

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРОВЕДЕННЯ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ
З ДИСЦИПЛІНИ ”ТУРИЗМ”**

Лабораторне заняття 1

Тема: Техніка в'язання туристських вузлів.

Мета:

- опанувати термінологією техніки туризму;
- навчитися в'язати туристські вузли для зв'язування мотузок та вузли петель.

Порядок виконання роботи

1. Ознайомитись за допомогою літератури з технікою в'язання туристських вузлів.
2. Набути навичок в'язання вузлів для зв'язування мотузок:
 - а) однакового діаметру
 - прямий;
 - зустрічна вісімка;
 - ткацький;
 - грепвайн;
 - б) різного діаметру
 - академічний;
 - брамшкотовий;
3. Набути навичок в'язання вузлів петель:
 - вісімка;
 - серединний провідник.
4. Набути навичок в'язання вузлів для закріплення мотузки на опорі:
 - булінь;
 - удавка;
 - штик;
 - стремено.
5. Набути навичок в'язання схоплюючих вузлів:
 - схоплюючий;
 - австрійський (несиметричний) схоплюючий;
 - Бахмана.
6. Набути навичок в'язання вузлів для організації страховки:
 - УІАА;
 - гарда.

Форми та зміст контролю

Тестування швидкості та правильності в'язання вузлів.

Рекомендована література

1. Ганопольський В.І. Уроки туризму. – К.: Ред. загальнопед. газ., 2004. – 28-32с.
2. Грабовський Ю.А., Селезньова Т.В. Змагання зі спортивного туризму: Навчально-методичні рекомендації. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2004. – 15-21с.
3. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 57-59с.
4. Спортивний туризм: правила змагань. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2008. – 137с.

Лабораторне заняття 2

Тема: Техніка подолання водних перешкод: навісна переправа через річку

Мета:

- опанувати термінологією техніки подолання етапу навісна переправа через річку
- навчитися виконувати технічні прийоми подолання етапу навісна переправа через річку

Порядок виконання роботи

1. Ознайомитися з теоретичними відомостями техніки подолання річки за допомогою навісної переправи.
2. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами подолання річки за допомогою навісної переправи:
 - організація страхування першого учасника;
 - закріплення мотузки;
 - організація системи поліспас і натягування мотузки;
 - переправа всієї команди;
 - зняття мотузки.
3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування особи, що переправляється по навісній переправі.

Форми та зміст контролю

Тестування правильності організації подолання річки за допомогою навісної переправи.

Рекомендована література

1. Грабовський Ю.А., Селезньова Т.В. Змагання зі спортивного туризму: Навчально-методичні рекомендації. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2004. – 23-24с.
2. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 67-69с.
3. Спортивний туризм: правила змагань. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2008. – 137с.

Лабораторне заняття 3

Тема: подолання гірських перешкод: підйом по схилу.

Мета:

- опанувати термінологією техніки подолання етапу підйом по схилу;
- навчитися виконувати технічні прийоми подолання етапу п підйом по схилу.

Порядок виконання роботи

1. Ознайомитися з теоретичними відомостями щодо подолання етапу підйом по схилу.
2. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами подолання етапу підйом по схилу:
 - організація страхування першого учасника;
 - підйом першого учасника з закріпленням мотузки в пунктах проміжної страховки;
 - закріплення мотузки;
 - підйом всієї команди на само страховці та зняття мотузки;
 - зняття мотузки.
3. Ознайомитися з технікою та оволодіти прийомами організації страхування.

Форми та зміст контролю

Тестування швидкості та правильності організації підйомів по схилу.

Рекомендована література

1. Грабовський Ю.А., Селезньова Т.В. Змагання зі спортивного туризму: Навчально-методичні рекомендації. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2004. – 23-24с.
2. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 70-71с.
3. Спортивний туризм: правила змагань. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2008. – 137с.

Лабораторне заняття 4

Тема: Техніка подолання гірських перешкод: спуск по схилу

Мета: 1. Ознайомитись зі способами подолання гірських перешкод.
2. Навчитися організовувати та долати етап "спуск по схилу".

ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ РОБОТИ

1. Ознайомитися з теоретичними відомостями щодо подолання схилів різної крутизни та характеру покриття.

2. Ознайомитися з технікою пересування та оволодіти прийомами страхування особи, що спускається по схилу спортивним способом.

3. Ознайомитися з технікою пересування та оволодіти прийомами організації страхування особи, що спускається по вертикальним перилам.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Яким чином організовується командне страхування першого учасника команди?
2. Які дії страхувальника по забезпеченню страховки, при спуску по крутому схилу з командною страховкою?
3. Яким чином організовується самострахування першого учасника команди при спуску по вертикальним перилам?
4. Яким чином організовується страхування учасника команди, що спускається по вертикальним перилам?
5. Які штрафи за порушення організація страхування та самострахування на етапах спуск по схилу та спуск по вертикальним перилам?

Форми та зміст контролю

Тестування швидкості та правильності організації підйомів по схилу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2008. – 304с. Сторінки 115-119.
2. Грабовський Ю.А., Селезньова Т.В. Змагання зі спортивного туризму: Методичні рекомендації. – Херсон: ХДУ, 2004. – 72с. Сторінки 31-36
3. Спортивний туризм: правила змагань. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2008. – 137с.

Лабораторно практична робота №5

Тема: Вивчення і аналіз “Інструкції щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю” та ”Інструкції щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю”

Мета: Ознайомитись з “Інструкцією щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю” та ”Інструкцією щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю”. Визначити основні складові та сутність цих документів.

Порядок виконання роботи

Ознайомитись з “Інструкцією щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю” та ”Інструкцією щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю”. Відповісти на такі питання та заповнити таблицю 5.1.

Таблиця 5.1.

Відповіді на питання

1. Ким і коли затвердженні “Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю” та ”Інструкція щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю”.	
2. Які основні форми туристської подорожі.	
3. З яких видів туризму можливе проведення туристських спортивних походів.	
4. Як, в залежності від складності поділяються походи.	
5. Як поділяються походи в залежності від місця проведення.	
6. Яка організація дає позитивний висновок, щодо можливості здійснення походу.	
7. Що адміністрація навчальних закладів, що проводять туристські подорожі з учнівською та студентською молоддю, повинна видати керівнику походу.	

8. В яких ситуаціях можливий поділ туристської групи.	
9. Які вимоги висуваються до керівника туристської подорожі та його заступника.	
10. Які вимоги висуваються до учасників категорійних походів.	
11. Основні обов'язки керівника туристської групи та його заступника при підготовці туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю.	
12. З чим керівник повинен ознайомити учасників подорожі.	
13. Що повинен забезпечити керівник групи під час подорожі.	
14. З якими організаціями необхідно узгодити проведення туристського походу.	
15. У якому випадку допускаються зміни проходження маршруту.	
16. Які дії керівника подорожі у разі нещасного випадку.	
17. В якому разі можлива передача керівництва подорожжю своєму заступнику.	
18. Які обов'язки мають учасники туристської подорожі.	
19. Які документи дають право на проведення походів різної складності.	
20. Які існують заходи впливу до порушників «Інструкції».	

Література

1. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124.
2. Інструкція щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю. Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124.

ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНА РОБОТА №6

Тема: Планування маршруту походу

- Мета:** 1. Ознайомитись з послідовністю вибору району та маршруту походу.
2. Опанувати навичками розробки маршруту багатоденного походу.

ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ РОБОТИ

1. Ознайомитись з вимогами щодо планування маршруту походу.
2. Розробити маршрут походу в залежності від варіанту завдання.
3. Скласти маршрут походу (табл. 6.1.).
4. Накреслити графік денних переходів (рис.6.1.).

Таблиця 6.1.

План маршруту походу _____ складності (варіант ____)

Дні	Дата	Ділянка маршруту (від - до)	Відстань L (км)	Набір висоти h (м)	Чистий ходовий час T (год.хв.)	Загальний час T ¹ (год.хв.)
1	2	3	4	5	6	7
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						

При плануванні маршруту походу необхідно враховувати наступне:

- похід має бути безперервним за часом проведення.
- не менше 75 % довжини маршруту походу має припадати на його лінійну чи кільцеву

частини.

- довжина маршруту походу не повинна перевищувати мінімальну довжину маршруту походу наступної категорії (ступеня) складності в даному виді туризму;
- швидкість руху групи у перші три дні приблизно становить 3 км/год., а далі – 4 км/год;
- на третій-четвертий день бажано планувати днювання;
- мінімальна протяжність пішохідних походів: 1ст.с. – 30 км; 2ст.с. -50 км; 3 ст.с. – 75 км; Ік.с. – 130 км; ІІ к.с. -160 к.с.

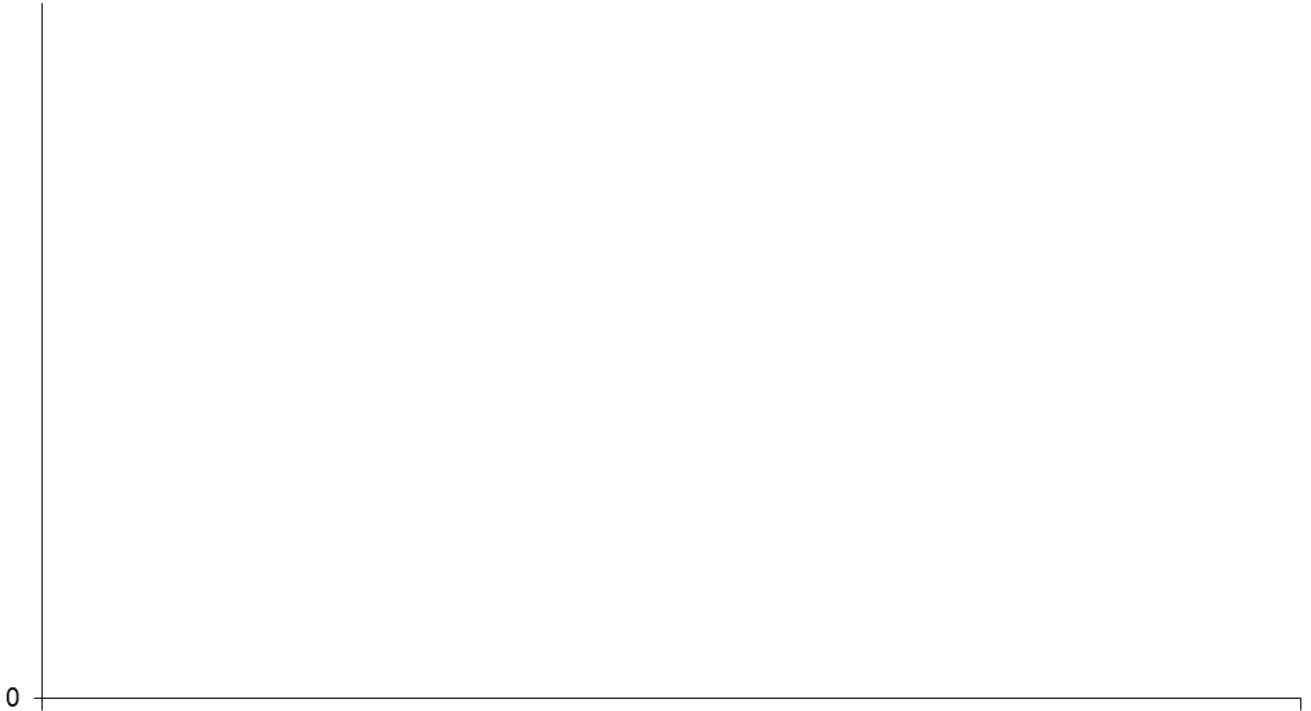


Рис.6.1. Графік денних переходів

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Як за побудовою різняться маршрути?
2. Які обмеження (ресурси) необхідно враховувати при плануванні маршруту?
3. Список яких об'єктів необхідно скласти перед плануванням маршруту походу.
4. Яким чином виконуються виміри відстані на карті?
5. Як визначається чистий ходовий час?
6. Як і для чого визначається загальний час?
7. Чому в деяких літніх походах необхідно виходити з табору о 3-4 годині ранку?

ЛІТЕРАТУРА

1. Булашев А.Я. Спортивний туризм: Учебник /А.Я. Булашев. – Харьков: ХГАСК, 2009. – 332с.
2. Ганопольський В.І. Уроки туризму /В.І. Ганопольський. – К.: Ред. загальнопед. газ.,2004. – 128с.
3. Грабовський Ю.А. Організація та проведення спортивних туристських походів: Навчальний посібник Ю.А. Грабовський. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 120с.
4. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: Навчальний посібник /Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304с.
5. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: Навчальний посібник /Б.П. Пангелов. – Київ: Академ видав,2010. – 248с.
6. Спутник туриста /А.В. Бирюков, К.И. Вахлис, Б.Е. Владимирский и др.; сост. К.И.Вахлис. – К.: Здоров'я,1983. –352с.

ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНА РОБОТА №7

Тема: Харчування туристів у поході

- Мета: 1. Ознайомитися з вимогами до продуктів харчування для туристських багатоденних походів.
2. Скласти меню для багатоденного походу.
 3. Виконати розрахунки кількості продуктів харчування та їх споживчої цінності для туристської групи на період багатоденного походу.

ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ РОБОТИ

1. Ознайомитись за літературою з вимогами до продуктів харчування та особливостями складання меню для туристських походів.

Складання меню і проведення розрахунків необхідної кількості продуктів проводиться наступним чином. Після аналізу маршруту: визначення приблизного часу, який планується витрати на подолання шляху кожного дня, наявності складних ділянок і способів їх подолання, підбираються страви. Раціон харчування бажано зробити калорійним, з правильним співвідношенням поживних речовин, мати не велику вагу, а також бути різноманітним. Бажано обговорити меню на зборах всієї групи, перед тим як проводити розрахунки. Проведення розрахунків виконується наступним чином: треба записати страви для даного дня, скласти таблицю (див. табл. 7.1.) в якій розділити страву на окремі продукти і підрахувати їх калорійність та кількість білків, жирів та вуглеводів на одну особу. Якщо калорійність та співвідношення поживних речовин є недостатнім, треба замінити продукти харчування на більш калорійні, або додати їх кількість.

В залежності від кількості учасників походу визначається кількість тих чи інших продуктів на всю групу. Для визначення повної кількості кожного продукту харчування треба визначити суму всіх запланованих його використань.

Нижче наведено приклад складання меню (див. табл. 7.1.).

Таблиця 7.1.

Зразок розрахунку меню та споживчої цінності і кількості продуктів харчування для походу

№	Найменування продуктів	Вага продуктів (для однієї особи) (г)	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи	Вага продуктів (для групи 10 осіб) (г)
День перший.							
Сніданок. 1. Каша рисова на молоці з маслом, ізюмом і цукром.							
2. Чай з печивом та сиром.							
1	Рис	40	140	3	-	31	400
2	Молоко сухе	20	70	7	-	10	200
3	Масло вершкове	10	73	-	8	-	100
4	Родзинки	10	29	-	-	7	100
5	Цукор	10	41	-	-	10	100
6	Сухарі	50	111	4	5	23	500
7	Заварка чаю	2	-	-	-	-	20
8	Цукор	20	82	-	-	19	200
9	Печиво	30	126	4	4	20	300
10	Сир	15	56	4	5	-	150
	Всього:	207	728	22	22	120	2070

Аналогічним чином розраховують раціон на весь похід.

2. Згідно варіанту завдання розробити меню і виконати розрахунки кількості продуктів для походу першої категорії складності (табл. 7.2.).

Таблиця 7.2.

Меню та розрахунки споживчої цінності і кількості продуктів харчування для походу
 варіант _____; калорійність _____; вага сухих продуктів _____; кількість учасників походу _____

№	Найменування продуктів	Вага продуктів (для однієї особи) (г)	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи	Вага продуктів для групи (г)
День перший.							
Сніданок.							
	Всього:						

День перший.							
Обід							
	Всього:						

День перший.							
Вечеря							

	Всього:						
	Разом на день:						

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Які схеми харчування використовуються в спортивному туризмі?
2. В залежності від чого обирається певна схема організації харчування?
3. Обґрунтуйте вимоги висуваються до продуктів харчування для пішохідних походів?
4. Яке співвідношення поживних речовин бажано дотримувати у спортивних походах?
5. Які продукти використовуються у «кишеньковому харчуванні»?
6. Запропонуйте варіант пакування різних продуктів.
7. Обґрунтуйте способи транспортування продуктів у поході.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булашев А.Я. Спортивний туризм: Учебник /А.Я. Булашев. – Харьков: ХГАСК, 2009. – 332с.
2. Грабовський Ю.А. Організація та проведення спортивних туристських походів: Навчальний посібник Ю.А. Грабовський. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 120с.
3. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: Навчальний посібник /Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304с.
4. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: Навчальний посібник /Б.П. Пангелов. – Київ: Академ видав,2010. – 248с.
5. Спутник туриста /А.В. Бирюков, К.И. Вахлис, Б.Е. Владимирский и др.; сост. К.И.Вахлис. – К.: Здоров'я,1983. –352с.

Змістовий модуль 2. Спортивне орієнтування.

Практичні заняття

№ заняття	Тема заняття	Зміст заняття
1.	Види змагань зі спортивного орієнтування	1 Види змагань за типом дистанції. 2 Види змагань за довжиною дистанцій. 3 Види змагань за взаємодією спортсменів. 4 Види змагань за порою доби проведення. 5 Види змагань за визначенням результату. 6 Види змагань за характером заліку. 7 Види змагань за рангом. 8 За рівнем розрядних нормативів.
2.	Вивчення умовних знаків на місцевості.	1. Умовні знаки: - знаки дистанції; - форми рельєфу; - скелі і камені; - вода і болота; - рослинність; - штучні об'єкти. 2. Визначення орієнтирів. 3. Вправи на місцевості, які сприяють вмінню чітко сприймати місцевість по її зображенню умовними знаками
3.	Читання карти на місцевості, читання рельєфу, площинних та лінійних орієнтирів.	1. Орієнтування карти за допомогою компасу і без нього. 2. Визначення форм рельєфу. 3. Визначення площинних орієнтирів, їх границь та розташування відносно сторін горизонту. 4. Визначення лінійних орієнтирів.
4.	Аналіз правил змагань	1. Загальні вимоги до проведення змагань зі спортивного орієнтування. 2. Спортивне орієнтування бігом. Технічні вимоги до проведення змагань з орієнтування бігом. 3. Спортивне орієнтування на лижах. Технічні вимоги до проведення змагань з орієнтування на лижах. 4. Спортивне орієнтування на велосипедах. Технічні вимоги до проведення змагань з орієнтування на велосипедах. 5. Спортивне орієнтування (трейл). Особливості і технічні вимоги до проведення змагань з трейл-орієнтування. 6. Спортивне орієнтування (рогейн). Особливості й технічні вимоги до проведення змагань з рогейну.

Лабораторні заняття

1-2	Орієнтування карти	1. Визначення півночі за допомогою компаса. 2. Орієнтування карти за напрямком на північ. 3. Проходження маркованих дистанцій, що прокладені по лінійних орієнтирах, з постановкою КП безпосередньо на них
3-4	Рельєф.	1. Визначення форм рельєфу на місцевості. 2. Визначення форм рельєфу по горизонталях на картах. 3. Визначення крутизни схилу на карті і на місцевості. 4. Використання рельєфу при переміщенні на дистанції.

5-6	Читання карти на місцевості	<ol style="list-style-type: none"> 1. Читання рельєфу, площинних та лінійних орієнтирів. 2. Рух вздовж орієнтирів. 3. Орієнтування карти за напрямком на північ. 4. Утримання зорієнтованої карти при поворотах. 5. Орієнтування карти за допомогою компасу і без нього.
7-8	Вимірювання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виконання правила "великого пальця". 2. Вимірювання відстані на карті, кроками та окомірно на місцевості. 3. Вимірювання відстані на карті. 4. Вимірювання відстані кроками на місцевості. 5. Вимірювання відстані окомірно на місцевості.
9-11	Визначення місцезнаходження КП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення місцезнаходження КП за допомогою легенди 2. Пошук КП. 3. Вибір шляху використовуючи площинні орієнтири. 4. Вибір шляху використовуючи лінійні орієнтири. 5. Вправи з картою на місцевості, що сприяють розвитку уваги, пам'яті, спостережливості
12-13	Тактика орієнтування	<ol style="list-style-type: none"> 1. Відпрацювання тактичних дій вибору варіанту руху до виходу на КП. 2. Відпрацювання тактичних дій вибору опорних орієнтирів до виходу на КП. 3. Відпрацювання тактичних дій вибору знаходження прив'язок до виходу на КП. 4. Помилки на дистанції, їх аналіз. 5. Вправи, які сприяють закріпленню тактико-технічних засобів орієнтування
14	Психологічна підготовка орієнтувальника	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи, спрямовані на розвиток вольових якостей. 2. Вправи, спрямовані на розвиток пам'яті. 3. Вправи, спрямовані на розвиток уваги. 4. Вправи, спрямовані на розвиток мислення та інших якостей 5. Вправи, що сприяють розвитку психічних якостей.