення походів і подорожей туристськими організаціями та підприємствами переважно за туристичними путівками. Вони здійснюються за розробленими, вивченими, описаними, маршрутами під керівництвом інструкторів і гідів-провідників, які мають достатній досвід і добре обізнані з місцевістю. Весь маршрут, як правило, проходить через туристські бази чи притулки, учасники походу забезпечуються ночівлею, харчуванням, послугами екскурсіводів,

культурно-видовищним, анімаційним і медичним обслуговуванням, на окремих ділянках - транспортом і т.ін. Багато туристів-початківців здійснюють свої перші походи саме за такими маршрутами, що пролягають через наймальовничіші куточки, включають пам'ятки старовини, цікаві архітектурні споруди, меморіальні та історичні місця. У більшості своїй ці маршрути нескладні і не вимагають спеціальної туристської підготовки.

Самодіяльні туристські походи організують і проводять туристські клуби, секції та інші громадські об'єднання. Самодіяльні туристи самі добирають склад групи, визначають маршрут походу, забезпечують себе необхідним спорядженням, продуктами харчування, а на маршруті організують ночівлі, переходи, екскурсії. Маршрути самодіяльних походів затверджуються маршрутно-кваліфікаційними комісіями, а проходження їх контролюється відповідними контрольно-рятувальними службами та загонами.

Особливість неорганізованих - аматорських (так званих "диких", "під чорним прапором") походів у тому, що туристи самі вибирають район, покладаючись на свої власні сили, знання та життєвий досвід. Головною метою учасників таких неорганізованих походів є активний відпочинок під час відпусток і канікул. У залежності від території, якою прокладені маршрути походів активного туризму вони поділяються на:

- місцеві (починаються і закінчуються в одній місцевості (районі); тривають не більше одного дня);
- ближні (короткотривалі маршрути "вихідного дня", які можуть охоплювати територію як свого, так і сусідніх районів і тривати 2-3 дні);
- регіональні (охоплюють територію регіону і тривають більше 3 днів);
- національні (виходять за межі регіону);
- міжнародні (виходять за межі країни).

Класифікацію спортивних туристських маршрутів за категоріями складності (ступенями) здійснюють маршрутно -кваліфікаційні комісії при федераціях спортивного туризму.

Тема 2. Підготовка і проведення практичних занять зі спортивного туризму. Методика тренувального процесу спортивно-оздоровчого туризму (лекційне заняття 2 год; практичне заняття 4 год).

Питання до обговорення:

1. Види і форми практичних занять.
2. Залежність занять від виду туризму, категорії слухачів, засобів матеріально-технічного забезпечення тощо.
3. Технологія підготовки практичних занять

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу

2. Методична розробка практичного заняття, його зміст, тема заняття, місце проведення та кількість часу, засоби матеріально-технічного забезпечення.

3. Організувати процес та форму проведення практичного заняття з спортивно-оздоровчого туризму.

Спортивно-оздоровчий туризм передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді тощо.

Метою активного туризму є:

1. оздоровлення, відновлення сил, поліпшення медико-фізіологічних даних за допомогою зміни форм діяльності, дозованого руху, раціонального харчування, нервового розвантаження, підвищення адаптації до незвичних умов;

2. вдосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовки, виробленні витривалості, спритності, сили, рівноваги;

3. надання практичних навичок у долатті перешкод, оволодіння технікою пересування пішки, на лижах, їзди на велосипеді, греблі;

4. психічному вдосконаленні та емоційному збагаченні внутрішнього світу людини, вихованні рішучості, сміливості, впевненості в собі, відповідальності;

5. розширення краєзнавчого кругозору, вдосконалення навчально-методичної підготовки, поповненні знань з географії, біології, історії, етнографії і культури;

6. засвоєння теоретичних основ організації і проведення походів, розробки маршрутів, планування роботи туристських гуртків;

7. набуття спортивного досвіду для участі в походах і керівництва походами різного рівня складності, одержання спортивних розрядів і знань, підвищення майстерності та інструментальної підготовки.

До спортивно-оздоровчого туризму найчастіше відносять такі найпоширеніші види активного туризму: пішохідний, гірський, лижний, водний (сплав і гребля на плотах і човнах), велосипедний.

Тема 3. Класифікація туристських маршрутів і характеристика перешкод. Маркування туристичних маршрутів(лекційне заняття 2 год; практичне заняття 4 год).

Питання до обговорення:

1. Порядок класифікації спортивних туристських маршрутів.

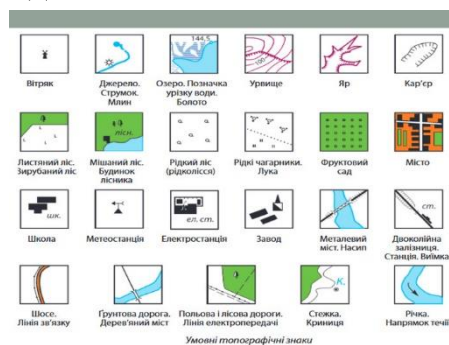
2. Зв'язок між категоріями складності походів та перешкодами на маршруті.

3. Складання паспортів та перешкоди
4. Маркування туристичних маршрутів

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу
2. Вивчити обставини, що ускладнюють маршрут (сезонні явища, відсутність доріг або стежок, переправи через ріки або ущелини, відсутність населених пунктів, перешкоджання маршруту або його ділянок, ускладнення в орієнтуванні тощо)
3. Знати способи класифікації природних перешкод: якісні, кількісні, порівняння з еталоном.
4. Знати перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України.

МАРКУВАННЯ ТУРИСТИЧНИХ МАРШРУТІВ— це позначення за допомогою спеціальних знаків (маркерів) туристських маршрутів в зонах рекреації з метою забезпечення орієнтування та безпечного проходження.



Способи зображення окремих елементів ландшафту.

Рельєф зображується граничне спрощено - за допомогою різних за довжиною, нахилом і кривизною ліній. Рівні чи хвилясті лінії схилів, що не мають різких зламів і кривизни відтворюють, як правило, м'який увалистий рельєф. Ламані і звивисті лінії, що окреслюють бровку, виходи корінних порід на схилах, використовуються для зображення розчленованого рельєфу. Поєднанням різноспрямованих ліній, зображують днище яру, балки, гребенеподібний вододіл. Іноді для відтворення ерозійних елементів рельєфу застосовують штрихову. Всі штрихи обов'язково повинні передавати форму рельєфу і наноситися в напрямку падіння схилів.

Рослинність. Схематичне зображення - лісів найчастіше виконується нанесенням силуету за допомогою ламаних і хвилястих ліній, чагарникові зарості - в такий самий спосіб, але дрібніше. Окремі дерева відмічаються лише в тому разі, якщо вони знаходяться на передньому плані. При цьому широко використовуються різні види штриховки особливо для зображення

трав'янистої рослинності, яке деталізується тільки на передньому плані. Трав'яниста рослинність зображуються лише стосовно відповідних географічних зон (степу, напівпустелі, савани).

Гідрологічні об'єкти. Воду у спокійному стані зображують вертикальними або горизонтальними штрихами, що наносяться з урахуванням відображення в ній відповідних силуетів. При наявності течію та хвилювання, застосовують лінії різноманітної звивистості та довжини.

Оформлення зарисовок. Перш ніж приступити до роботи, необхідно чітко визначити об'єкт і мету зображення, обрати формат, визначити основні і другорядні плани. На явність переднього плану завжди передає масштабність і глибину, відсутність середнього плану підкреслює різницю в розмірі об'єктів переднього і заднього планів, сприяючи посиленню просторового ефекту.

Точність, ясність і виразність зарисовки, забезпечується суворим дотриманням основних принципів її по будови:

- проаналізувати ландшафт;
- визначити межі горизонту і нанести лінію горизонту;
- встановити точку головного сходження шляхом умовного продовження паралельних ліній, що йдуть у напрямку погляду спостерігача і окреслюють об'єкти спостереження
- у процесі роботи не можна змінювати точку спостереження, оскільки кут зору повинен залишатися той самий;
- суворо дотримуватись масштабного співвідношення, пропозицій між об'єктами, а також відповідальності між горизонтальним і вертикальним масштабами малюнку. Оцінка співвідношення ширини, довжини і висоти об'єктів здійснюється за допомогою олівця, який тримають у витягнутій руці обов'язково у вертикальній площині і перпендикулярно до уявних променів, що окреслюють об'єкт
- зарисовка виконується у стійкій послідовності: від загального до часткового; лише після закінчення схематичного контурного зображення можна перейти до деталей;
- всі об'єкти супроводжуються встановленими умовними позначеннями або підписуються;

- малюнок повинен супроводжуватися просторовою орієнтацією (на ньому позначається стрілка "Північ-Південь" або підписуються азимуті головних об'єктів зображення);

- додаткові дані включають номер малюнка, дату його виконання, стислий зміст, місце, з якого було виконано зарисовку, текстове пояснення до неї, прізвище виконавця. У камеральних умовах рисунок обводиться тушшю і звільняється від зайвих ліній.

На ньому вказуються вікові межі стратиграфічних горизонтів, межі поширення генетичних типів відкладень, типи ґрунтів і рослинності, географічні назви, населені пункти, дороги, мости та інша інформація, в залежності від мети і завдання експедиції. Крім перспективних зарисовок, у щоденнику вміщується спеціальні креслення - абрис і кроки.

Абрис - окомірне виконане креслення, на якому позначаються усі об'єкти, а також цифрові дані вимірювань кутів повороту маршруту і відстані між ними. На абрисі вісь руху, незалежно від поворотів маршруту, зображується прямою лінією на всю довжину сторінки. У вихідній точці і біля всіх кутів повороту маршруту визначають азимут кожного його відрізка і відстань між точками повороту руху. Всі відстані для абрису вимірюються парами кроків, часом руху або крокоміром і заносяться у щоденник без до тримання масштабу, але з обов'язковими цифровими по значеннями.

Всі значні об'єкти, розташовані на маршруті в межах візуального сприйняття, наносяться за допомогою окомірної зйомки. Напрямки візування на оточуючі об'єкти позначають пунктирними стрілками, на кінці яких зображується сам об'єкт або вказується його назва, зазначають ся відстань до нього і азимут. В разі необхідності роблять ся додаткові уточнюючі записи для складання легенди.

На основі абрисів за допомогою транспортира мас штабної лінійки складають кроки. Відстані наносяться в певному масштабі, кути відкладаються відповідно до записів і позначень, нанесених на абрисі. Кроки можуть бути також самостійною зйомкою.

Кроки - детальне зображення певного відрізка шляху чи окремої ділянки місцевості, що виконується за допомогою окомірної компасної зйомки безпосередньо в польових умовах під час маршруту. Кроки застосовують при прокладанні маршруту; подоланні складних його ділянок визначенні місця привалу, а також у разі необхідності спеціального дослідження місцевості (геологічні оголення долини річок, рослинний покрив тощо). Кроки складають також у тому разі, коли необхідна більш докладна інформація про дану місцевість, ніж та, що наявна в картографічних матеріалах. Крім того, кроки застосовуються з метою коригування і уточнення маршруту, яким просувається група.

В залежності від довжини маршруту і міри його деталізації кроки виконують у масштабі від 1:25000 до 1:100000 На маршруті проводять зйомку дороги (вісь руху) і місцевості по обидва боки від неї на відстані 250 - 500 м. Усе, що не можна відобразити в системі умовних позначень, доповнюють легендою, яка записується на полях щоденника Просторова орієнтація позначається стрілкою "Північ-Південь".

Тема 4. Топографічна підготовка туристів. Спортивне орієнтування

(лекційне заняття 2 год; практичне заняття 4 год).

Питання до обговорення:

1. Значення топографії та орієнтування для туристів.
2. Основні завдання, методи та зміст топографічної підготовки
3. Читання карти та складання схеми маршруту. Компас та робота з ним.
4. Особливості орієнтування у різних видах туризму.
5. Загальні відомості про спортивне орієнтування. Спортивну карту та її зміст. Умовні знаки спортивних карт.
6. Способи визначення точки стояння. Способи визначення відстаней на місцевості. Тактико-технічні прийоми вибору шляху руху.
7. Особливості орієнтування в заданому напрямку, на маркованій трасі та за вибором.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу
2. Вивчити види картографічних матеріалів, що використовуються у спортивному туризмі.
3. Методи навчання вмінню працювати з картою у приміщенні та на місцевості . Топографічний диктант, основні правила його складання.
4. Методика навчання спортсменів- орієнтувальників.
5. Організація і суддівство змагань зі спортивного орієнтування.

Приклади пішохідних маршрутів II-III категорії складності у карпатах і кримських горах

Крим

II категорія складності: м. Бахчисарай - т/с Баштанівка - т/с Мангуп - т/с Багата Ущелина - т/с Кокозька - т/с Бойко (по дну

Великого Каньйону Криму) - т/с Богатир - т/с Високе - т/с Научний - т/с Сарман - г. Голий Шпиль - т/с Борсуча Поляна - печ. Мармурова - г. Еклізі-Бурун - т/с Ат-Чокрак - т/с Букова Поляна - пер. Ангарський.

III категорія складності: а/з Поляна Казок (м. Ялта) - вдсп Учун-Су - Таракташською стежкою до т/с Ай-Петрі - т/с Чайний Будиночок - через г. Орлиний Заліт до т/с Кокотка - по дну Великого Каньйону Криму до т/с Бойка - т/с Богатир - т/с Високе - т/с Научний - т/с Сарафан - через г. Голий Шпиль та т/с Борсуча Поляна до печ. Мармурова - г. Еклізі-Бурун - т/с Ат-Чокрак - т/с Букова Поляна - пер. Ангарський - т/с Поляна Ман - г. Пд. Демерджі - т/с Нижня Джура - вдсп Джур-Джур - т/с Ай-Алексій - т/с Чігінтра - пер. Великі Ворота - пер. Малі Ворота - пер. Вузькі Ворота - пер. Каллістон - т/с Нижній Кокасан - по дну Кучук-Карасинського каньйону до т/с Поворотне - т/с Ворон - т/с Маски - т/с Карагач - м. Судак.

Карпати

II категорія складності: м. Яремче - пер. Прислоп - г. Довбушанка - с. Бистриця - пер. Легіонів - г. Братківська - пер. Окола - г. Татаруха - г. Трояска - г. Стіг - г. Близниця - г. Стара - с. Квази - г. Мениул - г. Петрос - г. Говерла - г. Бребенескул - г. Піп Іван - смт Верховина.

III категорія складності: м. Рахів - г. Піп Іван - г. Стіг - г. Чорна Гора - г. Говерла - г. Кукуль - пер. Яблуницький - г. Довга - г. Братківська - пер. Легіонів - г. Сивуля - г. Попадя - пер. Торунський - г. Чорна Ріпа - т/с Беркут.

Крім того, територією Карпат і Криму, а також інших регіонів України можна розробити сотні пішохідних некатегорійних маршрутів.

Тема 5. Техніко-тактична підготовка туриста. Спеціальне спорядження пішохідного туризму. Туристські вузли. Техніка і тактика подолання природних перешкод (лекційне заняття 2 год; практичне заняття 4 год).

Питання до обговорення:

1. Основні вимоги до спорядження. Мотузки та робота з ними. Карабіни.
2. Страхувальні системи. Захисні елементи спорядження. Гальмівні пристрої. Затискачі, блоки і поліспасти.
3. Туристичні вузли: їх класифікація, призначення та техніка в'язання.
4. Природні перешкоди та їх класифікація.

5. Методи навчання вмінню тактично і технічно вірно організувати та здійснювати різні види переправ.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.

2. Охарактеризувати поняття страховки, її види, призначення та вимоги.

3. Описати особливості страховки та вимоги до техніки безпеки під час подолання водних перешкод.

4. Описати особливості страховки та вимоги до техніки безпеки під час подолання гірських перешкод.

Перелік класифікованих маршрутів спелеопходів

Поділля та Буковина

I категорія складності: "Вертеба", "Млинки", "Кришталева", "Ювілейна" (Тернопільська обл.).

II категорія складності: "Оптимістична" (Тернопільська обл.), "Попелюшка" (Чернівецька обл.).

III категорія складності: "Озерна" (Блакитні озера).

Крим

I категорія складності: "Кримська", Пастухова, Курюч-Агач, "Тисова", "Жива", "Миру" (Карабі-Яйла), Гугерджин, Учунжу-Хосар, "Триповерхова", "Трьохглазка", "Комсомольська" (Чатир-Даг), "Дружба" (Ай-Петринська Яйла).

II категорія складності: Кара-Мурза, "Профспілкова", "Молодіжна", "Дружба" (Карабі-Яйла), "Бичача", "Дубова", "Азимутальна", Еміне-Баїр-Коба (Чатир-Даг).

III категорія складності: "Каскадна" (Ай-Петринська Яйла).

IV категорія складності: "Солдатська" (Карабі-Яйла), Кизил-Коба (Довгоруківська Яйла).

Модуль 2

Тема 6. Психологічна підготовка туриста (лекційне заняття 2 год; практичне заняття 2 год).

Питання до обговорення:

1. Психологічний клімат туристичної групи.
2. Система морально-психологічної підготовки: сукупність психологічних та етичних знань, особиста установка на визначену поведінку, раціональне застосування знань, вмінь, навичок, звичок та інтуїції в питаннях спілкування і взаємодії з членами групи; контроль і оцінка досягнутих результатів.

3. Особливості психології малих груп.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Розібрати конфлікти, причини їх виникнення та способи усунення
3. Описати психологічну тактику керівника групи.

Основні ознаки і особливості туристської групи. Туристська група відноситься до груп неофіційного, неформального типу, оскільки її основою є добровільне об'єднання людей, пов'язаних спільністю інтересів - участю в туристській подорожі. Членство в туристській групі може бути підтверджене або ні на підставі бажання заявника, підкріпленого запрошенням чи особистим проханням, і за кожним членом групи зберігається право вийти з її складу. Це є свідченням того, що внутрішня структура групи, взаємовідносини і норми поведінки в ній визначаються не правилами субординації і службовою дисципліною, а спільною метою подорожі, характером і особистісними якостями членів туристської групи.

Туристська група створюються не на базі певного трудового колективу (хоча подібні випадки можливі), а формується з односторонців. Як правило, туристська група створюється кожний раз для нового походу, і тривалість її "життя" звичайно не перевищує тривалості походу, включаючи підготовку до нього, і деякий час після його завершення.

Добір учасників туристського походу здебільшого здійснюється на основі туристського досвіду. Психологічна сумісність, на жаль, часто залишається поза увагою організаторів. Як показує досвід, психологічна сумісність набуває особливого значення для між особових стосунків і психологічного клімату групи в умовах повної її ізоляції на маршруті. Практично проблема зводиться до питання, кому віддати перевагу при комплектуванні групи. Керівники туристських подорожей іноді підходять до питання включення в групу досвідчених туристів з протилежних. Одні

вважають за краще взяти менш досвідченого туриста, але наперед виключити можливість виникнення рольових конфліктів з приводу претензій на особливу роль у групі. Інші охоче включають у групу досвідчених туристів, цілком слушно розраховуючи на їх досвід і підтримку. Основною мотивацією для включення в групу певної особи є її особистісні якості, розуміння нею своєї ролі в групі, контактність, доброзичливість у стосунках з людьми, готовність прийти на допомогу. Серед рівних за іншими даними претендентів перевага віддається тим, хто має більш врівноважений характер, добре контактує з людьми, може бути цікавим співрозмовником (має певні пізнання в історії, літературі, мистецтві тощо), хто може стати лідером у похідному побуті, дозвіллі. При комплектуванні групи необхідно свідомо спрямовувати формування між особових стосунків, заздалегідь передбачити засоби профілактики можливих психологічних конфліктів і непорозумінь, які можуть бути викликані психологічною несумісністю учасників походу. Психологічна сумісність учасників туристського походу характеризується їх здатністю протягом тривалого чи су здійснювати спільну діяльність, маючи стійке бажання продовжувати таку взаємодію і не викликаючи при цьому один у одного негативних емоцій. Керівник групи повинен чітко уявляти, що психологічна сумісність відіграє вирішальну роль у випадку, коли груп на поставлена у складні, незвичайні умови, викликані обставинами туристського походу. До таких умов у першу чергу на лежать: тривале спілкування з обмеженим колом людей складні зовнішні обставини, що висувають підвищені вимоги до фізичної і моральної стійкості людини. Низька сумісність (навіть при відсутності явних конфліктів) різко знижує надійність і стійкість колективу ефективність його діяльності. В разі ускладнення обстановки чи вимушеного продовження тривалості взаємодії часто виникають гострі конфлікти. Людина має обмежений запас психічної стійкості. Під час туристського походу виникає цілий ряд факторів, які значною мірою виснажують цей запас (підвищені фізичні навантаження, незадовільне чи одноманітне харчування, тривала відсутність умов для повноцінного відпочинку, хвороби тощо). Дуже складні, часом зовсім несподівані нервово-психологічні навантаження, а іноді й перевантаження виникають у групах, де складаються недружні стосунки між туристами, зумовлені їх психологічною не сумісністю.

Тема 7. Підготовка туриста по гарантуванню безпеки у спортивно-туристичній діяльності (лекційне заняття 2 год; практичне заняття 4 год).

Питання до обговорення:

1. Особливості медичного забезпечення походу. Методи діагностики і травм.
2. Особиста гігієна в поході. Загартування організму.
3. Комплектування медичної аптечки з урахуванням особливостей конкретного походу.

4. Механізм дії вітамінізації, фармакологічних препаратів, харчового фактору.

5. Методика проведення практичних занять по медичному забезпеченню, обробці ран, накладанні пов'язок, транспортування потерпілого тощо. Характерні помилки.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.

2. Визначити вимоги до взуття, одягу, спорядженні у поході.

3. Масаж, самомасаж, їх значення при великих фізичних і психологічних навантаженнях, основні прийоми масажу.

4. Визначити основні заходи проти обмороження і переохолодження організму. Перша долікарська допомога в умовах походу та подальші заходи при кровотечі, асфіксії, травматичному шоці, ураженні блискавкою, опіках, обмороженнях, сніжній сліпоті, переломах, пошкодженнях черепу, хребта, живота, таза, внутрішніх органів, при розтягненнях, розривах зв'язок, вивихах, ранах, сонячних і теплових ударах, гірській хворобі, гострій серцево-судинній недостатності, запаленні легенів та ангіні, гострих гастритах, отруєннях, укусах змій та комах, шлункових розладах тощо.

З самої назви - "спортивно-оздоровчий туризм" - впливає його оздоровчий аспект у поєднанні з активною формою здійснення подорожі.

Що стосується його оздоровчої функції, то будь-яка рекреаційна діяльність (у тому числі й туризм) спрямована на відновлення функцій організму. Тому до всіх видів і форм туризму цілком застосоване визначення "оздоровчий". Різниця між ними лише в тому, яким чином відбувається оздоровлення. В даному випадку оздоровлення учасників здійснюється через зміну виду діяльності, шляхом дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем на протязі всієї подорожі, загартування і адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування.

Спортивна складова передбачає заняття туризмом з метою вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної технічної і методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики і техніки туризму. Спортивний туризм, як і інші види спорту, дозволяє в ході виконання спортивних нормативів покращити спортивну підготовку учасників туристських походів, отримати спортивні розряди і спортивні звання.

Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, дають ширші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини.

Специфічність спортивно-оздоровчого туризму позначається і на програмно-нормативному та організаційно-керівному його аспектах.

Здійснення спортивних туристських заходів регламентуються нормативами і правилами, затвердженими керівними туристськими організаціями Держкомтуризму.

Туристська підготовка. Заняття спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних теоретичних і технічних знань і умінь. Разом з тим заняття туризмом дає можливість виховувати і вдосконалювати певні особистісні якості людини.

Одна з найважливіших сторін підготовки туриста -теоретична підготовка. Як і в будь-якому виді спорту, вона охоплює широке коло питань, у тому числі проблеми навчання і тренування, контролю за навантаженнями, надання невідкладної медичної допомоги, основи педагогіки, психології, конфліктології тощо. Особливість теоретичної підготовки туристів полягає в тому, що вона тісно пов'язана з засвоєнням певного обсягу знань з географії, краєзнавства, топографії.

Географічна підготовка включає такий обсяг знань з географії, який дозволяв би туристам розуміти суть природних явищ, спостерігати, досліджувати навколишнє середовище (чи його окремі компоненти) і використовувати отримані дані для розробки маршрутів і туристського освоєння території. Значення географічної підготовки визначається мірою зв'язку людини з оточуючим середовищем під час подорожі. Вирішення тактичних і технічних завдань походу, досягнення безпеки його учасників, здійснення необхідних спостережень і досліджень пов'язані з географічними особливостями конкретної території, їх вивчення вимагає залучення і аналізу географічного, краєзнавчого і картографічного матеріалу.

Особлива увага в географічній підготовці туристів приділяється вмінню здійснювати маршрутні спостереження, фотографувати чи зарисовувати об'єкти, робити картографічну зйомку.

Тема 8. Загальна та спеціальна фізична підготовка туристів (лекційне заняття 2 год; практичне заняття 4 год).

Питання до обговорення:

1. Зміст і методи загальної фізичної підготовки туриста.

2. Зміст і методи спеціальної фізичної підготовки туриста.
3. Загартування організму. Контрольні нормативи.
4. Вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовки туриста-спортсмена при підготовці до змагань з техніки туризму (за видами) та до спортивних туристських походів.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Визначити методiku розвитку основних фізичних якостей туриста.
3. Визначити норми навантажень у поході. Медичний контроль за станом здоров'я.

Кожний подоланий кілометр шляху зміцнює впевненість у своїх силах, приносить велике моральне задоволення.

Туризм, як ніякий інший вид спортивної діяльності, Сприяє розумінню прекрасного в природі і в людях, наповнює життя духовним змістом, робить його красивим, допомагає краще пізнати навколишній світ. У цьому виявляється естетична функція туризму.

Під час тренувань і в похідних умовах виховуються вольові якості людини: сміливість, рішучість, терпіння, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Комплекс цих якостей складає найважливішу рису "спортивного характеру волю до перемоги в туристських змаганнях, прагнення пройти до кінця запланований маршрут. Це досягається здатністю до граничної мобілізації сил, максимальною зосередженістю екстремальних умовах, впевненістю в перемозі, психологічною стійкістю, вмінням швидко приймати рішення.

У створенні позитивного психологічного клімату в туристській групі активна роль належить керівникові походу (Інструктору, тренеру), за умови підтримки його всіма учасниками. Найбільш важливими психологічними факторами в такому колективі є емоційна стабільність, цілеспрямованість, оптимістична реакція на труднощі, взаємодопомога, авторитет керівника.

Освоєння методів і навичок географічного спостереження є важливою формою теоретичної підготовки туристів.

Фізична підготовка. В туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійного фізичного вдосконалення, що є основним змістом тренувань і, разом з тим,

нерозривно пов'язана із Зміцненням і загальним підвищенням функціональних можливостей організму.

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Засобами загальної фізичної підготовки досягаються різнобічний розвиток фізичних можливостей і зміцнення Здоров'я людини, розширення функціональних можливостей організму як основи працездатності і стимулювання процесів відновлення.

Спеціальна фізична підготовка - вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму.

Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість.

Під час туристського походу доводиться долати значні відстані протягом тривалого часу із значним фізичним навантаженням, що варіюється відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеорологічних умов, ваги рюкзака. Тому, запас міцності і особиста безпека туриста значною Мірою залежать від його фізичної підготовки. При цьому фізичне навантаження характеризується такими параметрами: інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між Періодами відпочинку.

Спеціальна витривалість - це здатність витримувати багаторазове повторення навантажень без зниження її якості.

При пересуванні з вантажем заданим маршрутом, по доланні технічно складних ділянок м'язи ніг, рук, тулуба зазнають значного навантаження протягом тривалого часу. Заняття туризмом забезпечує силову підготовку, оптимальний розвиток усіх груп м'язів, сприяє утворенню міцного "м'язового корсета", зміцнює дихальну мускулатуру.

Вироблення спритності складається із здатності освоювати нові рухові дії і вміння перебудовувати рухову діяльність

відповідно до зміни обстановки на маршруті. Туризм дозволяє значно вдосконалити основні параметри спритності - координацію рухів, швидкість і точність їх виконання.

Максимальний оздоровчий ефект від тренувань, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовки, може бути досягнутий, за умови, що характер і міра фізичного навантаження відповідатиме стану здоров'я, віковим та індивідуальним особливостям туриста. Фізична підготовка повинна базуватись на принципах різнобічності, систематичності, послідовності, безперервності, циклічності, спеціалізації.

Якими б не були мета і завдання походу, головною умовою завжди є безпека його учасників, яка досягається вирішенням комплексу спортивно-технічних питань.

Спортивно-технічні вимоги, що обумовлюють безпечність подолання маршруту, визначаються характером і особливостями природних перешкод, їх технічною складністю, яка диктує технічні елементи, прийоми і засоби, наявні в арсеналі учасників походу; оптимальною кількістю перешкод певної категорії складності, які в комплексі визначають категорію складності всього маршруту; тривалістю походу і довжиною нитки маршруту, що залежить від географічних особливостей конкретної території і наявності природних перешкод; розробленістю комплексу фізичних навантажень для успішного подолання маршруту; вмінням орієнтуватися в різних умовах на будь-якій території.

Виховна роль туризму. Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості. Провідне місце тут належить трудовому вихованню, яке полягає в оволодінні вміннями і навичками самообслуговування і суспільно-корисної праці. Учасники туристського походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Кожний учасник повинен уміти орієнтуватись на місцевості, долати перешкоди, влаштовувати табір, готувати їжу, ремонтувати спорядження і одяг, надавати першу медичну допомогу тощо. Все це дозволяє туристам не лише засвоїти елементарні навички побутової праці, а й вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє організованість, погодженість дій у спільній роботі.

Одна з важливих виховних і розвиваючих функцій туризму - формування всебічно розвиненої гармонійної особистості, свідомого громадянина, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Важливо й те, що в туристських подорожах народжуються почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір учасників. Загальна мета в поході зближує Людей різного віку, сприяє новим знайомствам, встановленню дружніх стосунків. Такі походи є також джерелом позитивних емоцій.

Тема 9. Порядок організації та проведення спортивно-оздоровчих туристських походів. Організація, підготовка та проведення туристичних спортивно-оздоровчих походів(лекційне заняття 2 год; практичне заняття 4 год).

Питання до обговорення:

1. Загальні вимоги щодо організації та проведення спортивно-оздоровчих туристських походів.
2. Правила змагань спортивно-оздоровчих туристських походів.
3. Маршрутні документи та порядок їх оформлення.
4. Права та обов'язки керівника та учасників.
5. Вимоги Єдиної спортивної класифікації України щодо присвоєння спортивних розрядів і знань за участь, керівництво у спортивно-оздоровчих туристських походах.
6. Визначення мети походу та вибір району подорожі, часу та маршруту в залежності від підготовки й туристського досвіду учасників групи.
7. Розробка маршруту, календарного плану та кошторису. Забезпечення спорядженням, медичною аптечкою та продуктами харчування. Обробка результатів експедиції, звіт та його затвердження.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Визначити роль туристських маршрутно-кваліфікаційних комісій (МКК), колегій суддів змагань спортивних туристських походів у дотриманні «Правил».
3. Скласти звіт про похід. Призначення та роль звіту про похід. Щоденник походу. Основні розділи звіту, додатки про нього, вимоги до оформлення.
4. Визначити особливості розробки запасних та аварійних варіантів маршруту; особливості підготовки навчально-тренувального походу; особливості підготовки експедиції.

Організаційні форми туристських заходів. За формою проведення туристських заходів і характером їх Організації спортивно-оздоровчий туризм поділяють на організований - плановий і самодіяльний (клубно-секційний) - І неорганізований - аматорський ("дикий").

Плановий туризм передбачає організацію і проведення походів і подорожей туристськими установами, організаціями і підприємствами різних форм власності (тур-фірмами, турбазами, туристськими таборами і т. ін.) переважно за туристичними путівками. Вони здійснюються за розробленими, вивченими, описаними, а іноді й про-маркірованими маршрутами під

керівництвом інструкторів, що мають достатній досвід і добре знайомі з місцевістю. Весь маршрут, як правило, проходить через туристські бази, або притулки, учасники походу забезпечуються ночівлею, харчуванням, послугами екскурсоводів, культурним і медичним обслуговуванням, на окремих ділянках - транспортом, і т. ін. Багато туристів-початківців здійснюють свої перші далекі подорожі саме за такими маршрутами, що пролягають через наймальовничіші куточки, включають пам'ятки старовини, цікаві архітектурні споруди, літературно-меморіальні та історичні місця. В більшості своїй ці маршрути нескладні і не вимагають спеціальної туристської підготовки.

Самодіяльні туристські походи і подорожі організують і проводять ради з питань туризму, спортивні товариства, туристські і спортивні клуби, туристські секції підприємств, установ, навчальних закладів, оздоровчі туристсько-спортивні табори, дитячі екскурсійно-туристські станції, школи, окремі групи туристів тощо.

Самодіяльні туристи самі добирають склад групи, обирають район подорожі і розробляють маршрут, забезпечують себе необхідним спорядженням, продуктами харчування, а на маршруті організують екскурсії, переходи і ночівлі. Маршрути самодіяльних походів затверджуються маршрутно-кваліфікаційними комісіями, а проходження їх контролюється відповідними установами (контрольно-рятувальними службами і загонами).

Особливість неорганізованих - аматорських (так званих "диких", "під чорним прапором" і т. ін.) - походів - у тому, що туристи самі обирають район подорожі, часто не мають чітко розробленого плану і програми походу, покладаються на свої власні сили і сприятливі умови. Здебільшого такі групи складаються з друзів і знайомих, сімей, окремих

груп туристів, що подорожують без якихось спортивних цілей. Головною метою неорганізованих подорожей є активний відпочинок під час літніх відпусток або канікул.

Тема 10. Організація та проведення змагань з техніки пішогодного, велосипедного, лижного та ін. туризму(лекційне заняття 2 год; практичне заняття 4 год).

Питання до обговорення:

1. Правила змагань з техніки пішогодного, велосипедного, лижного та ін. туризму.
2. Технічні етапи, смуги перешкод, рятувальні роботи.

3. Вимоги до облаштування технічних етапів змагань.

4. Суддівство змагань та визначення результатів.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.

2. Скласти перелік основних порушень Правил змагань та визначити систему нарахування штрафів.

Для самодіяльних туристів, які самостійно розробляють маршрут, організують і здійснюють туристський похід, тривалість цих етапів має співвідношення 3:1:1. Воно відображає віддзеркалює важливість, необхідність і відповідно віддаленість підготовчого етапу, що не повинен обмежуватись акліматизацією і тренувальними, ознайомити походами.

Підготовчий етап. Його завдання полягає в методичній, краєзнавчій, фізичній і матеріально-технічній підготовці до виходу на маршрут, яка передбачає:

- * чітке розуміння мети і завдань подорожі;

- * вивчення району подорожі, розробку схеми маршруту

- * визначення особливого складу групи і розподіл обов'язків між її членами;

- * наявність календарного плану подолання маршруту встановлення його контрольних термінів;

- * розробку тактичного плану подорожі, що передбачає до ставку продуктів харчування і спорядження у проміжні пункти;

- * ознайомлення з усіма доступними географічними матеріалами стосовно району подорожі, підготовка не обхідного картографічного матеріалу;

- * придбання і перевірку особистого, групового і спеціального спорядження, продуктів харчування;

- * оформлення необхідних документів;

- * проведення тренувальних заходів за попередньо складеним планом.

Керівник (інструктор) групи очолює підготовку до походу і його здійснення, на нього покладається відповідальність за безпеку учасників подорожі. Заступник керівника (інструктора), староста - здійснює керівництво окремими роботами при підготовці до подорожі частиною групи в разі її поділу на маршруті, Завідуючий господарством (завгосп) відповідає за добір і збереження групового спорядження і продуктів харчування, здійснює облік на маршруті. У великих групах доцільно призначити двох

завгоспів, що ділять між собою відповідальність за спорядження і за продукти харчування, Санінструктор перед початком подорожі проходить спеціально підготовку з надання першої медичної допомоги, укомплектовує медикаментами групову аптечку. Під час походу на нього покладається контроль за станом здоров'я учасників

Відповідальний за ведення щоденника регулярно фіксує події, що сталися під час походу, складає опис маршруту, хронометраж ходових днів.

При чисельності групи більше 10 чоловік доцільно визначати: кухара, казначея, кострового, фізорга, фотокінорепортера, Бажано, щоб кожний з учасників мав певні обов'язки. В залежності від мети походу може виникнути потреба у виконанні додаткових обов'язків: географа, історика, ботаніка, гідролога, метеоролога, топографа та ін. Усі вони повинні володіти навичками ведення спостережень, збирання матеріалів, зберігання зразків дослідного матеріалу. Головне при розподілі обов'язків - не позбавляти членів групи особистої ініціативи, стимулювати їх персональну відповідальність, частіше давати індивідуальні завдання.

Крім того необхідно передбачити розподіл одноразових обов'язків при зупинці на ночівлю і у зборах до виходу на маршрут. Кожний учасник повинен знати, чим він буде займатись: облаштовувати місце стоянки, ставити намети, збирати дрова тощо. При хорошій організації такі роботи виконуються швидко, без метушні, що в значно прискорює підготовчі роботи і є запорукою успішного подолання маршруту. Польовий (похідний) етап - це проходження маршруту, долання перешкод, дотримання контрольних термінів ведення спостережень та їх фіксування, організація дозвілля, природоохоронна і суспільно-корисна робота тощо.

На заключному етапі підбиваються підсумки походу Головна його мета - узагальнення досвіду підготовки і про ведення походу, організації дозвілля, проведення суспільно-корисної, культурно-освітньої, пошукової і дослідницької роботи на маршруті, а також аналіз недоліків з метою у зсуення їх у майбутньому.

Після завершення подорожі керівник групи повинен звітувати перед маршрутно-кваліфікаційною комісією і установою, якою був організований похід.

Звіт про похід I категорії складності може бути усним з обов'язковим підтвердженням маршрутними документами які слід здати маршрутно-кваліфікаційній комісії. Для груп школярів звіт має бути письмовим, складеним із дотриманням усіх вимог. Походи вищих категорій зобов'язують керівника подати звіт у письмовій формі. Його обсяг визначається маршрутно-кваліфікаційною комісією.

Звіт повинен складатися з таких розділів: загальні відомості про маршрут, опис району подорожі, підготовка до походу, графік руху і технічний огляд маршруту, результати його проходження і рекомендації щодо вибору можливих його варіантів. До звіту додаються картографічний матеріал та ескізні зображення (кроки) найбільш складних ділянок маршруту, підкріплене фотоматеріалами, що ілюструють їх подолання групою. Звіт може бути доповнений зібраними під час походу колекціями, письмово зафіксованими результатами спостережень.

Після розгляду і схвалення результатів походу його учасники і керівники одержують відповідні довідки, що є підставою для присвоєння їм чергового розряду з туризму.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА РІЗНИМИ ВИДАМИ РОБОТИ

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні заняття	0 балів	Відповіді на запитання відсутні.
	1 бал	Відповіді формальні. Відсутнє розуміння прикладів практичного використання.
	2 бали	Відповіді на запитання неповні, припускається суттєвих помилок.
	3 бали	Відповіді на запитання неповні, невпевнені, є певні помилки. Відсутні приклади практичного використання.
	4 бали	Робота виконана на достатньо високому рівні, є недоліки. Наведено приклади практичного використання.
	5 балів	Відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання.
Самостійна робота	0 балів	Відповіді на запитання відсутні.
	1 бал	Відповіді формальні. Відсутнє розуміння прикладів практичного використання.
	2 бали	Відповіді на запитання неповні, невпевнені, є певні помилки. Відсутні приклади практичного використання.
	3 бали	Відповіді на запитання на середньому рівні. Відсутні приклади практичного використання.
	4 бали	Робота виконана на достатньо високому рівні, є недоліки. Наведено приклади практичного використання.
	5 балів	Відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання.

Розподіл балів, які отримують здобувачі за результатами поточного і підсумкового контролю

Поточний контроль (практичні (семінарські, лабораторні) заняття, самостійна робота,)			Сума
Модулі	Бали	Разом	100
Модуль 1.			
Тема 1.	0-10	0-50	
Тема 2.	0-10		
Тема 3.	0-10		
Тема 4.	0-10		
Тема 5.	0-10		
Модуль 2			
Тема 1.	0-10	0-50	
Тема 2.	0-10		
Тема 3.	0-10		
Тема 4.	0-10		
Тема 5.	0-10		

2. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Що таке спортивно-оздоровчий туризм та його характерні риси
2. Програмно-нормативні основи розвитку спортивного та спортивно-оздоровчого туризму.
3. Залежність занять від виду туризму , категорії слухачів, засобів матеріально- технічного забезпечення тощо.
4. Процес та форма проведення практичного заняття з спортивно-оздоровчого туризму.
5. Складання паспортів та маркування туристичних походів
6. Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України.
7. Значення топографії, основні завдання, методи та зміст топографічної підготовки
8. Методика навчання спортсменів-орієнтувальників.
9. Організація і суддівство змагань зі спортивного орієнтування.
10. Основні вимоги до спорядження. Мотузки та робота з ними. Карабіни. Страхувальні системи. Захисні елементи спорядження. Гальмівні пристрої. Затискачі, блоки і поліспасти.

11. Особливості страховки та вимоги до техніки безпеки під час подолання водних, гірських перешкод.
12. Особливості психології великих та малих туристських груп.
13. Описати психологічну тактику керівника групи.
14. Особливості медичного забезпечення походу. Методи діагностики і травм.
15. Вимоги до взуття, одягу, спорядженні у поході.
16. Масаж, самомасаж, їх значення при великих фізичних і психологічних навантаженнях, основні прийоми масажу.
17. Зміст і методи загальної та спеціальної фізичної підготовки туриста.
18. Норми навантажень у поході. Медичний контроль за станом здоров'я.
19. Загальні вимоги щодо організації та проведення спортивно-оздоровчих туристських походів.
20. Правила змагань спортивно-оздоровчих туристських походів.
21. Маршрутні документи та порядок їх оформлення.
22. Правила змагань з техніки пішогодного, велосипедного, лижного та ін. туризму.
23. Суддівство змагань та визначення результатів.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму.-К.: Наук. Світ, 2003.
2. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм – М.: Советский спорт,2002.
- 3.Пархоменко Т.С. Антропология туризма /Філософія туризму. Київ:Кондор,2004. 268 с.
- 4.Дурович А.П. Организация туризма. СПб: Питер. 2011.320 с.
- 5.СоколТ.Г.Основи туристичної діяльності. Київ: Грамота, 2006.264 с.
- 6.Шандор Ф.Ф.,Кляп М.П. Сучасні різновиди туризму. Київ:Знання, 2013. –334.

Допоміжна:

1. Курилова В.И., Сермеев Б.В. Справочник для начинающего туриста. – Одесса: Маяк, 1990.
2. Федорченко В.К. Правове регулювання туристичної діяльності в Україні – К.: Юрінком Інтер, 2002.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Шолудченко С.В. Формування національного туристичного бренду України на ринку туристсько-екскурсійних послуг // Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України.2013. No 1.С. 65–69.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>.
2. Наукова бібліотека Національного університету «Києво-Могилянська академія». <http://www.library.ukma.kiev.ua>
3. Сайт Всесвітньої туристичної організації.URL:<http://www2.unwto.org/ru>

ДЛЯ НОТАТОК