

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до практичних занять та самостійної роботи
з навчальних дисциплін

**«СПЕЦІАЛІЗОВАНІ ВИДИ ТУРИЗМУ.
СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»**

*(для студентів всіх форм навчання освітнього рівня «бакалавр»
спеціальності 242 – Туризм)*

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2021

Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи з навчальних дисциплін «Спеціалізовані види туризму. Спортивний туризм» (для студентів всіх форм навчання освітнього рівня «бакалавр» спеціальності 242 – Туризм) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова : уклад. : В. В. Абрамов, І. Л. Полчанінова, М. В. Тонкошкур. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. – 72 с.

Укладачі: доц. В. В. Абрамов,
канд. екон. наук, доц. І. Л. Полчанінова,
канд. екон. наук, доц. М. В. Тонкошкур

Рецензент

І. М. Писаревський, доктор економічних наук, професор кафедри туризму і готельного господарства Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

*Рекомендовано кафедрою туризму і готельного господарства,
протокол № 1 від 29.08.2019.*

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Тематичний план та зміст навчальної дисципліни.....	5
2 Методичні рекомендації щодо підготовки до практичних занять.....	8
3 Методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи студентів...	16
4 Індивідуально-консультативна робота.....	35
5 Запитання для самодіагностики.....	35
6 Система поточного контролю знань студентів.....	37
Список рекомендованих джерел.....	39
Додатки.....	43

ВСТУП

Спортивний туризм – це складова сучасного туризму, найбільш активна й динамічна частина туристської діяльності, що базується на громадських засадах і спрямована на задоволення потреб в активному відпочинку різних верств населення. Спортивний туризм – це також вид спорту, заходи якого включають до себе різноманітні туристсько-фізкультурні заходи, спортивні походи усіх категорій складності, чемпіонати, першості за усіма видами спортивного туризму (пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, мотоциклетний, автомобільний, спелеологічний, вітрильний), комплексні заходи, експедиції, змагання з видів туризму.

Мета вивчення предмету «Спеціалізовані види туризму. Модуль 1 Спортивний туризм» полягає в комплексному ознайомленні студентами теорії і практики проведення спортивних походів, що дозволить їм правильно оцінити практичну доцільність організації й проведення даного заходу в обраному районі з урахуванням рекреаційної та пізнавальної цінності, дотримання вимог безпеки, що є однією із найголовніших складових спортивних туристських походів.

Предмет вивчення дисципліни є загальні закономірності та принципи розробки суб'єктом туристської діяльності туристських спортивних маршрутів, підготовка та проведення подорожі відповідно запланованого маршруту.

Даний курс пояснює основні вимоги до підготовки спортивного походу, розкриває методичні та організаційні заходи його проведення в залежності від виду туризму, складності маршруту з урахуванням пори року та географічного району.

Важливість цього предмету полягає ще і в тому, що в сучасній туристській індустрії, особливо на Заході, все більше набувають популярність такі види туризму, як пригодницький, екстремальний та екзотичний, в яких великою мірою присутні елементи спортивного туризму. Аналогічна тенденція також спостерігається і в Україні, де активний туризм отримує комерційну спрямованість, що вимагає особливої підготовки спеціалістів з організації таких турів.

1 ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

При вивченні дисципліни «Спеціалізовані види туризму. Модуль 1 Спортивний туризм» студент має ознайомитися з програмою дисципліни, з її структурою, змістом та обсягом кожного змістового модуля, формами та методами навчання, з усіма видами та методами контролю знань.

Тематичний план навчальної дисципліни «Спеціалізовані види туризму. Модуль 1 Спортивний туризм» складається з одного модуля, який логічно пов'язує три змістових модуля за змістом.

Структура залікового кредиту навчальної дисципліни «Спеціалізовані види туризму. Модуль 1 Спортивний туризм» наведена у таблиці 1.

Таблиця 1 – Структура залікового кредиту навчальної дисципліни

Змістові модулі та теми	Кількість годин								
	усього	у тому числі							
		денна форма				заочна форма			
		лек.	лаб.	практ.	сам. роб.	лек.	лаб.	практ.	сам. роб.
МОДУЛЬ 1	120	17	-	34	69	6	-	6	108
Змістовий модуль 1	45	6	-	12	27	2		2	41
Тема 1	20	3	-	6	11	1		1	19
Тема 2	25	3	-	6	16	1		1	20
Змістовий модуль 2	30	5	-	10	15	2		2	28
Тема 3	30	5	-	10	15	2		2	28
Змістовий модуль 3	45	6	-	12	27	2		2	43
Тема 4	25	3	-	6	16	1		1	24
Тема 5	20	3	-	6	11	1		1	19

Організація навчального процесу регламентується навчальним планом, робочим річним навчальним планом, календарним графіком навчального процесу на навчальний рік і розкладом занять. Навчальний процес включає основні форми як аудиторної роботи (лекції і практичні заняття), так і позааудиторної - самостійну роботу студентів і їх участь у науковій роботі кафедри. Форма підсумкового контролю – залік.

Зміст дисципліни складено на підставі Стандарту вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 24 – Сфера обслуговування, спеціальність 242 – Туризм. Зміст дисципліни «Спеціалізовані види туризму. Модуль 1 Спортивний туризм» сприяє досягненню програмних результатів навчання через вивчення тем, які дозволяють набути здобувачам основні професійні компетентності (табл. 2).

Таблиця 2 – Результати навчання

Програмний результат навчання	Результати навчання за дисципліною	Тема
ПРН 2. Знати, розуміти і вміти використовувати на практиці базові поняття з теорії туризму, організації туристичного процесу та туристичної діяльності суб'єктів ринку туристичних послуг, а також світоглядних та суміжних наук	Знати види спортивного туризму, їх особливості і характеристики, правила безпеки під час проходження туристських маршрутів; мати здатність розробляти стратегію і тактику спортивних турмаршрутів з усіх видів туризму, для походів різної категорії складності, в різних географічних районах (регіонах) та кліматичних зонах, складати перспективні програми турів з метою подальшої апробації їх на ринку та виявлення рівня відповідності запитам туристів	1 - 3
ПРН 18. Адекватно оцінювати свої знання і застосовувати їх в різних професійних ситуаціях	Знати особливості проходження складних ділянок туристських маршрутів в залежності від виду туризму, а також природних та штучних перешкод, вміти складати технологічну документацію туристської подорожі, використовувати знання з комплектації групи та матеріальної частини походу, здійснювати безаварійне проходження маршруту, приймати оптимальне рішення при екстремальних ситуаціях, працювати з фіксованою інформацією, з відповідною літературою, володіти методами збирання інформації	4 - 5

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1 ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИТТЯ, ФІЗКУЛЬТУРА, СПОРТ

Тема 1 Основні форми і види активного туризму

Коротка історія розвитку спортивного туризму. Видатні діячі спортивного туризму. Організації, що опікуються питаннями розвитку спортивного туризму. Соціальне значення активного туризму.

Планова і самодіяльна форми організації туризму. Комерційний та спортивний туризм. Види туризму в залежності від засобів та форм пересування.

Тема 2 Організаційно-правові основи функціонування активного туризму в Україні та за кордоном

Міжнародна хартія спортивного туризму. Міжнародна хартія фізичного виховання, фізичної активності і спорту. Олімпійська хартія. Хартія туризму і Кодекс туриста. Правила проведення змагань зі спортивного туризму.

Класифікація туристських спортивних маршрутів. Порівняльна характеристика категорійності туристських маршрутів Харківської області, Криму, Карпат та центральної частини України. Класифікація туристських регіонів країн-учасниць СНД.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2 СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ. ВИДИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ, ЇХ ОСОБЛИВОСТІ ТА ХАРАКТЕРИСТИКИ

Тема 3 Класифікація спортивного туризму

Пішохідний та лижний туризм. Типи вогнищ. Особливості пішохідних походів у різних кліматичних зонах. Види переправ через водні перешкоди.

Особливості лижних походів. Організація руху в безлісовій, лісовій та гірсько-лісовій зонах. Спуски і підйоми. Рух в лавинонебезпечній зоні.

Гірський туризм, альпінізм, спелеотуризм. Вузли, що використовуються в туризмі і альпінізмі. Рух по скальному та сніговому схилах, льодовику. Проходження перевалів. Види страховки. Вплив високогір'я на організм людини. Специфічні умови перебування людини під землею. Походження та пошук карстових порожнин.

Водний та вітрильний туризм. Типи судів для проведення турпоходів. Характеристики долини та русла ріки. Природні та штучні перешкоди, їх подолання.

Велосипедний та автомототуризм. Особливості велосипедів різних типів.

Мотоцикл та його туристські можливості. Поведінка пасажера під час їзди.

Особливості підготовки до автомотоподорожей. Правила дорожнього руху.

Кінний туризм. Загальна інформація про коней. Основи їзди верхи та в екіпажах. Догляд за кіньми під час походу.

Екстремальні типи активного туризму. Поняття екстрима в туризмі.

Особливості походів вищої категорії складності.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3 ОРГАНІЗАЦІЯ, ПІДГОТОВКА ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ПОХОДІВ

Тема 4 Організація і підготовка спортивних походів

Мета і завдання походів. Склад групи: туристський досвід та фізична підготовка. Вибір маршруту. Терміни (строки) проведення. Фінансові можливості групи. Розподіл обов'язків в групі. Тактична побудова маршруту в залежності від виду туризму, складності походу, району та часу подорожі.

Основні відомості про мапи, читання мап з допомогою топографічних знаків. Використання курвіметра, компасу. Орієнтування на місцевості.

Підготовка спорядження до походу. Загальне та спеціальне групове і особисте спорядження в залежності від виду туризму і складності походу. Догляд за спорядженням та його ремонт.

Фізична та технічна підготовка туристів до походу.

Тема 5 Особливості проведення спортивних походів

Харчування в поході. Приблизний набір продуктів харчування в поході. Пакування та транспортування харчів. Режим харчування в поході. Приготування їжі в умовах походу.

Перша медична допомога в поході. Правила особистої гігієни.

Соціально-психологічні аспекти проведення походів. Формальний, неформальний та ситуаційний лідер. Естетичне та екологічне виховання в поході.

Основні небезпеки, що пов'язані із специфікою конкретного виду туризму. Об'єктивні та суб'єктивні випадки травматизму. Профілактика нещасних випадків. Система виживання в екстремальних умовах.

Звіт про здійснений похід.

2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття – це заняття, що проводиться під керівництвом викладача в навчальній аудиторії, спрямоване на поглиблення науково-теоретичних знань і оволодіння певними методами самостійної роботи. Практичні роботи проводяться після вивчення відповідних розділів і тем навчальної дисципліни.

Практичні заняття з дисципліни орієнтовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного на лекційних заняттях, а також на придбання додаткових знань, практичних умінь і навичок і розвиток самостійної діяльності учнів. Виконання практичних робіт студентами дозволяє їм зрозуміти, де і коли вивчені теоретичні положення і практичні вміння можуть бути використані в майбутній практичній діяльності.

Закріплення лекційного матеріалу, а також матеріалу, призначеного для самостійного вивчення, відбувається завдяки:

- проведення опитувань студентів по темі;
- перевірку знань за допомогою тестових матеріалів;
- складання різних варіантів маршрутів, списків необхідного спорядження тощо;

- у формі проектування як індивідуального, так і в групах по 3-4 особи.

Знаючи тему практичного заняття, студенту необхідно готуватися до нього завчасно. Підготовленість до практичних занять включає:

- вивчення конспекту лекцій, навчальної та спеціальної літератури;
- ознайомлення з наочно-графічними матеріалами, рішення тестових завдань;
- підготовку усних повідомлень, складання тез для виступу;
- підготовку аргументації для участі в дискусіях;
- підготовку до різних форм контролю знань;
- підготовку до участі в ділових іграх.

На практичних заняттях оцінюються і враховуються всі види активності учнів: усні відповіді, доповнення до відповідей інших студентів, участь в дискусіях, робота в групах, ініціативний огляд проблемного питання, письмова робота реферативного типу.

Деякі заняття побудовані на основі розбору конкретних ситуацій, підібраних таким чином, щоб поєднати теорію і практику в рамках даної теми навчального курсу. Ситуації забезпечені докладними питаннями, на які студенти повинні відповісти в ході проведення дискусії. Ситуації видаються викладачем безпосередньо на занятті.

Деякі заняття будуть проводитися в формі виступів студентів з доповідями по обраним темам. Для підготовки і презентації доповідей студентам слід дотримуватися наступних рекомендацій:

- за часом доповідь повинна займати не більше 10 хвилин, в які студент повинен укласти всю необхідну інформацію по тематиці і розкрити повністю проблему;
- при виступі рекомендується використовувати мультимедійну техніку для презентації ключових аспектів доповіді;
- при підготовці доповіді слід використовувати кілька джерел літератури. При цьому не слід обмежуватися тільки навчальними виданнями, рекомендованими в робочій програмі, а, більшою мірою, використовувати літературу періодичного видання.

Оцінки, що отримані студентом під час практичних занять, враховують при виставленні поточної оцінки за змістовими модулями з навчальної дисципліни «Спортивний туризм».

Усі практичні заняття проходять у відповідності з планом їх проведення (табл. 3).

Таблиця 3 – План проведення практичних занять

Назва теми	Перелік практичної роботи (опрацьованих питань)	Кількість годин	Література
Модуль 1 «Спортивний туризм» (4 кредити / 120 години)			
Змістовий модуль 1. Здоровий образ життя, фізкультура, спорт (1,5 кредиту / 40 годин)			
Тема 1 Основні форми й види активного туризму	<u>Мета:</u> ознайомлення студентів з основними видами і формами активного туризму. Скласти зведену таблицю основних напрямів активного туризму, надати характеристику кожному із видів спортивного туризму, включаючи вимоги до категорійних походів	6	основна [1, 2, 6]; додаткова [2, 10, 18, 34, 36, 33, 41, 44]
Тема 2 Організаційно-правові основи функціонування активного туризму в Україні та закордоном	<u>Мета:</u> ознайомлення студентів з документами, що регламентують основні засади функціонування спортивного туризму. Скласти порівняльну характеристику категорійності туристських маршрутів Харківської області, Криму, Карпат та центральних областей України	6	основна [1, 5, 6]; додаткова [2, 14, 22, 26 – 31, 38, 42]
Змістовий модуль 2. Види спортивного туризму, їх особливості та характеристика (1,0 кредит / 30 годин)			
Тема 3 Класифікація спортивного туризму.	<u>Мета:</u> ознайомлення студентів з окремими видами спортивного туризму. Особливості проведення різних за типами спортивних туристських походів. Вивчення вузлів, які використовують в альпінізмі та туризмі. Скласти зведену таблицю різних видів транспортних засобів, які використовують під час спортивних походів.	10	основна [1, 2, 4]; додаткова [1, 6 – 8, 19, 25, 32 - 35]
Змістовий модуль 3. Організація, підготовка і проведення спортивних походів (1,5 кредиту / 45 годин)			
Тема 4 Організація і підготовка спортивних походів	<u>Мета:</u> отримання студентами навичок організації, підготовки й проведення спортивних походів. Відпрацювати тактичну побудову маршруту в залежності від виду туризму, складності походу, району та часу подорожі.	6	основна [1, 3, 4]; додаткова [1, 3, 21, 32 – 33, 44]
Тема 5 Особливості проведення спортивних походів	<u>Мета:</u> відпрацювання різноманітних ситуацій щодо особливостей проведення спортивних походів. Розрахувати приблизний графік та меню в поході за показниками калорійності й часу приготування. Перша медична допомога в поході.	6	основна [1, 2, 4, 5]; додаткова [1, 5, 6, 8, 13, 17, 20, 35, 43]

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ЗМ 1 Здоровий образ життя, фізкультура, спорт

Тема 1 Основні форми і види активного туризму

- 1.1 Коротка історія розвитку спортивного туризму.
- 1.2 Видатні діячі спортивного туризму.
- 1.3 Організації, що опікуються питаннями розвитку спортивного туризму.
- 1.4 Соціальне значення активного туризму.
- 1.5 Планова і самодіяльна форми організації туризму.

Мета заняття: ознайомлення студентів з основними видами і формами активного туризму.

Методика проведення практичної частини заняття: обговорення питань, що виникли в студентів під час самостійної підготовки до заняття, контроль домашнього завдання, контроль знань, які студенти отримали на лекції, тестовий контроль знань студентів.

Питання до теоретичної частини заняття:

- коротка історія розвитку спортивного туризму;
- видатні діячі спортивного туризму;
- організації, що опікуються питаннями розвитку спортивного туризму;
- види спортивного туризму в залежності від засобів пересування.

Контроль за самостійною роботою студентів: підготовка доповідей на теми з історії розвитку спортивного туризму, соціального значення спортивного туризму.

Методика організації самостійної роботи студентів: студент під час підготовки до заняття мусить знайти відповіді на наступні питання:

- які етапи розвитку спортивного туризму і його зародження;
- які видатні діячі спортивного туризму;
- в чому різниця між комерційним та спортивним туризмом, які їх принципові положення, сутність та особливості організації;
- які існують види туризму в залежності від засобів пересування.

Література: основна [1, 2, 6]; додаткова [2, 10, 18, 34, 36, 33, 41, 44].

Тема 2 Організаційно-правові основи функціонування активного туризму в Україні та закордоном

- 2.1 Олімпійська хартія.
- 2.2 Міжнародна хартія фізичного виховання, фізичної активності і спорту.

2.3 Хартія туризму і Кодекс туриста.

2.4 Міжнародна хартія спортивного туризму.

2.5 Правила проведення змагань зі спортивного туризму.

Мета заняття: ознайомлення студентів з документами, що регламентують основні засади функціонування спортивного туризму.

Методика проведення теоретичної частини заняття: складання порівняльної характеристики категорійності туристських маршрутів Харківської області, Криму, Карпат та центральної частини України.

Питання до теоретичної частини заняття:

- правила проведення змагань з туристських спортивних походів;
- класифікація туристських спортивних маршрутів;
- порівняльна характеристика категорійності туристських маршрутів Харківської області, Криму, Карпат та центральної частини України;
- класифікація туристських регіонів країн-учасниць СНД.

Контроль за самостійною роботою студентів: підготовка доповідей відповідно до питань теоретичної частини.

Методика організації самостійної роботи студентів: студент при підготовці до заняття мусить ознайомитись з документами, що регламентують основні засади функціонування спортивного туризму:

- Олімпійська хартія.
- Міжнародна хартія фізичного виховання, фізичної активності і спорту.
- Хартія туризму і Кодекс туриста.
- Міжнародна хартія спортивного туризму.
- Правила проведення змагань зі спортивного туризму.

Література: основна [1, 5, 6]; додаткова [2, 14, 22, 26 – 31, 38, 42].

Тема 3 Класифікація спортивного туризму

3.1 Пішохідний та лижний туризм.

3.2 Гірський туризм, альпінізм, спелеотуризм.

3.3 Водний та вітрильний туризм.

3.4 Велосипедний та автотуризм.

3.5 Кінний туризм.

3.6 Екстремальний туризм.

Мета заняття: ознайомлення з окремими видами спортивного туризму.

Методика проведення теоретичної частини заняття: обговорення питань, що виникли серед студентів під час самостійної підготовки до заняття, контроль домашнього завдання, контроль знань, отриманих студентами на

лекції, тестовий контроль знань студентів. Визначення особливостей проведення різних за типами спортивних туристських походів. Вивчення вузлів, які використовують в альпінізмі та туризмі. Складання зведеної таблиці різних видів транспортних засобів, які використовують під час спортивних походів.

Питання до теоретичної частини заняття:

- типи вогнищ;
- види переправ через водні перешкоди;
- рух в лавинонебезпечній зоні;
- вузли, які використовують в туризмі і альпінізмі;
- види страховки;
- вплив високогір'я на організм людини;
- специфічні умови перебування людини під землею;
- природні та штучні перешкоди, їх подолання;
- особливості підготовки до автмотоподорожей;
- правила дорожнього руху;
- догляд за кінями під час походу;
- екстремальні типи активного туризму;
- особливості походів вищої категорії складності.

Контроль за самостійною роботою студентів: підготовка доповідей на теми щодо особливостей проведення різних за видами спортивних походів.

Методика організації самостійної роботи студентів: студент під час підготовки до заняття мусить знайти відповіді на наступні питання:

- що таке гірський туризм; чим він відрізняється від альпінізму;
- який вплив високогір'я на організм людини;
- що таке спелеотуризм, в чому полягають специфічні умови перебування людини під землею;
- які типи судів використовуються під час проведення водних турпоходів;
- які існують екстремальні типи активного туризму.

Література: основна [1, 2, 4]; додаткова [1, 6 – 8, 19, 25, 32 – 35].

Тема 4 Організація і підготовка спортивних походів

4.1 Склад групи: туристський досвід та фізична підготовка.

4.2 Вибір маршруту.

4.3 Терміни (строки) проведення.

4.4 Розподіл обов'язків у групі.

4.5 Тактична побудова маршруту в залежності від виду туризму, складності походу, району та часу подорожі.

4.6 Основні відомості щодо мап, їх читання за допомогою топографічних знаків.

4.7 Використання курвіметру, компасу.

4.8 Орієнтування на місцевості.

4.9 Підготовка спорядження до походу.

4.10 Загальне та спеціальне групове та особисте спорядження в залежності від виду туризму і складності походу.

4.11 Догляд за спорядженням та його ремонт.

4.12 Фізична та технічна підготовка туристів до походу

Мета заняття: отримання навичок з організації, підготовки й проведення спортивних походів.

Методика проведення теоретичної частини заняття: обговорення питань, що виникли серед студентів під час самостійної підготовки до заняття, контроль домашнього завдання, контроль знань, отриманих студентами на лекції, тестовий контроль знань студентів. Відпрацювання тактичної побудови маршруту в залежності від виду туризму, складності походу, району та часу подорожі.

Питання до теоретичної частини заняття:

- мета і завдання походів;
- склад групи: туристський досвід та фізична підготовка;
- вибір маршруту;
- терміни (строки) проведення;
- фінансові можливості групи;
- розподіл обов'язків у групі;
- тактична побудова маршруту в залежності від виду туризму, складності походу, району та часу подорожі;
- основні відомості про мапи, читання мап за допомогою топографічних знаків;
- використання курвіметру, компасу;
- орієнтування на місцевості;
- підготовка спорядження до походу.

Контроль самостійної роботи студентів: підготовка доповідей на теми: «Розподіл обов'язків у групі», «Підготовка спорядження до походу», «Склад групи: туристський досвід та фізична підготовка».

Методика організації самостійної роботи студентів: студент під час

підготовки до заняття мусить знайти відповіді на наступні питання:

- які види мап існують, в чому полягає принцип читання мап;
- як використовують курвіметр, компас;
- яким чином здійснюється орієнтування на місцевості.

Література: основна [1, 3, 4]; додаткова [1, 3, 21, 32 – 33, 44].

Тема 5 Особливості проведення спортивних походів

5.1 Харчування в поході.

5.2 Перша медична допомога в поході.

5.3 Формальний, неформальний та ситуаційний лідер.

5.4 Естетичне та екологічне виховання в поході.

5.5 Основні небезпеки, що пов'язані зі специфікою конкретного виду туризму.

5.6 Об'єктивні та суб'єктивні випадки травматизму.

5.7 Профілактика нещасних випадків.

Мета заняття: відпрацювання різноманітних ситуацій щодо особливостей проведення спортивних походів.

Методика проведення теоретичної частини заняття: обговорення питань, що виникли серед студентів під час самостійної підготовки до заняття, контроль за виконанням домашнього завдання; контроль знань, отриманих студентами на лекції; тестовий контроль знань студентів. Розрахунок приблизного графіку та меню в поході за показниками калорійності і часу приготування. Визначення основ надання першої медичної допомоги в поході.

Питання до теоретичної частини заняття:

- харчування в поході;
- приблизний набір продуктів харчування в поході;
- пакування й транспортування харчів;
- режим харчування в поході;
- приготування їжі в умовах походу;
- перша медична допомога в поході;
- правила особистої гігієни;
- соціально-психологічні аспекти проведення походів;
- формальний, неформальний та ситуаційний лідер;
- естетичне та екологічне виховання в поході;
- основні ризики, що пов'язані із специфікою конкретного виду туризму;
- об'єктивні та суб'єктивні випадки травматизму;

- профілактика нещасних випадків;
- система виживання в екстремальних умовах;
- звіт про здійснений похід.

Контроль за самостійною роботою студентів: підготовка доповідей на теми: «Перша медична допомога в поході», «Правила особистої гігієни», «Основні ризики, що пов'язані зі специфікою конкретного виду туризму», «Профілактика нещасних випадків».

Методика організації самостійної роботи студентів: Студент під час підготовки до заняття мусить знайти відповіді на наступні питання:

- які правила особистої гігієни;
- які соціально-психологічні аспекти слід враховувати під час проведення походів;
- хто такий формальний, неформальний та ситуаційний лідер;
- в чому полягає естетичне та екологічне виховання в поході.

Література: основна [1, 2, 4, 5]; додаткова [1, 5, 6, 8, 13, 15, 18, 33, 41].

3 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Самостійна робота є основним засобом засвоєння навчального матеріалу під час позааудиторної навчальної роботи. Вона спрямована на закріплення теоретичних знань, отриманих студентами за час навчання, їх поглиблення, набуття і удосконалення практичних навичок та умінь відповідно до обраного напрямку підготовки.

Самостійна робота студентів включає:

- вивчення навчальної, наукової та методичної літератури, матеріалів періодичних видань із залученням електронних засобів офіційної,
- статистичної, періодичної та наукової інформації; підготовку до аудиторних занять (лекцій та практичних тощо);
- виконання завдань з навчальної дисципліни протягом семестру;
- роботу над окремими темами навчальних дисциплін, які згідно з робочою навчальною програмою дисципліни винесені на самостійне опрацювання студентів;
- підготовку до всіх видів контрольних випробувань, у тому числі до модульних і комплексних контрольних робіт;
- комп'ютерний поточний самоконтроль успішності на базі електронних тестів дистанційної системи Moodle.

Розподіл часу на самостійну роботу, форми контролю та звітності та очікувані програмні результати навчання наведено у таблиці 4.

Таблиця 4 – Організація самостійної роботи

№ з/п	Тема практичного заняття	Кількість годин	Максимальна кількість балів	Форми контролю та звітності	Шифр результату навчання за дисципліною
	МОДУЛЬ 1	69	60		
	Змістовий модуль 1	27	15		
1	<i>Основні форми і види активного туризму</i>	11	10	Прослухування доповідей	ПРН 2
2	<i>Організаційно-правові основи функціонування активного туризму в Україні та закордоном</i>	16	10	Перевірка самостійно виконаних завдань	ПРН 17
	Змістовий модуль 2	15	20		
1	<i>Класифікація спортивного туризму</i>	15	20	Перевірка самостійно виконаних завдань	ПРН 2
	Змістовий модуль 3	27	20		
1	<i>Організація і підготовка спортивних походів</i>	16	10	Опитування під час аудиторних занять	ПРН 18
2	<i>Особливості проведення спортивних походів</i>	11	10	Перевірка самостійно виконаних завдань	ПРН 18

У процесі самостійної роботи студент повинен:

- освоїти мінімум змісту, що вноситься на самостійну роботу студентів і запропонований викладачем відповідно до навчального плану та робочої програми даної дисципліни;
- планувати самостійну роботу відповідно до графіка самостійної роботи, запропонованого викладачем;
- здійснювати самостійну роботу в організаційних формах, передбачених навчальним планом і робочою програмою викладача;
- виконувати самостійну роботу і звітувати за її результатами відповідно до графіка подання результатів, видами та термінами звітності по самостійній роботі студентів;
- використовувати для самостійної роботи методичні посібники, навчальні посібники, розробки понад запропонованого викладачем переліку.

Перелік питань для самостійного опрацювання за темами і змістовними

модулями з посиланням на літературні джерела представлений в таблиці 5.

Таблиця 5 – Перелік питань для самостійного опрацювання

Назва теми	Питання для самостійного опрацювання	Література
Модуль 1 «Спортивний туризм» (4 кредити / 120 годин)		
Змістовий модуль 1. Здоровий образ життя, фізкультура, спорт (1,5 кредиту / 40 годин)		
Тема 1. Основні форми і види активного туризму	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Коротка історія розвитку спортивного туризму.</i> • <i>Видатні діячі спортивного туризму.</i> 	основна [1, 2, 6]; додаткова [2, 10, 18, 34, 36, 33, 41, 44]
Тема 2. Організаційно-правові основи функціонування активного туризму в Україні та закордоном	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Олімпійська хартія.</i> • <i>Хартія туризму.</i> • <i>Кодекс туриста.</i> • <i>Міждержавні стандарти з туризму.</i> 	основна [1, 5, 6]; додаткова [2, 14, 22, 26 – 31, 38, 42]
Змістовий модуль 2. Види спортивного туризму, їх особливості і характеристика (1,0 кредит / 30 годин)		
Тема 3. Класифікація спортивного туризму.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Гірський туризм, альпінізм, спелеотуризм.</i> • <i>Вплив високогір'я на організм людини.</i> • <i>Специфічні умови перебування людини під землею.</i> • <i>Типи судів для проведення турпоходів.</i> • <i>Правила дорожнього руху.</i> • <i>Екстремальні типи активного туризму.</i> 	основна [1, 2, 4]; додаткова [1, 6 – 8, 19, 25, 32 - 35]
Змістовий модуль 3. Організація, підготовка й проведення спортивних походів (1,5 кредиту / 45 годин)		
Тема 4. Організація і підготовка спортивних походів	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Основні відомості про мапи, читання мап.</i> • <i>Використання курвіметра, компасу.</i> • <i>Орієнтування на місцевості.</i> 	основна [1, 3, 4]; додаткова [1, 3, 21, 32 – 33, 44]
Тема 5. Особливості проведення спортивних походів	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Правила особистої гігієни.</i> • <i>Соціально-психологічні аспекти проведення походів.</i> • <i>Формальний, неформальний та ситуаційний лідер.</i> • <i>Естетичне та екологічне виховання в поході.</i> 	основна [1, 2, 4, 5]; додаткова [1, 5, 6, 8, 13, 17, 20, 35, 43]

Самостійна робота студента над засвоєнням навчального матеріалу з конкретної навчальної дисципліни може виконуватися у бібліотеці, навчальних кабінетах і лабораторіях, комп'ютерних класах, а також в домашніх умовах. У необхідних випадках ця робота проводиться згідно із заздалегідь складеним графіком, що гарантує можливість індивідуального доступу студента до потрібних дидактичних засобів.

Однією з умов ефективності освоєння дисципліни «Спортивний туризм»

є наявність модульних самостійних робіт (таблиця 6), виконання та здача яких обумовлює допуск до заліку.

Таблиця 6 – Перелік модульних завдань для самостійного опрацювання

Назва модулю	Вид контролю
Змістовий модуль 1.	Розгорнута характеристика певного виду спортивного туризму
Змістовий модуль 2.	Розробка туристського маршруту по одному із видів спортивного туризму
Змістовий модуль 3.	Складання технологічної документації маршруту спортивного туризму

Вимоги до оформлення самостійних модульних завдань

Обсяг роботи – 30–35 аркушів.

Самостійну роботу виконують на білому папері формату А-4 (210 297 мм) рукописним або машинописним способом на одній стороні паперу. Розмір полів – 20 мм з усіх боків при машинописному способі, при рукописному справа допускається розмір полів 10 мм. Рамку полів не проставляють. На сторінці повинно бути не більше 30 рядків машинописного тексту, розмір шрифту 14 пт гарнітурою Times New Roman, сторінки нумерують починаючи з титульного аркуша арабськими цифрами. Номер сторінки проставляють починаючи з другої сторінки вступу у верхньому правому кутку без крапки. Найменування розділів і підрозділів розміщують посередині сторінки без крапки в кінці, не підкреслюючи. Найменування розділів пишуть (друкують) заголовними буквами, найменування підрозділів, пунктів і підпунктів – рядковими буквами (окрім першої).

Робота за бажанням студента може бути доповнена вирізками із журналів, газет, фотографіями, рисунками. Текст роботи треба скріпляти, або прошити.

Номер варіанта призначає студенту особисто викладач згідно з порядковим номером студента в журналі академгрупи.

Таблиця 7 – Варіанти для виконання самостійної роботи

№ п/п	Вид туризму	Район походу	Категорія складності	Кількість осіб	Тривалість
1	2	3	4	5	6
1	Пішохідний	Гірський Крим	перша	10	7
2	Пішохідний	Гірський Крим	друга	8	9
3	Велосипедний	Кримський п-ов	перша	8	7
4	Велосипедний	Кримський п-ов	друга	10	9

Продовження таблиці 7

1	2	3	4	5	6
5	Спелеологічний	Гірський Крим	перша	10	8
6	Кінний	Кримський п-ов	друга	6	8
7	Пішохідний	По печерних містах Криму	перша	12	7
8	Велосипедний	Крим	третя	8	10
9	Пішохідний	По літературних місцях Криму	друга	12	9
10	Пішохідний	Карпатський регіон	перша	8	7
11	Велосипедний	Карпатський регіон	друга	6	8
12	Водний	Карпати, р. Білий Черемош	друга	6	9
13	Лижний	Карпати, Свідовецький хребет	перша	8	8
14	Кінний	По лісистих Карпатах	перша	11	7
15	Спелеологічний	Карпатський регіон	друга	8	10
16	Кінний	Сумська, Харківська, Чернігівська область	друга	10	8
17	Велосипедний	Харківська область	перша	10	6
18	Водний	Харківська область, р. Северський Донець	перша	10	7
19	Водний	Полтавська область, р. Ворскла	перша	10	7
20	Водний	Сумська область, р. Псьол	перша	8	7
21	Пішохідний	По літературних місцях Полтави	перша	8	10
22	Велосипедний	Чернігівська область	перша	6	6
23	Спелеологічний	Крим	третя	12	12
24	Лижний	Карпатський регіон	друга	8	10
25	Велосипедний	Карпатський регіон	перша	10	6
26	Велосипедний	Карпати	третя	6	10
27	Водний	р. Стрій – р. Дністер	друга	6	10
28	Водний	р. Рось	друга	8	10
29	Водний	р. Південний Буг	третя	6	11
30	Водний	р. Тетерів	друга	10	10
31	Водний	р. Сейм	перша	6	6
32	Пішохідний	Харківська область	перша	10	6

Розгорнута характеристика певного виду спортивного туризму оформляється в письмовій формі у вигляді реферату і в усній формі у вигляді доповіді виноситься на захист в кінці **першого змістового модулю**.

Включає матеріал щодо певного виду спортивного туризму за наступними пунктами:

1. Історія розвитку обраного виду туризму.
2. Місце в Єдиній спортивній класифікації України.
3. Вимоги, що пред'являються до учасників і керівнику в даному виді спортивного туризму.
4. Змагальна діяльність в даному виді СТ.
5. Критерії категорійності маршрутів.
6. Присвоєння розрядів і звань учасникам і керівнику спортивні

подорожі в даному виді СТ.

7. Специфіка і відмінні риси даного виду туризму.
8. Техніка і тактика пересування на маршруті в даному виді туризму.
9. Організація страховки і рятувальних робіт.
10. Як даний вид туризму розвинений в Україні в даний час.

Метою виконання **другого модульного завдання** є розробка тематичного маршруту з активним способом пересування із прокладенням згідно з вимогами траси маршруту, розрахунком необхідного спорядження тощо, а також систематизація знань щодо формування туристських маршрутів з активним способом пересування.

Робота виконується згідно наступного плану:

1. Титульний лист відповідно до встановленої форми.
2. Зміст.
3. Відомості про район проходження маршруту.
4. Запланований графік руху по маршруту із зазначенням на карті передбачуваних місць стоянок.
5. Технічний опис маршруту.
6. Потенційно небезпечні ділянки маршруту.
7. Матеріальне оснащення групи:
 - список особистого (на одного учасника) і групового (на всю групу) спорядження;
 - склад медичної аптечки і ремонтного набору на даному маршруті;
 - розрахунок вагових навантажень.
8. Висновки та рекомендації.
9. Використовувана (рекомендована) література.
10. Картографічний матеріал.

У розділі «Відомості про район проходження маршруту» вказується загально-географічна та туристська характеристика району маршруту.

Даний розділ повинен в стислій формі подавати інформацію про географічні особливості району, його красназвучу цінність та особливості туристсько-рекреаційних можливостей району. Характеристика має подаватися конкретно по району проведення подорожі, а не в цілому по географічному чи адміністративно-територіальному регіону. При складанні цього розділу необхідно спиратися переважно на власні спостереження, уникати використання характеристик та інформації з застарілих джерел. Обов'язковими

є посилання на джерела літературної та іншої інформації.

Розділ повинен містити загально географічну, туристську та краєзнавчу характеристику району подорожі.

В загально-географічній характеристиці подаються:

1) належність району подорожі до адміністративно-територіальних одиниць та фізико-географічних районів;

2) фізико-географічна характеристика (особливості рельєфу, гідрографічних об'єктів, клімату, рослинного та тваринного світу, клімат тощо). При цьому слід особливу увагу звертати на характеристики, які мають суттєве значення для планування та проведення походів – ступінь заліснення району, можливість використання води з природних джерел, тривалість світлового дня, забезпеченість природним дровами, особливості погоди, наявність їстівних та отруйних рослин, небезпечних тварин та плазунів, кровососних комах тощо;

3) економіко-географічна характеристика району (наявність та густина населення, населених пунктів та їх типи, наявність шляхів сполучення, вплив господарської діяльності на природне середовище та екологічний стан місцевості).

В туристській характеристиці району подаються:

1) ступінь туристського освоєння району, можливість проведення в ньому походів з різних видів туризму та різної категорії (ступеню) складності, можливості автономного проведення походу;

2) основні локальні та протяжні перешкоди, типи перевалів (скельні, осипні, сніжно-льодові тощо), наявні в районі та на маршруті;

3) можливості поповнення продуктами харчування, надання невідкладної медичної допомоги, наявність торгівельних закладів, лікарень, фельдшерсько-акушерських пунктів. відділень зв'язку, пунктів харчування та час їх роботи;

4) наявність в районі підрозділів спеціалізованих аварійно-рятувальних служб з розшуку та надання допомоги туристам або інших служб, які виконують ці функції, їх місце розташування, контактні відомості;

5) наявність регулярного транспортного сполучення та розклад руху пасажирського транспорту, вартість проїзду, можливості та доцільність використання найманого транспорту (для під'їзду до початкового пункту та виїзду з кінцевого пункту маршруту, а також в разі виникнення аварійної ситуації, необхідності дострокового припинення подорожі);

6) наявність територій обмеженого доступу (прикордонна смуга, охоронювані об'єкти, полігони тощо), можливість та порядок отримання дозволів на відвідання (проходження) таких територій;

7) можливості використання засобів мобільного зв'язку на маршруті.

Для водних походів дається загальна характеристика ріки та вказуються особливості пройденої ділянки, особливості коливання рівня води та живлення ріки.

Для спелеологічних походів подаються відомості з геологічної структури та гідрогеології району та печери.

Для велосипедних, автомобільних та мотоциклетних походів подаються відомості про характер покриття та стан доріг, інтенсивність руху транспорту, наявність мостів, поромних приправ тощо, можливість поповнення запасів пального.

Для лижних походів особлива увага приділяється стану снігового покриву, його характеристиці, лавинній безпеці, наявності дров, можливостям та шляхам екстреної евакуації з маршруту в разі необхідності.

В краєзнавчій характеристиці району подаються:

1) відомості про пам'ятки історії та культури, історико-культурні заповідники;

2) інформація про місця, пов'язані з життям та діяльністю видатних людей, діячів історії та культури;

3) наявність природних пам'яток, особливо охоронюваних земельних ділянок (природних парків, заказників, заповідників), можливості, порядок та вартість їх відвідування, перебування на їх території.

4) інформація про музеї (державні, народні, шкільні тощо) району походу, їх розташування, режим роботи, вартість відвідування та екскурсій.

Необхідно більш детально розкрити варіанти під'їзду і від'їзду не лише до початку даного маршруту, а взагалі дати опис транспортних артерій всього туристського району. Необхідно привести в цьому розділі розклад руху транспорту, відомості про основні медичні пункти, торговельні точки. Особливо слід відзначити розташування прикордонних і заповідних зон, порядок отримання перепусток в зони обмеженого допуску, а також навести адреси і телефони відповідних організацій.

В окремому пункті розділу «Відомості про район проходження маршруту» позначити і звернути увагу потенційних туристів на місця дислокації і адреси органів і пошуково-рятувальних підрозділів аварійно-рятувальних служб, Оперативно-координаційного центру територіального органу МНС України, на території яких проводитиметься туристсько-спортивний захід.

Максимальний обсяг розділу, як правило, не повинен перевищувати 4

сторінок. При значній кількості краєзнавчих об'єктів в районі походу рекомендується інформацію про них подавати в табличній формі в розділі додатки (за групами об'єктів - пам'ятки історії та культури, пам'ятки природи, музеї тощо).

Запланований графік руху по маршруту рекомендується оформляти у вигляді таблиці 8, яка представлена в якості прикладу. Обов'язкова наявність наступних чотирьох-п'яти стовпців, розташованих в наступному порядку: день шляху, дата, ділянки маршруту, перешкоди на ділянці, протяжність (км).

Таблиця 8 – Запланований план-графік маршруту

День в дорозі	Ділянка маршруту (початковий та кінцевий пункти ділянки)	Пройдений шлях (км)	Чистий ходовий час (годин, хвилин)	Природні та штучні перешкоди, небезпечні ділянки	Краєзнавчі об'єкти (за наявності)	Примітка
Перший						
...						
Останній						
Разом	активним способом пересування		-	-	-	-

Загальні нормативи щодо тривалості туристських спортивних походів та довжини маршрутів наведені у таблицях А.1 – А.3 додатку А.

Планований графік проходження маршруту доцільно доповнювати доповнювати стовпцями, що показують плановий чистий ходовий час, перепад висот. А в кінці таблиці вказувати не тільки протяжність планованого маршруту, і сумарну тривалість і перепад висот маршруту в цілому.

Крім графіка руху на маршруті, в окремій таблиці, для маршрутів в горах – наводиться висотний графік, а для водних – профіль маршруту. Для спелеомаршрутів – план закидання в наземний табір: тактика, кількість ходок, спосіб закидання тощо, план-графік роботи в печері.

«Технічний опис проходження маршруту» – це основний розділ самостійної роботи. Включає докладний опис маршруту в порядку його проходження, з зазначенням його складних ділянок, техніки і тактики проходження маршруту, позначенням небезпечних ділянок і заходів безпеки при його проходженні.

У розділі «Технічний опис проходження маршруту» необхідно помістити всю інформацію щодо особливостей проходження, не вдаючись у деталі застосовуваної тактики руху і технічних прийомів проходження перешкод. У цьому розділі необхідно максимально точно описати характер шляху, по якому

йдуть туристи: дорога, стежка, складні ділянки тощо.

Розділ «Технічний опис проходження маршруту» слід представляти в табличній формі (табл. 9), де все проходження маршруту розбите на окремі складові, які відповідають кількості днів, витрачених для його проходження, включаючи під'їзди до початку маршруту і повернення до постійного місця проживання.

Таблиця 9 – Технічний опис проходження маршруту

День	Ділянка шляху	Характеристика ділянки шляху	Км	Ходовий час
Перший				
...				
Останній				

Таблиця розділу «Технічний опис проходження маршруту» повинна містити мінімум інформації для зручності: для кожного дня вказується день шляху, ділянку маршруту, кілометраж, перепад висот, чистий ходовий час в годинах.

Спочатку необхідно вказати початкову точку руху (пункт або об'єкт) і проміжну або кінцеву, до яких йде група, а також місце знаходження цих пунктів, орієнтири і напрямки руху.

Треба вказати, звідки група починає рух, навіть якщо це зрозуміло з опису попереднього дня. Далі намітити кінцевий пункт пересування на цей день. Наприклад: «шлях до озера Бребенескул починаємо від автобусної зупинки в центрі села Луги по ґрунтовій дорозі, що йде між будинками на південний схід». Або: «від ночівлі біля злиття річок Шибений і Регещик біля гуртожитку лісників йдемо ґрунтово-кам'янистою дорогою, яка тягнеться по лівому берегу річки Шибений у пн.-сх. напрямку». Заодно в цих фразах містяться відомості про характер початку шляху: стежка, дорога і про те, звідки цей шлях починається, тому що доріг і стежок може бути кілька.

Опис кожного дня маршруту в свою чергу можна розділити на кілька логічних складових частин. Найелементарніше – це розділити один ходовий день на дві частини: від місця ночівлі до обіду і від обіду до місця ночівлі. Найбільш логічно розділяти ходовий день за насиченістю значущих технічних перешкод на маршруті.

Далі вказуються орієнтири: найближчі і в міру руху, наступні. Генеральні напрямки руху, а так само точки, з яких видно орієнтири, або кінцеву точку шляху цього дня. По можливості, рекомендується вказувати далекі орієнтири, які допомагають зрозуміти, що спостерігаючи їх, група рухається в потрібному

напрямку. Наприклад, «Через 1,5 години (5 км) виходимо до недобудованої, а зараз майже зруйнованої турбази на околиці с. Кваси».

Доцільно звернути увагу на особливості орієнтування і ключові місця маршруту, такі як місця стоянок, переправ тощо.

Далі має бути власне опис цієї ділянки маршруту, для чого необхідно вказати характер шляху: стежки, бездоріжжя, ліси, болота, переправи.

Потім йде опис руху групи від орієнтира до орієнтиру із зазначенням чистого ходового часу, характеристики шляху і перешкод, дії групи з подолання некатегорійних перешкод, небезпечних місць, а також видів застосовуваної командної страховки або самостраховки. Тут можна рекомендувати способи застосування групового, особистого і спеціального спорядження.

У тексті опису слід вказувати ходовий час руху між помітними орієнтирами без урахування часу, витраченого на відпочинок. Наприклад, до наступної притоки, галявини, вигину річки. Тут же можна описувати коротко дії групи на складних для проходження ділянках, місця для ночівлі та інші корисні відомості. Обов'язково слід вказати цікаві об'єкти та орієнтири: перевали, водоспади, каньйони, розвилки стежок і доріг. Якщо орієнтування при русі в зворотному напрямку ускладнено, наприклад, через крутий берег не видно міст або стежка при виході на галявину втрачається, і знайти її на зворотному шляху складно, необхідно давати відповідні рекомендації.

Опис дня завершується характеристикою місця ночівлі (наявність зручного місця для табору, дров, місця забору води – питної та технічної, наявність). Для водних походів також вказується наявність зручного місця для підйому та спуску плавальних засобів. Рекомендується вказувати місця можливого збору грибів, ягід, ловлі риби, купання.

Не слід захаращувати текст скороченнями типу «кпу» і «мн» (кінець попереднього ділянки і місце ночівлі), а також треба уникати описів побутових подробиць на маршруті, які не мають відношення до техніки і тактики проходження маршруту.

При складанні таблиці, рекомендується продумати, які дані поміщати, а в яких немає потреби.

У розділі «Потенційно небезпечні ділянки маршруту» необхідно перерахувати всі можливі потенційні небезпеки, які можна зустріти на маршруті. Особливу увагу слід приділити визначальним перешкодам: перевалам, переправам, каньйонам, водоспадам, порогам, важким стежкам, небезпечним представникам тваринного світу тощо. Наприклад: «Стежка на

Петрос зі східного боку дуже крута. Місцями є небезпечні ділянки з «живим» камінням. Активно використовуємо жердини і трекінгові палиці». Або: «Тваринний світ. З представників тваринного світу найбільш небезпечними в цьому районі є ведмеді. Особливо велика кількість (за свідченням очевидців) їх зустрічається на Горганах. З інших мешканців лісів Карпат можна відзначити гадюк і ос, які становлять небезпеку для туристів».

У підрозділі «Матеріальне оснащення групи» обов'язково наводиться повний перелік спеціального спорядження, що застосовується при проходженні маршруту. Повний список особистого і групового спорядження наводиться у формі таблиць 10–11, бажано з коментарями щодо особливостей його використання на маршруті, із зазначенням тактико-технічних характеристик.

Таблиця 10 – Склад групового та спеціального спорядження

№ з/п	Найменування	Кількість	Вага, кг
1			
...			
n			
Всього			

Таблиця 11 – Склад особистого спорядження

№ з/п	Найменування	Кількість	Вага, кг
1			
...			
n			
Всього			

В таблиці 12 наводяться вагові характеристики розподілу спорядження по учасниках групи в залежності від статі:

Таблиця 12 – Розподіл спорядження по учасниках групи

№ з/п	Найменування	Вага на 1 жінку, кг	Вага на 1 чоловіка, кг	Вага на групу з ___ осіб, кг
1	Спорядження групове загальне			
2	Спорядження групове спеціальне			
3	Спорядження особисте загальне			
4	Спорядження особисте спеціальне			
Всього				

У підрозділі «Матеріальне оснащення групи» приводиться повний перелік застосовуваного при проходженні маршруту ремонтний набір (табл. 13)

і склад медичної аптечки (табл. 14).

Таблиця 13 – Ремонтний набір

№ з / п	Найменування	Кількість, шт	Рекомендації

Таблиця 14 – Медична аптечка

№ з / п	Найменування	Кількість, шт	Примітки	Рекомендації

У разі використання будь-яких особливостей в складі ремнабору і медичної аптечки, то їх перелік з поясненнями необхідно вказати також в цьому розділі.

Величина нормальної вагового навантаження, що не суперечить оздоровчому призначенню туризму, залежить від статі, віку, у величезній мірі від фізичного розвитку і тренуваності, від технічної складності маршруту. Вагова навантаження часто вимушено визначається характером походу і маршруту. У складному поході доводиться нести значну кількість продуктів і спорядження. Практика показує, що чоловіки справляються з рюкзаком вагою 25-30 кг навіть в складному поході (звичайно, на початку маршруту, так як з кожним днем за рахунок продуктів вага рюкзаків зменшується). Жінки несуть від 15 до 18 кг, а іноді і дещо більше. У нескладних багатоденних подорожах менш підготовлені, але здорові туристи в залежності від індивідуальних особливостей несуть: чоловіки-15-18 кг, жінки 10-12 кг.

Добовий раціон складає приблизно 1000 грам продуктів в день на одного туриста.

Розрахунок вагових навантажень можна представити у формі таблиці 15.

Таблиця 15 – Розрахунок вагових навантажень

Вагові характеристики	Вага на групу з __ осіб, кг	На 1 особу, кг
Групове спорядження		
Особисте спорядження		
Продукти харчування		
....		
Всього		

У розділі «Висновки і рекомендації» необхідно підвести підсумки і зробити висновки про досягнення поставлених цілей. Проаналізувати тактичні рішення, вибір нитки маршруту і графік його проходження. Дати рекомендації по його проходженню і можливі зміни. Провести оцінку на відповідність

реальної категорії складності маршруту.

Самостійна робота студента у **третьому змістовному модулі** полягає у складанні технологічної документації до маршруту спортивного туризму, а також карти і схеми маршруту.

Документом на проведення походів I - VI к. с. та некатегорійних походів, які включають елементи походів II - V к. с., є маршрутна книжка (далі – МК) встановленого зразка (додаток Б).

Заповнення маршрутної книжки (МК)

Стор. № 1 Лицьова сторона.

На обкладинці повинен бути знак ТСС. При реєстрації МК в відповідального секретаря і записи в журналі обліку туристських груп МК присвоюється обліковий номер один по одному випуску груп. Номер наскрізний, останні дві цифри – рік видачі МК. На лицьовій стороні може бути напис і емблема федерації спортивного туризму. Після затвердження в МКК один екземпляр МК залишається в МКК. Інший - віддається в туристську групу. На примірнику МКК робиться відповідний напис.

Стор. № 3 «Група туристів ...»

Далі назва населеного пункту, звідки туристи випускаються.

В цьому випадку внизу стор. 3 ставиться печатка і підпис керівника. Необхідно пам'ятати, що відповідальність несе організація і керівник. Тобто при виникненні нещасного випадку тощо рятувальні роботи може оплачувати організація.

Графу «загальні відомості» цифри, місяці заповнюють прописом (крім дат).

«В районі ...» Тут вказують район проведення походу, причому робиться подвійний запис. Приклад: «Україна, Карпати».

«По маршруту» Маршрут записується з місця відправлення групи, тому що вважається, що якщо група в автобусі або поїзді, то вона вже знаходиться на маршруті. Маршрут записують коротко, але обов'язково з зазначенням категорії перевалів, долин, річок, населених пунктів.

«Заступник керівника ...» Рекомендується записувати в походах, де планує поділ групи. Заступник несе таку ж відповідальність, як і керівник.

Стор. № 4 Склад групи.

Тут записується ПІБ повністю без скорочень. «Місце роботи» коротко.

Приклад. ТОВ «Турфіт», менеджер.

При зміні складу групи навпроти прізвища учасника ставиться підпис члена МКК і штамп комісії. При великому складі групи (10-20 осіб)

допускається нарощування лист завіреного штампом МКК. При малій кількості учасників (4-6 осіб) під крайнім прізвищем ставиться прочерк.

Стор. № 5 Туристська підготовка.

У цій графі стисло записують досвід учасників та вид туризму.

Приклад. 1-У.Г, 2-У.В., Тобто «Одиничка гірська», участь, «двійка водна», участь. Окремо записуються походи в міжсезоння тобто «ПВД між.сез.» для випуску груп в міжсезоння.

Допускається записувати «НТЗ між.сез.» (Навчально-тренувальні збори в міжсезоння). При великому наборі походів допускається запис останніх, тобто «5-У.Г., 2-Р.В.»

«Обов'язки ...»

У цій графі записуються основні обов'язки учасників в групі і їх розподіл: «Керівник», «Зам. керівника», «Завгосп», «Хронометрист», «Медик», «Фотограф», «Реммастер» тощо.

Стор. № 6 «План походу».

«Дата» У цій графі записуються дати початок і закінчення походу. Перший день походу вважається, навіть якщо ви виїжджаєте о 23:30 на автобусі і останній день, якщо приїжджаєте в 00.10. Рекомендується окремо записувати дати і дні шляху на закидання. «Запас» на негоду, на оформлення перепусток в прикордонній зоні.

У графі «дні шляху» записується тільки ті дні, де присутній кілометраж з активними засобами пересуванням. Дні під'їзду, відпочинок, днювання в графу «дні шляху» не включають, але включають в графу «ділянки маршруту».

У графі «ділянки маршруту» записуються по днях денні ділянки маршруту. Рекомендується записувати за формою долина річки – перевал – долина річки: д.р. Гільча – пер. Мачерка – д.р. Лустун. При виникненні сумнівів, спірних питань рекомендується записувати за формою з «класифікатора перевалів». Не рекомендується повторювати д.р. на наступний день, тому що мається на увазі вихід на наступний день з того місця, де заночували.

У графі «км» записується тільки кілометраж, пройдений пішки (виключення авто-, мото-, велотуризм). Протяжність маршруту в сильнопересеченній місцевості вимірюється по карті масштабу 1: 100000, і отриманий результат множиться на коефіцієнт 1,2». (Вимірювальний прилад – курвиметр).

У графі «Спосіб пересування» переїзди записують «авто», проходження пішки – «піш.». На «днюваннях» ставиться прочерк. У графі «разом» сумарний

кілометраж пройдений пішки, з урахуванням пунктів при розрахунку км.

Стор. № 7 План походу (узгоджений).

Заповнюється керівником походу пропозиції для МКК (без переписування всього походу) рух по запасному варіанту. Причому, як правило, запасний варіант повинен бути легше і простіше, ніж основний графік. Тут виникає складність з категоріюванням всього походу, тобто при русі по запасному варіанту категорія походу знижується (дуже багато залежить від тактичного плану керівника походу).

Рекомендується залишати кілька порожніх граф, тому що зміни походу може бути безпосередньо при виході на маршрут. Всі зміни повинні дублюватися відмітками стор.15.

Стор. № 8 Схема маршруту.

Раніше в цьому пункті допускалася схема маршруту намальована (від руки) для походів 1-2 к.с. Зараз, як правило, робиться ксерокопія картографічного матеріалу. На карті маршрут руху малюється червоною пунктирною лінією зі стрілками напрямку руху групи (- - - - -). Перевали позначаються червоними хрестиками (✖). Місце передбачуваних ночівель позначаються червоними трикутниками з прапорцями і підписом (дата ночівель), (Δ13.07.). На днюванні, яке позначається подвійними червоними трикутниками з прапорцями (ΔΔ) допускається подвійний запис дати.

Запасні варіанти також записуються детально, але колір стрілок і позначень синій. Картографічний матеріал бажано надавати в істинному масштабі карти або в зменшеному, але масштабному варіанті.

Стор. № 9 Складні ділянки.

У цьому пункті робиться короткий запис опис складної ділянки перевалу, перешкоди, що визначає його складність (2-5 речень). З цього пункту повинно бути зрозуміло знання керівником маршруту і наявність необхідного спорядження для успішного подолання перешкод.

У цьому пункті записуються напрямки і населені пункти при негоді, нещасному випадку тощо. Тут робиться запис аварійного виходу з якогось невеличкого району, з днювань тощо.

Стор. № 10 Матеріальне забезпечення.

Суть цього пункту – підпис керівника походу за всі попередні пункти. На практиці керівник разом із завгоспом складають більш докладний опис розкладки за вагами, вагові та технічні характеристики спорядження тощо. Але з цього пункту має бути ясно, як група буде забезпечена для успішного проходження маршруту, відсутності тактичних помилок при підготовці до

походу.

Пункт 7.1 Спеціальне спорядження.

Не рекомендується (у зв'язку з малою кількістю граф) записувати в спеціальне спорядження: палатка, килимки, спальники, котли тощо. Усе це спорядження маєтись на увазі для походу від 1 до 6 к.с. У цьому пункті робиться запис тільки про спеціальне спорядження.

У всіх походах в список має входити засіб зв'язку (мобільний телефон). Спорядження повинно бути записано коротко, але зрозуміло.

Пункт 7.2 Вагові характеристики.

Рекомендовані характеристики на людину:

Продукти (в залежності від к.с. походу) від 0,65 кг до 1,0 кг на одну людину в день.

Групове спорядження від 5 кг до 8 кг на одну людину на весь маршрут.

Особисте спорядження від 5 кг до 8 кг на одну людину на весь маршрут.

Вага особистого спорядження в міжсезоння до 12 кг.

Далі множиться на кількість днів (без урахування дороги транспорту) і кількість осіб в групі. Практика показала, що вагові характеристики чоловіків відрізняються від жінок, на вагу групового спорядження. Окремо введений пункт (для зниження загальної ваги), на вагу продуктів в закидання, тому що якщо вважати спільну вагу на похід, то рюкзаки виходить «не підйомними».

Стор. № 11 Клопотання МКК.

При відсутності повноважень у нижчої МКК, відправляється письмове клопотання, для розгляду у вищу МКК. Клопотання має підписуватися головою нижчої МКК.

Стор. № 12. Результати розгляду.

У цьому пункті записується повна назва федерації туризму, при якій складається МКК, склад членів МКК, які розглядають документи. У складі МКК, що розглядає документи, можуть включатися консультанти МКК, досвідчені мандрівники і т.д.

У підпункті «Інші зауваження» члени МКК можуть написати зауваження: по підготовці до походу, до керівника, маршрутній книжці. Особливо цей пункт важливий при заочному розгляді маршрутної книжки, тому що записуються попередні рекомендації МКК.

«Перевірка на місцевості».

У цьому пункті вказується місце і час перевірки на місцевості (при виникненні у членів МКК сумнівів про технічну підготовленість групи). Тут не обов'язково, за погодженням з членами МКК, спеціальний виїзд на місцевість

для перевірки групи. Це можуть бути навчально-тренувальні збори, змагання, тренування групи в спортзалі. Допускається замість перевірки на місцевості участь в змаганнях тієї ж категорії заявленого походу по тому самому виду туризму, з наданням довідок про участь у змаганнях.

Стор. № 13 Результати перевірки.

Заповнюється членом МКК, що група готова до походу.

Пункт 11.1 Особливі вказівки.

Цей пункт є дуже важливим в маршрутній книжці, тому що невиконання його тягне анулювання походу з подальшими санкціями. Як правило, на підставі рекомендацій членів МКК, його заповнює голова МКК. У «Особливих вказівках» записуються рекомендації по конкретному поході і конкретній групі. Наприклад: «Рух у тумані категорично заборонено». Або: «Суворо дотримуватися протипожежних вимог в лісовій зоні». Для водних походів може бути вказано: «Суворо дотримуватися правил поведінки на воді»; для велосипедних: «Суворо дотримуватися правил дорожнього руху».

Пункт 11.2 Термін здачі.

Вказується термін здачі звіту (як правило, 3-6 місяців) і обсяг здачі звіту. На підставі пункту 3.5.1 стор.13 Регламенту: «Для маршрутів 1-2 к.с. звіт, за рішенням МКК, може бути надано в усній формі, для маршрутів 3-6 к.с. у письмовій формі».

Пункт 11.3 Адреси КРС, КРЗ, ПРС.

У цьому пункті записуються докладні адреси, телефони КРС, КРЗ, на території яких планується маршрут. Як правило, керівник повинен особисто з'явитися в КРС для постановки на облік і записи в реєстраційному журналі КРС. Якщо маршрут закінчується на території іншої КРС, керівник зобов'язаний зробити відмітку в маршрутній книжці про зняття з обліку в КРС.

Стор. № 14 Контрольні пункти та терміни.

У цьому пункті записуються адреси і прізвища осіб, контролюючих проходження групи. Як правило, це відповідальний секретар МКК і голова МКК. Група зобов'язана при випуску та закінченні маршруту дати телеграму відповідальним особам з наданням надалі квитанції.

Допускається дублювання з мобільного телефону СМС або телефонний дзвінок. Допускається відправлення телеграми (при відсутності пошти в місцях проходження маршруту) з місць початку маршруту і закінчення.

«Підписи МКК».

«При випуску маршрутів 1 категорії складності досить підпису одного члена МКК, 2 категорії складності і вище підписи двох членів МКК і голови

(заступника в разі відсутності голови)».

Відповідальний секретар МКК ставить штамп МКК, дату реєстрації. Один примірник маршрутної книжки залишається в МКК, інший у керівника.

Стр. № 15. Пункт 13 «Відмітки КРС (КРЗ)».

У відмітках КРС (КРЗ) ставиться позначки не тільки про постановку (зняття) з обліку, а й все рекомендації КРС (КРЗ) групі при виході, проходження маршруту. Тут же робиться відмітка про рятувальні роботи.

Картографічні матеріали

Обов'язковим елементом роботи є картографічні матеріали. В самостійній роботі подаються:

- оглядова карта;
- робоча карта.

Оглядову карту рекомендується подавати в розділі «Відомості про район проходження маршруту». Як оглядова використовується карта масштабу як правило не дрібніше 1:1000000.

Рекомендовано робити рознесення на аркуші кальки, накладеному на карту (на ньому ж і будують потім нитку маршруту).

На кальку наносяться пункти початку та завершення маршруту, район походу, вказуються шляхи під'їзду та від'їзду з району маршруту (за необхідності).

Робоча карта для пішохідних, гірських, лижних, водних походів використовується як правило не дрібніше за масштаб 1:100000. Для велосипедних походів рекомендується використання карти 1:200000. Можливе подання декількох карт різних масштабів на одну чи різні ділянки шляху.

На листі кальки, накладеному на робочу карту, за допомогою умовних знаків, обов'язково позначаються нитка маршруту, місця ночівель та днювань з позначенням дати. На цьому ж листі також рекомендується позначати аварійні та запасні варіанти маршруту, складні ділянки маршруту, природні перешкоди, об'єкти, рекомендовані для огляду, пам'ятки природи, історії, культури, контрольно-пропускні пункти територій обмеженого доступу, пункти переходу кордону тощо.

Можливо виконання схем і карт на окремі дні шляху, при цьому на оглядовій карті показується взаємне розташування робочих карт, вказуються початковий і кінцевий пункт походу, маршрут.

На кожному листі картографічних матеріалів повинні бути зазначені масштаб карти та напрямок північ-південь. До картографічних матеріалів обов'язково додається таблиця використаних умовних позначень.

4 ІНДИВІДУАЛЬНО-КОНСУЛЬТАТИВНА РОБОТА

Індивідуально-консультативна робота здійснюється за графіком індивідуально-консультативної роботи у формі індивідуальних занять, консультацій, перевірки виконання індивідуальних завдань, перевірки та захисту завдань, що винесені на поточний контроль тощо.

Індивідуально-консультативна робота з теоретичної частини дисципліни проводиться у вигляді:

– індивідуальних консультацій (запитання-відповідь стосовно проблемних питань теоретичного матеріалу дисципліни);

– групових консультацій (розгляд типових прикладів, практики впровадження та використання нових методів та методик у виробничому практику);

– Індивідуально-консультативна робота з практичної частини дисципліни проводиться у вигляді:

– індивідуальних консультацій (розгляд практичних завдань стосовно яких виникли запитання).

– групових консультацій (розгляд практичних ситуацій, матеріалів кейсу які потребують колективного обговорення).

Індивідуально-консультативна робота для комплексної оцінки засвоєння програмного матеріалу проводиться у вигляді:

– індивідуального захисту самостійних та і індивідуальних завдань;

– підготовки рефератів для виступу на науковому семінарі;

– підготовки рефератів для виступу на науковій конференції.

5 ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОДІАГНОСТИКИ

1. Назвіть головну особливість, що відрізняє спортивний туризм від інших видів спорту.

2. Визначте ознаки, притаманні для сучасного спортивного туризму.

3. Які існують відмінності ступенів і категорій складності спортивних походів?

4. Визначить критерії, за якими можна поділити спортивний туризм на види.

5. В чому полягає роль спортивного туризму у вихованні молоді?

6. Якими є основні форми та в чому полягає зміст масової туристської роботи?

7. Назвіть організаційні форми спортивного туризму.
8. Охарактеризуйте класифікацію маршрутів спортивних туристських походів.
9. Перелічіть основні вимоги до категорійних походів.
10. Назвіть основні нормативно-правові акти в галузі спортивного туризму.
11. Якими повноваження, згідно зі своїм статутом, наділена ФСТУ?
12. Перелічіть вимоги, що закріплено для надання звання майстра спорту та кандидата у майстри спорту.
13. Які етапи включаються на змаганнях в дистанції "смуга перешкод" та "крос-похід"?
14. Назвіть загальні положення змагань зі спортивного туризму.
15. Назвіть класичні моделі побудови маршруту.
16. Які існують способи визначення відстані на місцевості?
17. Визначте термін «спортивне орієнтування» та наведіть його класифікацію.
18. Які основні види орієнтирів існують в спортивному турпоході.
19. Назвіть найнебезпечніші фактори при водних переправах.
20. Які основні завдання орієнтування на місцевості?
21. Які існують відмінності загального орієнтування від детального?
22. Яка послідовність руху за азимутом?
23. Які відомі вам типи компасів та прийоми роботи з ними?
24. Назвіть особливості руху за картою.
25. Якими є необхідні умови для участі в зимових лижних походах?
26. В чому полягають особливості спелеотуризму?
27. Визначте спільні і відмінні риси, притаманні пішохідному й гірському туризму.
28. Визначте склад спеціального спорядження для гірських походів.
29. Визначте склад особистого спорядження для водних походів.
30. Перелічіть характеристики комбінованих маршрутів у спортивному туризмі.
31. Назвіть вимоги до кожного учасника під час проходження ним навісної переправи.
32. Назвіть фактори, на які під час руху туристським маршрутом необхідно звертати особливу увагу.
33. Перелічіть вимоги до учасників змагань і керівників спортивних походів.
34. Назвіть відмінності чергових посад від основних обов'язків членів

групи у поході.

35. Визначте оптимальну кількість складу неформальної малої групи.

36. В чому полягає зміст основних обов'язків членів групи у туристських походах.

37. Які існують основні вимоги до розташування туристичного біваку?

38. Якими є вимоги до туристського спорядження?

39. В чому полягають відмінності режиму харчування в пішохідних і лижних походах вищих категорій складності.

40. Визначте експлуатаційні вимоги до туристських палаток.

41. Надайте вимоги до страхувальних систем, які існують у туризмі.

42. В чому полягають особливості техніки подолання навісної переправи по мотузці з перилами.

43. Які особливості переправи вантажу?

44. Назвіть переваги та недоліки поліспастів "із двома прусиками" та "трьома карабінами".

45. Які найпростіші перешкоди трапляються у пішохідних походах рівнинними районами?

46. Які небезпеки можуть трапитися в гірському туризмі? Дайте їм характеристику.

47. Назвіть поширені причини надзвичайних ситуацій в спортивному туризмі і альпінізмі.

48. Якими є способи блокування страхувальних систем?

49. Перелічіть способи подолання гірських та водних перешкод.

50. Назвіть основні природоохоронні правила для туристів і альпіністів.

6 СИСТЕМА ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

Методи контролю і самоконтролю забезпечують перевірку рівня підготовки здобувачів вищої освіти за визначеною темою (навчальним елементом), сформованості вмінь і навичок. Поточний контроль проводиться у формі усного опитування, письмового експрес-контролю, виступів студентів при обговоренні теоретичних питань, а також у формі прослуховування доповідей із самостійно вивчених тем.

Об'єктами поточного контролю є:

- активність та результативність роботи студента протягом семестру над вивченням програмного матеріалу дисципліни, відвідування занять;
- виконання проміжного контролю;

- підготовка доповідей до практичних занять;
- виконання модульних самостійних контрольних завдання.

При оцінюванні практичних завдань належну увагу приділяють також їх якості та самостійності, своєчасності передачі виконаних завдань викладачу (згідно з графіком навчального процесу). Якщо якась вимога не буде виконана, то оцінка буде знижена.

Таблиця 16 – Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточна атестація та самостійна робота			Сума
ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	
T1–T2	T3	T4–T5	
30	30	40	100
100%			100%

T1, T2 ... T5 – теми змістових модулів

Знання навчального матеріалу оцінюють за 4-бальною шкалою, але остаточну оцінку згідно з Методикою переведення показників успішності знань студентів перекладають до системи оцінювання за шкалою ECTS (табл. 17).

Таблиця 17 – Шкала перерахунку оцінок результатів контролю знань студентів

Оцінка за національною шкалою	Визначення назви за шкалою ECTS	ECTS оцінка	% набраних балів
«Відмінно»	«Відмінно» – відмінне виконання лише з незначними помилками.	A	90–100
«Добре»	«Дуже добре» – вище середнього рівня з кількома помилками.	B	82–89
	«Добре» – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок.	C	74–81
«Задовільно»	«Задовільно» – непогано, але зі значною кількістю недоліків	D	64–73
	«Достатньо» – виконання задовольняє мінімальні критерії.	E	60–63
«Незадовільно»	«Незадовільно»* – потрібно попрацювати перед тим, як перездати тест.	FX	35–59
	«Незадовільно» – необхідна подальша робота з повторним вивченням змістового модуля.	F	0–34

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна література

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм : Підручник. Харків: ХНАМГ, 2011. 367 с.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: Учебник. Харьков: ХГАФК, 2004. 388 с.
3. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебное пособие. 2-е изд., испр. Харьков: ХГАФК, 2003. 192 с.
4. Ганопольский В. И., Безносиков Е. Я., Булатов В. Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 240 с.
5. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2009. 304 с.
6. Фокін С. П. Спортивний туризм: навч.-метод. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2009. 140 с.

Додаткова література

7. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Авт.-сост. Н. Б. Садикова. Минск: Современный литератор, 2005. 352 с.
8. Абрамов В. В. Попова Т. В. Современное состояние развития спортивного туризма в Украине. *Комунальне господарство міст. Сер. : Економічні науки.* 2015. Вип. 119. С. 59-62.
9. Абрамов В.В. О проблемах безопасности в спортивном туризме. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти : Збірник наукових праць. - Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. Сковороди».* 2015. С. 210-216.
10. Артамонов Б. Б., Штангрет В. П. Топографія з основами картографії: навчальний посібник. Львів: Новий Світ-2000, 2006. 248 с.
11. Безпека життєдіяльності туристів, екскурсантів, відпочивальників та працівників туризму (аспекти) / уклад. В. І. Ляшенко, Д. А. Рибалко ; наук. ред. Н. В. Левун. Дніпропетровськ : Промінь, 2002. – 116 с.
12. Бирюков А. В., Брауде И. Я., Владимирский Б. Е. [и др.] Спутник туриста / сост. К. Й. Вахлис. 2-е изд., перераб. и доп. К. : Здоровье, 1991. 360 с.

13. Блистів Т. В., Горбацьо І. І, Нужний О. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. Львів : НВФ « Українські технології», 2006. 132 с.
14. Ганапольський В.І. Уроки туризму. Київ: Редакції загальнопедагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004. 128 с.
15. Годы и тропы: Альманах Харьковского обласного туристко-спортивного союза. Выпуск второй. Харьков: Новое слово. 2006. 436 с. (серия «Харьковский туризм»).
16. Годы и тропы: Альманах Харьковского обласного туристко-спортивного союза. Выпуск третий: «Беседы о безопасности». Харьков: Новое слово. 2008. 274 с. (серия «Харьковский туризм»).
17. Дем'янчук О., Єрко І., Войтович І., Єрко А., Войтович В., Мордик М. Методи та засоби підготовки в спортивному туризмі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 3. С. 43-47.
18. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. Київ: Наук. світ, 2003. 203 с.
19. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посібник - 2-ге вид., перероб. та доповн. Київ : Альтепрес, 2008. 280 с.
20. Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посіб. Луцьк : Вежа, 2000. 234 с.
21. Ільницький В. І., Рафалюк М. І., Цимбал Н. М., Ільницька У. В. Основи медичних знань туриста. Тернопіль. : Навчальна книга – Богдан, 2007. 149 с.
22. Ковешніков В. С., Драмарецька К. А. Спортивний туризм: стан та перспективи розвитку. *Географія та туризм*. 2018. Вип. 46. С. 19-29.
23. Козинець В.М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму: Навч. пос. Київ: Кондор, 2006. 576 с.
24. Колотуха О. В. Формування тезаурусу географії спортивного туризму. *Географія та туризм*. 2018. Вип. 45. С. 3-14.
25. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ : Ін-т пед. освіти і освіти доросл. АПН України, 2007. 42 с.
26. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. Москва : Профиздат, 1986. 241 с.

27. Ляшенко Д. О. Картографія з основами топографії: навч. пос. для вищ. навч. закл. Київ: Наукова думка, 2008. 184 с.
28. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – 358 с. – URL : <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>
29. Офіційний сайт кафедри Туризму і готельного господарства ХНУМГ ім. О. М. Бекетова [Електронний ресурс]. URL: <http://tourism.kname.edu.ua/>, вільний. (дата звернення: 16.01.2016)
30. Офіційний сайт ХНУМГ ім. О. М. Бекетова [Електронний ресурс]. URL: <http://www.kname.edu.ua/>, вільний. (дата звернення: 16.01.2016).
31. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2010. 248 с.
32. Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. [Електронний ресурс]. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1342-14/para2#n2>
33. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів. *Спортивний туризм*. Київ: Федерація спортивного туризму України. 2002. № 2. С. 5-10.
34. Правила змагань зі спортивного туризму. Київ: ВІС-А-ВІС, 2008. 115 с.
35. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1994. № 14. Ст. 80.
36. Про затвердження Класифікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту: Наказ Міністерства молоді та спорту від 24.04.2014 р. № 1305. [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0497-14>.
37. Про затвердження Положення про Єдину спортивну класифікацію України: Наказ Міністерства молоді та спорту від 11.10.2013 р. № 5825. [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1861-13/para14#n14>.
38. Роцин А. Н. Ориентирование на местности. Київ : Вища школа, 1982. 104 с.
39. Смирнов В. М., Сандомирський О. С. Орієнтування на місцевості. Київ: Здоров'я, 1975. 104 с.
40. Спортивний туризм у системі фізичного виховання студентів економічних вузів. Навчально-методичний посібник для викладачів вищих

навчальних закладів, студентів різної форми навчання / укл. : М. І. Зуєнко, В. П. Лєдок. Черкаси: ЧІБС УБС НБУ, 2012. 165 с.

41. Справочник туриста / сост. В. В. Онищенко. Харьков: Фолио, 2007. 352 с.

42. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Львів : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. 150 с.

43. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Львів : ЛДУФК, 2014. – Ч. 2. 176 с.

44. Туристична діяльність. Нормативна база / уклад. О. М. Роїна. Київ : КНТ, 2005. – 448 с.

45. Туристсько-спортивний словник-довідник. / Авт.-упор. О. В. Колотуха. К.: ФСТУ, 2017. 144 с.

46. Федорченко В. К., Мініч І. М. Туристський словник-довідник. Київ: Дніпро, 2000. 160 с.

47. Філіпов З. І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. Дрогобич : Коло, 2010. 344 с.

48. Фрей Л. В. Історія розвитку самодіяльного спортивно-оздоровчого туризму в Україні. *Гуманітарний вісник. Сер. Історичні науки*. 2014. Вип. 4(1). С. 69–77.

49. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – Изд. 2-е, перераб. и доп. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 144 с.

50. Щур Ю. В., Дмитрук О. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. Київ: Альтерпрес, 2003. 232 с.

ДОДАТОК А

Нормативи туристських спортивних походів

Таблиця А.1 – Нормативи за тривалістю та довжиною маршрутів

Вид туризму і характеристика походів		Категорія складності маршруту						Ступіні складності		
		I	II	III	IV	V	VI	1	2	3
Рекомендована тривалість (у днях) не менше		6	8	10	13	16	20	3	4	6
Довжина маршруту походу в км (не менше)	пішохідний	130	160	190	220	250	300	30	50	75
	лижний	130	160	200	250	300	300	30	50	75
	гірський	100	120	140	150	160	160			
	водний (на гребних судах і плотах)	150	160	170	180	190	190	25	40	60
	велосипедний	250	400	500	600	700	800	50	80	120
	мотоциклетний	1000	1500	2000	2500	3000	–			
	автомобільний	1500	2000	2500	2500	3000	–			
	вітрильний	150	200	300	400	500	–			
	спелео (кількість печер)	5	4 – 5	1 – 2	1 – 2	1 – 2	1	3 – 4	2 – 3	1

Таблиця А.2 – Спортивна класифікація кінного туризму

Характеристика складності маршруту	Категорія складності маршруту		
	I	II	III
Тривалість у днях, не менше	6	8	10
Мінімальний кількісний склад групи	4	4	6
Протяжність в км, не менше:			
– Кінний верховий	150	200	300
– Кінний (з використанням в'ючних коней)	190	260	390

Таблиця А.3 – Швидкості пересування в різних видах спортивного туризму відповідно до нормативів походів (кілометрів у день)

Види туризму	Категорії складності походів				
	I	II	III	IV	V
Пішохідний	21,7	20,0	19,0	16,9	15,6
Лижний	21,7	20,0	20,0	19,2	18,8
Гірський	16,7	15,0	14,0	11,5	10,0
Водний (на гребних судах і плотах)	25,0	22,0	20,0	17,3	15,6
Велосипедний	41,7	50,0	60,0	61,5	68,8
Мотоциклетний	166,7	187,5	200,0	192,3	187,5
Автомобільний	250,0	250,0	250,0	230,8	218,8
Вітрильний	25,0	25,0	30,0	30,8	31,3
Кінний (верховий)	25,0	25,0	30,0		
Кінний (з використанням в'ючних коней)	31,7	32,5	39,0		

Таблиця А.4 – Вимоги до учасників і керівників спортивних походів

Категорія складності спортивного походу	Досвід участі і керівництва в походах з певного виду туризму (к.скл.)			Мінімальний вік (по року народження), років		Мінімальний склад групи (у дужках для автомо та велопоходів)	Мінімальна кількість засобів пересування		
	учасник	керівник		учасник	керівник		атомобілів	мотоциклів	суден в групах
		участь	керівництво						
I	-	I ¹	н/к	13 (14) ²	18	4 (2)	1	1	1
II	I	II	I	14	18	4 (2)	1	1	2 (1 ³)
III	II	III	II	15	18	4 (2)	1	1	2 (1 ³)
IV	III	IV	III	16	19	4 (4)	2	2	2
V	IV	V	IV	17	19	6 (4)	2	3	2
VI	V	VI ⁵	V	18	20	6 ⁴ (4)	-	-	-

- Примітки: ¹ допускається до керівництва походом туристів, які не має досвіду участі в поході 1 к. скл., але на думку МКК, вони мають достатній туристський досвід, отриманий в некатегорійних походах;
- ² для велосипедних походів, згідно з вимогами Правил дорожнього руху;
- ³ при використанні багатомісних суден;
- ⁴ в СП V - VI к. скл. допускається на розсуд МКК скорочення чисельності до 4-х осіб, якщо всі учасники та керівник мають відповідний досвід для участі та керівництва в поході V - VI к. скл. відповідно; при скороченні чисельності групи до 5 осіб – не більше як на одного учасника може мати досвід участі в походах на одну категорію нижче заявленої;
- ⁵ допускається на розсуд МКК заміна участі у поході VI к. скл. керівництвом другим походом V к. скл.

Таблиця А.5 – Розрахунок енерговитрат людини на добу залежно від виду туризму і категорії складності спортивного походу

Вид туризму	Коефіцієнт	Категорія складності маршруту					
		I	II	III	IV	V	VI
Пішохідний	1,0	3100	3400	3700	4100	4500	5000
Лижний	1,2	3720	4080	4440	4920	5400	6000*
Гірський	1,3	4030	4420	4810	5330	5850	6500*
Водний (на гребних судах)	0,8 – 0,9	2480	2720	2960	3690	4050	4500
Велосипедний		3200	4100	4600**	5000	6000	7000 і більше
Спелеологічний***	1,3	4030	4420	4810	5330	5850	6500
Кінний		3000	3300	3600			

- Примітки: *За тривалості переходу 12 – 13 годин витрати енергії можуть досягти 7500 – 800 ккал.
- **За швидкості 20 км за годину.
- ***Енерговитрати аналогічні гірському туризму.

Таблиця А.6 – Розподіл добового раціону харчування залежно від виду туризму і категорії складності

Категорія складності походу	Вид туризму	Режим харчування	Пора року	Калорійність харчування %				
				Гаряче харчування			Сухий пайок	
				сніданок	обід	вечеря	малий привал	великий привал
н/к	піший, гірський, водний, велосипедний	3-х разове, гаряче	літо, міжсезоння	35	40	25	–	–
I - II	піший, гірський, водний, велосипедний	3-х разове, гаряче	літо, міжсезоння	30	35	25	10	–
III	піший, гірський, водний, велосипедний	3-х разове, гаряче	літо, міжсезоння	30	30	30	10	–
IV – V	піший, гірський, водний	3-х разове, гаряче	літо	30	20	30	10	10
IV – VI	піший, гірський, велосипедний	3-х разове, гаряче	літо	35	25**	25**	15*	–
III	гірський, лижний	2-х разове, гаряче	літо, зима	50		40	10	–
IV – V	гірський, лижний	2-х разове, гаряче	літо, зима	35		30	10*	25*
IV – VI	лижний	2-х разове, гаряче	зима	30		25	10	35

Примітки: 3-х разове – *через кожні 3 години ходи; **с 12.00 – 13.00 до 16.00 – 17.00, найспекотніший час;

2-х разове – *через 40 – 50 хвилин; **взимку – на 10 – 15 хв., влітку – 20 – 40 хвилин; через кожні 4 переходи – по 40 – 50 хвилин.

ДОДАТОК Б

Словник спеціальних термінів у спортивному туризмі і альпінізмі

А

АБРИС, схематичне креслення ділянки, зроблене від руки, безпосередньо на місцевості. На абрисі вісь ходу маршруту (незалежно від його вигинів) приймають за пряму лінію і прокреслюють її посередині уздовж аркуша. Об'єкти, що представляють інтерес, позначають умовними значками без дотримання масштабу. Значення відстаней і кутів напрямку, отриманих в результаті вимірювань на місцевості, вказують цифрами. Необхідні відомості, які не можуть бути передані графічно, записують на полях. Абрис служить для складання кроків і планів місцевості.

АЙСБАЙЛЬ (від нім. Eis – лід і Veil – сокира), укорочений (довжиною 55-60 см.) льодоруб з молотком (бойком) замість лопатки. Застосовується на складних скельно-льодових маршрутах для рубки сходинок на крутих схилах, забивання гаків і т.д. Як правило, має суцільнометалеву ручку з легкого алюмінієвого сплаву з теплоізоляційним покриттям; забезпечений темляком з капронової стрічки. Айсбайль зручний тим, що може використовуватися і як льодоруб, і як скельний молоток.

АЛЬПЕНШТОК (від Альпи і нім. Stock - палиця), міцна кругла дерев'яна палиця довжиною до 1,5 м і діаметром близько 3-4 см з металевим наконечником (штичком) і темляком (або без нього). Використовується переважно як один з страхувальних засобів в нескладних пішохідних і гірських походах (на складних маршрутах користуються льодорубом або айсбайлем). На крутих схилах альпеншток застосовується як опора, при зриві і падінні дозволяє виконати саме затримання і тим самим уникнути травм; на льодовому схилі як засіб страховки неефективний і практично не використовується.

АЛЬТИМЕТР (від лат. Altum – висота і грец. Metro – вимірюю), висотомір, прилад для визначення висоти, дія якого заснована на вимірі атмосферного тиску. Являє собою барометр (анероїд) зі шкалою, градуйованою в метрах. Зазвичай альтиметр встановлюють на літаках та інших літальних апаратах для визначення висоти польоту. У туристській (альпіністській) практиці служить для визначення висоти місцезнаходження групи в горах. Використання альтиметра в складних походах полегшує орієнтування, дозволяє оцінити величину пройденого підйому (спуску), а зіставлення показників альтиметра на стоянках або при русі без підйому (спуску) допомагає

прогнозувати погоду.

АНЕМОМЕТР (від грец. *ανεμος* — вітер, *μετρεω* — міряю) — прилад для вимірювання швидкості, а часто і напрямку руху вітру.

АНЕРОЇД (від грець. *α* — негативна частка, *νεγυς* — вода, тобто те, що діє без рідини), прилад для вимірювання величини атмосферного тиску за величиною деформації пружної металевої коробки, позбавленої повітря.

АНОРАК (ескімос.) — легка, така, що не продувається, куртка з капюшоном без блискавок, що вдягається через голову. Виготовляється з цупкої тонкої тканини, зазвичай яскравого забарвлення, щоби бути помітним здалеку. Добре захищає від вітру, але промокає під дощем.

АНТИСТАПЕЛЬ (від грец. *αντι* — не, проти і гол. *een speeltuín* — майданчик) — місце закінчення водного туристського маршруту або його похідної водної частини, з наступним розбиранням плавзасобів.

Б

БАЙДАРКА — вузький легкий, в туристському варіанті — розбірний, човен. Належить до маломірних гребних суден, призначена для походів і прогулянок річками, озерами і водосховищами в умовах помірного хвилювання; буває одно-, дво- і тримісною. Розбірні Б. за конструкцією корпусу поділяються на каркасні, каркасно-надувні, надувні і жорсткі.

БАНКА — форма водного рельєфу, мілина на водоймі.

БАР (від англ. *barrier* — перешкода, обмілина) — піщаний підводний вал, піднятий вище рівня мілководної частини моря, який може простягатися вздовж берега на десятки і сотні км при ширині до 20-30 км. Може бути перешкодою у вітрильному туризмі.

БАРАНЯЧІ ЛОБИ — елемент гірського рельєфу, заглажені колишнім льодовиком скельні виходи.

БАРОМЕТР (від грец. *βαρο* — тягар, вантаж і метр) — прилад для вимірювання атмосферного тиску. Барометри поділяються на рідинні і безрідинні (барометри-анероїди).

БАХІЛИ, матерчаті чохла, що надягають під час лижних, гірських походів на черевики для захисту їх від снігу та вологи і для утеплення ніг. Виготовляються з наметового полотна або щільного капрону, який не «дубіює» на морозі і добре відштовхує сніг.

БЕРГШРУНД (нім. *Bergchrund* від *Berg* - гора *Schrung* - тріщина), підгонна тріщина, розрив товщі льоду і фірну біля підніжжя схилу гірського льодовика. Відокремлює нерухому, примерзлу до скель частину льодовика, від рухомої. Краї бергшрунду можуть бути на різних рівнях, утворюючи льодові і

фірнові стінки, висотою в кілька метрів. Бергшрунд стінкою, яка з нависає, - серйозна перешкода для гірських туристів і альпіністів.

БІВУАК, БІВУАК (від нім. Biwak, франц. Vivouak), місце розміщення (стоянка) туристської групи для ночівлі або відпочинку. Члени туристської групи зазвичай проводять на бівачу 10-14 годин на добу.

БОНИ, стрімкі скелясті стіни заввишки понад 5 метрів у вузькому місці річкової долини або мис, що вдається в річку і утруднює шлях по берегу.

БИСТРИНА, обрив, ділянка річки, що характеризується великою глибиною і швидкою течією. Через звуження русла річки, наявність на його дні уступів або великих каменів, крутого ухилу, а також високій швидкості течії в бистрині виникають поперечні висхідні і низхідні потоки, що призводить до утворення в центральній частині русла, прямих і косих стоячих хвиль, вирів і викидів водних мас з дна до поверхні. Особливу небезпеку для плавання по бистрині представляють вири і глибинні викиди води.

В

«ВІБРАМ», вид підошви для спортивного взуття з товстої гуми з глибоким рифленням, а також черевики на такий підошві для занять туризмом або альпінізмом. Особлива форма рифлення і фізико-механічні властивості гуми (мала питома вага, міцність, зносостійкість, високий коефіцієнт тертя) створюють надійне зчеплення підошви «Вібрам» на скелях (навіть мокрих), снігу, ноздрьоватому або покритому кам'яною крихтою льоду.

ВОЛОКУША, пристосування, що використовується в лижних походах для індивідуального або групового перевезення вантажів або потерпілого.

ВУЗЬКІСТЬ (спелеол.) – звуження підземного ходу, в т.ч. і вертикального, яке істотно утруднює пересування ним.

Г

ГАЛЕРЕЯ (від фр. galerie – довге приміщення) – горизонтальний або похилий відрізок печери тунелеподібної форми, що має ширину і висоту більше 1 м, а довжину – десятки (в окремих випадках сотні) м. Найбільш типові тунелеподібні Г. з плоским дном, вертикальними стінами і напівкруглим або плоским зведенням. У гіпсових печерах нерідко зустрічаються Г. готичної форми.

ГІГРОМЕТР (від грец. ὑγρός — вологий і метр) – прилад для вимірювання вологості повітря. Використовується у спелеології.

ГРЕБІНЬ – елемент гірського рельєфу, ділянка гірського хребта між окремими вершинами; лінія найбільших висот гірського хребта, вузький, яскраво виражений вододіл, утворений перетином схилів. Може бути рівним,

гострим, зубчастим, округлим, платоподібним, осипним, скельним, сніжно-льодовим, трав'янистим.

ГІРСЬКА ХВОРОБА, хворобливий стан, що виникає внаслідок кисневого голодування при підйомі на великі висоти (понад 3000-3500 м). Розвитку гірської хвороби сприяє підвищена ультрафіолетова радіація, низька вологість повітря і деякі інші фактори високогір'я, а також стомлення, охолодження. Як правило, ознаки гірської хвороби виникають на висоті 4000 м і вище, але можуть проявитися навіть на висоті 1000-1500 м. (Напр., у літніх людей, ослаблених).

Г

ГЛЕТЧЕР (нім. gletscher – льодовик) – льодовик, що спускається гірською долиною, з високих гір або в полярних країнах; є однією з форм розвантаження величезного запасу снігу і фірну, який в значній кількості випадає вище снігової лінії гір. Для утворення Г. в горах або в полярних країнах необхідні певні орографічні умови: присутність серед гір улоговин, а так само і вихід з цих улоговин на схили долин.

ГЛЕТЧЕРНА ВТОМА – стан людини, що виникає у високогір'ї на закритих льодово-сніжних ділянках, наприклад, в снігових цирках, в години максимального сонячного випромінювання. Характеризується занепадом сил, слабкістю в ногах, часто рясним потовиділенням.

ГРОТ – нішоподібна виїмка в кінці льодовика, утворена витікаючим з-під льодовика потоком.

Д

ДІАКЛАЗ (англ. diaclase – тріщина) – вузький горизонтальний або похилий щілиноподібний хід, який звужується донизу чи догори і в кінці є непрохідним. Зумовлює пересування ним переважно на розпорах.

ДНЮВАННЯ – день в поході, призначений для відпочинку і підготовки до подальшого руху маршрутом. При цьому туристська група залишається на одному місці, не змінюючи розташування табору.

Е

ЕРОЗІЯ, процес руйнування гірських порід і ґрунтів водним потоком, що складається з механічного руйнування і розчинення; одна з причин утворення печер. Розрізняють поверхневу (згладжування нерівностей рельєфу), лінійну (розчленування рельєфу), бічну (підмиви берегів річок) і глибинну (врізання русла потоку в глибину).

Ж

ЖАНДАРМ (від фр. gendarme – людина зброї) – елемент гірського

рельєфу; скеля, що стоїть окремо на рельєфі.

ЖУМАР, мотузкові вузли, пристосування і пристрої, призначені для кріплення до вірьовки (тросу) страхувальної обв'язки туриста, вантажу, а також для передачі зусилля. Жумари вільно ковзають без навантаження і автоматично фіксують своє становище на вірьовці (тросі) при її прикладенні або ривку. Застосовуються з метою створення точок опори при русі по крутих або стрімких схилах, здійснення самострахування, організації страховки, при транспортувальних і рятувальних роботах.

З

ЗАКИДАННЯ – завчасна відправка на визначену ділянку маршруту частини вантажу туристів, призначеного для проходження цієї ділянки і не потрібного на попередніх ділянках (продуктів, частини спорядження, медикаментів тощо).

ЗАСТРУГИ – форми снігового рельєфу, що утворюються в результаті видування вітром; невисокі крижані ділянки переметного снігу, розташовані перпендикулярно напрямку вітру; досить неприємний вид зимового рельєфу для подолання його туристами.

І

ІГЛУ, сніжна хатина, напівсферичної форми, споруджується з плит твердого настового снігу.

К

КАЛІБР (від араб. калібр – форма) – локальна вузькість в печері, довжина якої співрозмірна з її поперечними розмірами, що є хоча би за одним із своїх поперечних розмірів мінімально можливим для проходження.

КАМІН (лат. *saminata* – піч) – елемент гірського рельєфу, щілина; найширші тріщиноподібні і розташовані вертикально елементи скельного рельєфу, в яких може повністю поміститися людина. Вони можуть підійматися на десятки м і перевищувати по ширині людський зріст. В міру поглиблення в скелю камін звичайно вужчає.

КАНЬЙОН, глибока і вузька долина з крутими схилами.

КАРАБІН, роз'ємна сполучна металева ланка. Карабіни, що застосовуються спільно з основною вірьовкою для страховки, виготовляються з високоміцних легованих сталей, титанових і дюралюмінієвих сплавів і забезпечуються спеціальними замками засувками з муфтами, що оберігають їх від випадкового розмикання.

КАРНИЗ СНІГОВИЙ, (від нім. - *Karnies*, від грец. - *koronis* - кінець, завершення), скупчення щільного снігу у вигляді навісу на підвітряній стороні

гострих гребенів, що виникає під час хуртовин через «всмоктуючий» вітровий ефект і завихрення.

КАРСТ, певний тип ландшафту, що виникає в областях поширення розчинних природними водами гірських порід, таких як вапняк, гіпс, доломіт. Для карстових ландшафтів характерні типові форми: карри, воронки, улоговини, поля, понори, печери, зникаючі під землею річки.

КАРСТОВИЙ КОЛОДЯЗЬ (камін), вузький вертикальний хід, що виникає в карстовій області або печері в результаті вилуговування гірських порід.

КЛАУСТРОФОБИЯ, хвороблива боязнь замкнутого простору. Іноді виникає в результаті тривалого перебування під землею.

КОНТРОРС (від фр. *contre-force* – протидіюча сила) – фрагмент виступу гірського рельєфу, стінки, але в нижній частині скельної ділянки; маленьке ребро, яке іноді не доходить до підніжжя.

КІШКИ, металеві пристосування, що надягають на взуття (іноді на лижі) для полегшення і зручності руху по схилах, покритим льодом, фірном або мокрою травою, а також по схилах з твердої конгломератною поверхнею.

КРОК (фран. *Croquis* - начерк), креслення ділянки місцевості з докладним відображенням її найважливіших елементів. Зазвичай кроки створюють шляхом глазомірної зйомки.

КРОКОМІР – прилад для відліку кількості кроків при вимірюванні відстаней на місцевості. Має вигляд кишенькового годинника. При ходьбі К. кладуть в кишеню або підвішують до одягу.

КУЛУАР (від фр. *couloir* – коридор) – елемент гірського рельєфу, повздовжнє заглиблення на схилі, що виникає під дією проточної і падаючої води, досягає ширини декількох десятків м, тягнуться часто на всю висоту схилу і в залежності від часу року і ландшафтних умов може бути заповнений снігом, фірном і льодом; природний шлях сходу каменепадів і лавин (дод. 2).

КУРВІМЕТР (від лат. *Curvus* - кривий і грец. - *metreo* - вимірюю), прилад для вимірювання довжин звивистих ліній на планах і картах. Коліщатко курвіметра прокочують по вимірюваній лінії і за показаннями стрілки на шкалі визначають потрібну відстань (в масштабі карти) або довжину лінії в см.

Л

ЛАВИНА (нім. - *lawine*, від давн.лат. - *зсув*), сніговий обвал, маса снігу, яка потрапляє, або зісковзує з крутих гірських схилів. Утворення лавини можливе у всіх гірських районах, де встановлюється стійкий сніговий покрив.

ЛАЗ – неширокий (менше 1 м) низький горизонтальний або похилий

прохід в печері.

ЛЕГЕНДА (лат. *legenda* – те, що слід читати, від *lego* – читаю) — зведення умовних позначень, використаних на карті, з текстовими поясненнями до них.

ЛЬОДОРУБ, основний і найбільш універсальний елемент спорядження гірських туристів і альпіністів. Застосовується для самострахування при русі по льоду, сніжним і мокрим трав'янистих схилах, для рубки ступенів, відпрацювання скельних тріщин і виступів і т.д., а також при бівуачних роботах. Складається з головки з «дзьобом» і лопатки, укріпленої на рукоятці з штичком.

ЛОЦІЯ (від голл. *Loodsen* - вести корабель), керівництво по судноводінню, що містить докладний опис водного басейну (берегів, рельєфу дна, орієнтирів на річці, перешкод в руслі і способів їх проходження). Туристська лоція (на відміну від річкової лоції для судноводіїв) детально складається тільки на складні ділянки річки.

М

МАЙДАН (араб. площа) – одиночна хвиля з гребінцем, що утворюється нижче за течією від одиночного каменя на поверхні води.

МАСШТАБ ТОПОГРАФІЧНОЇ КАРТИ (від нім. *maßstab* – міра, розмір і палиця) – відношення довжини лінії на карті (плані) до довжини горизонтальної проекції відповідної лінії на місцевості. Такий масштаб називається масштабом довжин.

МЕАНДР – завистий горизонтальний або похилий хід (меандруючий хід). Меандрувати можуть і інші морфологічні різновиди перешкод (галерея, лаз тощо).

МОРЕНА (фр. *moraine*) – форма гірського рельєфу, кам'яні відкладення з боків льодовика або на його поверхні.

Н

НАВІГАЦІЯ (від лат. *navigatio* – пливу на судні) – 1. сезон, протягом якого здійснюється судноплавство; 2. наука про теорію і практику водіння суден; 3. комплекс документації та обладнання для контролю місцезнаходження і маршруту судна.

НАПВДНЮВАННЯ – день відпочинку з невеликою роботою на туристському маршруті при не більше 3 год. чистого ходового часу. Зазвичай проводяться після ранкового нетривалого переходу та служать для тих же цілей, що і днювання.

НАПВСИФОН (від напів + грец. *síphon* – трубка, насос) – хід в печері,

не повністю затоплений водою та має повітряний прошарок, який дає можливість його подолання без затримки дихання або застосування апарату автономного дихання.

НАСТ – крижана кірка на поверхні снігового покриву, що утворюється при короткочасному таненні верхнього тонкого шару снігу і подальшому замерзанні утворюваної води.

О

ОВЕРКІЛЬ (голл. Overkiel), переворот судна вгору кілем (днищем). Основна причина оверкіля - недостатня поперечна або поздовжня остійність судна, яка не відповідає складних умов в порогах, сливах, стоячих хвилях і т.п.

ОГРУДОК – кам'янистий осередок.

ОДІНЦІ (бики, бійці) – одиночні крупні камені в кам'янистому руслі річки.

ОДОМЕТР (від грец. Hodos - шлях, дорога і metreo - вимірюю), пристосування для вимірювання пройденого в лижному поході відстані. Складається з колеса, металевих тяг для його кріплення до нартів і лічильника обертів. Пройдену відстань визначають за кількістю обертів колеса, помноженому на довжину її кола. Для зручності відліку (якщо окружність колеса не виражена в цілих метрах) складають таблицю відстаней, що відповідають певному числу обертів колеса. Для підвищення точності відліку одометр прокочують на заздалегідь измереній ділянці і вводять поправку на прослизання колеса по снігу.

ОРІЄНТИР (від англ. orientate – орієнтуватися) – місцевий предмет, який виділяється і який добре видно, або елемент рельєфу, який використовують в туризмі для визначення місця свого знаходження, напрямку руху тощо.

ОСЕРЕДОК – наносна мілина на річці у вигляді острову.

П

ПАЛАТКА – елемент спорядження туристів, що використовується в якості житла в туристських походах.

ПЕРЕВАЛ, зниження в гребені гірського хребта, зазвичай між сусідніми річковими долинами; найбільш доступне і безпечне місце для переходу через гірський хребет чи інший водороздільний гребінь.

ПЕРЕКАТИ, мілководна ділянка русла річки, часто має вигляд овалу, розташованого поперек річки по всій її ширині. Зустрічається в місцях розширення заплави річок, поблизу гирла її витоків. Розрізняють кам'янисті перекасти, або шивери, і алювіальні, утворені наносними відкладеннями в результаті взаємодії поперечних і поздовжніх течій на поворотах русла річки і

пов'язані з цим перенесення і осадження порід, що складають його дно, а також берега.

ПОНОРИ, широкі тріщини в карстових породах; іноді через них йде під землю ціла річка.

ПОРІГ річковий, ділянка річки з відносно великим падінням рівня води і підвищеною швидкістю течії. Утворюється, як правило, в місцях перетину річкою скелястих гряд, виходів важкорозмиваємих порід, скупчень валунів, уламків скель і т.п.

ПРИТИСК, нагон води на стрімкий (зазвичай скельний) берег на повороті річки під дією відцентрових сил. В результаті поперечного зсуву води безпосередньо біля берега відбувається локальне підвищення її рівня з характерними для притиску сильними поверхневими потоками, спрямованими від берега, які можуть відкинути (не допустити притиснення до берега) легке судно з малою осадкою, зтягнуте в притиск.

ПРИПАЙ, вапняна кірка, утворюється на краях печерних озер, а також нерухомий морський лід, що утворюється вздовж узбережжя арктичних і антарктичних морів. Може сягати на відстань від кількох метрів до кількох сотень кілометрів від берега. Припай, що піднімається більш ніж на два метри над рівнем моря, називається шельфовим льодом.

ПРОФІЛЬ МАРШРУТУ (від італ. – profilo - обрис), креслення, яке зображає розріз місцевості вертикальною площиною; дає наочне уявлення про характер рельєфу за обраним напрямом.

Р

РАНДКЛЮФТ (нім. randkluft – тріщина) – елемент гірського рельєфу, крайова тріщина або улоговина, що утворюється в зоні активного танення меж льодовика і його бортів, що поглиблюється водяними потоками (дод. 2).

РАФТ (від англ. raft – пліт) – судно-пліт, конструктивно схоже на надувний човен, що використовується в якості судна для туристського і спортивного сплаву річками будь-якої категорії складності. Посадка групи з 6-12 рафтерів здійснюється всередині Р. на балонах «по колу», при цьому капітан управляє судном, сидячи на кормі.

РЕБРО – елемент гірського рельєфу, вертикальний або похилий, лінійно виступаючий фрагмент гірського рельєфу, стінки у їх верхній частині, льодове або сніжне відгалуження від вершини, яке зазвичай обривається біля підніжжя. Часто по ребру прокладають маршрути горосходжень.

РОЗКОЛИНА, вузька тріщина в гірській породі; вузький вертикальний хід з нерівними стінами, що веде до печери.

С

СІДЛОВИНА – пониження гребеня між двома вершинами.

СЕЛЬ (від гарб. саль - бурхливий потік), силь, мур, грязьовий або грязьокаменний потік, що виникає раптово в руслах гірських річок в результаті різкого паводку, викликаного рясними зливами або інтенсивним сніготаненням в умовах накопичення великої кількості продуктів вивітрювання на схилах.

СИФОН, частина печерного проходу, що знаходиться під водою.

СНІГОВА СЛІПОТА, сніжна офтальмія, глетчерний катар, ураження очей, викликане дією інтенсивних ультрафіолетових променів, відбитих від поверхні снігу або льоду, освітлених сонцем; різновид так званої фотоофтальмії.

СТАЛАГМІТИ, вапняні напливи, що піднімаються у вигляді конічних стовпчиків з dna печери, зазвичай на зустріч сталактитам. Утворюються при падінні крапель води, насиченої вуглекислим кальцієм.

СТАЛАКТИТИ, вапняні напливи, що звисають у вигляді бурульок зі стелі та верхньої частини стін печер та інших підземних порожнин в карсті.

СТРИЖЕНЬ, лінія, що з'єднує точки з найбільшими швидкостями течії в річковому потоці. На прямих ділянках розташовується на середині водотоку, на закрутах - ближче до увігнутого берега.

Т

ТРАВЕРС, (англ., франц. Traverse, від лат. Trasversus - поперечний), вид спортивного сходження, при якому учасники піднімаються на вершину або гребінь хребта по одному шляху (маршруту), а спускаються по іншому, як правило, простішому.

ТРИЩИНИ ЛЬОДОВИКОВІ, вертикальні або похилі розриви в тілі льодовика, викликані деформаціями льоду в процесі його руху. Розрізняють тріщини поздовжні, поперечні, бічні і радіальні. Тріщини виникають над перегинами ложа льодовика, в місцях його розширення, при растекании льоду (напр., на кінці язика) або скелястими уступами (ригелями) на дні долини.

ТРИКОНІ, тризубі елементи сталеві оковки високогірних черевиків зі шкіряною підошвою, а також самі черевики, які мають подібне обкуття. Виконуються з м'якої сталі для кращого зчеплення зі скелями. Трикони кріпляться до підошви сталевими дужками або шурупами, у міру зносу можуть замінюватися.

У

УЛОВО, ділянка річки, де утворюється протитечія основному потоку, вир. Улово виникає у притисків, перекатів, виступів берега, в місцях різкого

розширення русла річки, впадання приток. Вивести з великого улово судно, яке потрапило в нього, особливо пліт, покликаний потоком води, важко. Для цього зазвичай можна вище за течією річки і звідти, перетинаючи уловний струмінь, прагнуть увійти в основний потік. Під час маневру, в слідстві різниці швидкостей потоків, що перетинаються, на судно діють різні за величиною і напрямком сили, що призводить до його розворотів і крену. Екіпаж судна повинен бути готовий до цього і парувати розвороти і крен за допомогою весел або гребенів, а також відкренюванням.

УРВИЩЕ (англ. cliff – круча) – стрімкий, прямовисний схил, прямовисна круча, що утворилася в результаті геологічних процесів. Локальна туристська перешкода.

УЩЕЛИНА – вузька гірська долина, яка в поперечному перерізі утворює гострий кут, причому, на відміну від каньйону не все дно У. зайнято руслом річки, що протікає.

УХИЛ – співставлення перепаду рівнів води у водотоці на якій-небудь ділянці водотоку. У. зазвичай виражається в м перепаду рівня на 1 км довжини русла.

Ф

ФАРВАТЕР (гол. vaarwater – водний шлях) – безперервна смуга води певної глибини, що сполучає які-небудь водні простори, або взагалі найбільш глибока смуга даного водного простору.

ФІРН (нім. firn – старий, тогорічний) – щільний зернистий сніг, що утворюється переважно на льодовиках і сніжниках вище снігової лінії внаслідок ущільнення вищих шарів, поверхневого танення і повторного замерзання води, що просочилася в глибину; перехідна форма від снігу до глетчерного льоду. Утворюється в гірських областях і полярних країнах. На материкових льодовиках Ф. покриває всю поверхню льодовика, а в гірських – накопичується в карах та цирках.

Х

ХАМАДА (араб.) – кам'яниста пустеля, розвинена на слабо вивітрених корінних породах плато низькогір'я і дрібносопковиків, з поверхнею, покритою щебенем або галькою. Ґрунтово-рослинний покрив практично відсутній. Синонім – кам'яниста пустеля.

ХАТИНА, туристська, – укриття на пішохідних, гірських, водних або лижних маршрутах, що використовується для ночівлі. Являє собою невеликий будинок (місткістю від 6 до 30 осіб), що споруджується нерідко з місцевих матеріалів.

ХРЕБЕТ – гірський ланцюг, який складається з багатьох вершин, що тягнуться часом на тисячі км, або серія гір з морфологічною віссю, вздовж якої розташовані найбільші висоти.

Ц

ЦИРК (від лат. *circus* – коло) – форма гірського рельєфу, хребет з кількома вершинами в формі виположеного півкола. Льодовиковий цирк – найбільш характерна форма рельєфу на шляху до перевалу, зручне місце для вихідного біваку перед початком підйому на перевал.

Ш

ШАХТА (від нім. *stamm* – стрижень, стовбур) – вертикальна печера глибиною більше 20 м; одна з назв вертикальних печер.

ШИВЕРА, відносно мілководна (глибиною до 1,5-2 м) ділянка річки з безладно розташованим в руслі підводними і виступаючими з води камінням і швидкою течією. Протяжність шивери коливається від декількох десятків метрів до декількох кілометрів.

Щ

ЩОКИ, високі скелясті, обривисті берега річки, що звужують її русло з утворенням бистрини. Протяжність щік досягає декількох десятків кілометрів. Нерідко в межах щік зустрічаються пороги і шивери, що утрудняють судноплавство.

Я

ЯЗИК – водний потік або струмінь, що проходить між двома зближеними каменями на річці.

ЯР – глибока крутосхилова ерозійна форма рельєфу, утворена тимчасовими водними потоками в товщах пухких порід (суглинках, глинах, супісках) у межах височин, на схилах балок або улоговин. Довжина – від сотень м до кількох км, ширина і глибина – від кількох до десятків м. Характерні круті схили й розгалуженість. Типова перешкода для пішохідного туризму в рівнинних районах.

ДОДАТОК В

*Форма маршрутної книжки
спортивного туристського походу
затверджена постановою виконкому
Федерації спортивного туризму України
від 22 квітня 2002р, протокол № 21, п.2.*

МАРШРУТНА КНИЖКА № _____

СПОРТИВНОГО ТУРИСТСЬКОГО ПОХОДУ

***Маршрутна книжка вважається
недійсною без штампів маршрутної-кваліфікаційної комісії***

_____ р.

1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Група туристів _____

_____ (організація, що проводить похід, або район, місто проживання туристів)

у складі _____ чоловік, здійснює з _____ 20__ р. до _____ 20__ р.

_____ похід _____ категорії складності у районі
(вид туризму)

_____ за маршрутом:
(країна, географічний район походу)

Керівник групи :

(прізвище, ім'я, по батькові, підпис)

Заступник керівника (для походів 6 категорії складності, а також та груп учнівської молоді):

(прізвище, ім'я, по батькові, підпис)

2. СКЛАД ГРУПИ *

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Дата народження (день, місяць, рік)	Місце роботи або навчання (повна назва, посада, № телефону)

Відповідність відомостей про туристський досвід та досвід подолання локальних перешкод керівника та учасників походу довідкам про залік походів перевірено.

Член _____ МКК _____
(назва МКК)

(підпис, прізвище та ініціали члена МКК)

*) При очному розгляді маршрутних документів заміна учасників завіряється штампом МКК, а при заочному – додається лист від МКК, яка направила маршрутні документи на розгляд або від керівника походу.

Домашня адреса, телефон	Туристська підготовка * (вказати походи вищих к.с. з даного виду туризму, район походу, а також досвід: У - учасник, К – керівник)	Обов'язки у групі, розподіл по засобам сплаву або іншим транспортним засобам (для автомобілів та мотоциклів вказати номерні знаки)	Підпис про знання Правил **

*) До маршрутної книжки додаються копії виданих МКК довідок про проведені походи. Для маршрутів з класифікованими локальним перешкодами зазначається їх найменування, категорія складності, а для перевалів вище 5000м ще й їх абсолютна висота.

***) Розділ II чинних Правил змагань зі спортивного туризму - “Правила проведення змагань туристських спортивних походів”.

Для груп учнівської та студентської молоді – “Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (наказ Міністерства освіти України від 06.04.1999р., зареєстрований у Міністерстві юстиції України за № 320/3613 від 20.05.1999р.).

3. ПЛАН ПОХОДУ (ЗАЯВЛЕНИЙ) *

Дата	Дні у дорозі	Відрізок маршруту	Відстань (км)	Засіб пересування

Всього активним способом пересування - _____ км.

*) У розділі 3 будь які виправлення або виключення відрізків маршруту не припустимі. Відрізок маршруту визначається від пункту ночівлі (п.н.) до пункту закінчення денного переходу.

4. ПЛАН ПОХОДУ (УЗГОДЖЕНИЙ З МКК)*

Дата	Дні у дорозі	Відрізок маршруту	Відстань (км)	Засіб пересування	Відмітка про проходження маршруту

Всього активним способом пересування - _____ км.

*) У випадку внесення змін до заявленого маршруту, такий маршрут у розділі 4 записується повністю. Якщо маршрут узгоджено у заявленому варіанті, то у розділі 4 робиться запис: “Без змін”.

5. СХЕМА МАРШРУТУ *

*) Для маршрутів I – III категорії складності подається схема, а для маршрутів IV – VI категорії складності група подає копії картографічних матеріалів, якими вона буде користуватися під час проходження маршруту. Допускається вклеювання готових карт та схем із зазначенням їх масштабу, маршруту походу, місцями та датами ночівель і днювань.

7. МАТЕРІАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГРУПИ

Наявні:

- необхідний набір продуктів харчування;
- загальне та особисте спорядження у достатній кількості;
- необхідний ремонтний набір та необхідний набір ліків.

Спеціальне спорядження:

Групове:		Особисте:	
назва	кількість	назва	кількість

Вагові характеристики вантажу на маршруті:

Назва	На одну людину	На групу у кількості _____ чол.
Продукти (всього у день)		
Групове спорядження		
Особисте спорядження		
РАЗОМ:		

Максимальне навантаження:

- на одного чоловіка - _____ кг;
- на одну жінку - _____ кг.

Відомості, викладені у розділах 1 – 7, підтверджую.

Керівник походу _____ (_____)
(підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)

Дата “ _____ ” _____ 20____ р.

8. КЛОПОТАННЯ МКК

Голові МКК _____
(найменування вищестоящої МКК)

від _____
(найменування МКК, що порушує клопотання)

К Л О П О Т А Н Н Я

У зв'язку із відсутністю повноважень у маршрутно-кваліфікаційної комісії _____,
(найменування МКК, що порушує клопотання)

просимо розглянути подані заявочні матеріали на проведення туристського спортивного походу _____ категорії складності і дати по ним свої висновки.

Попередній розгляд зазначених матеріалів проведено нашою маршрутно-кваліфікаційною комісією “ _____ ” _____ 20 ____ р.

Голова МКК _____ (_____)
(підпис) (прізвище, ініціали)

“ _____ ” _____ 20 ____ р.

Штамп МКК

9. РЕЗУЛЬТАТИ РОЗГЛЯДУ У МАРШРУТНО-КВАЛІФІКАЦІЙНІЙ КОМІСІЇ

Маршрутно-кваліфікаційна комісія _____
(найменування комісії)

у складі _____
(прізвище, ім'я, по батькові членів комісії)

за участю _____
(прізвище, ім'я, по батькові осіб, які залучені до роботи комісії)

розглянувши матеріали заявленого походу групи під керівництвом _____ вважає, що (не потрібно – закреслити):

1. Маршрут відповідає (не відповідає) заявленій категорії складності.
2. Туристський досвід керівника групи відповідає (не відповідає) технічній складності маршруту.
3. Туристський досвід учасників групи відповідає (не відповідає) технічній складності маршруту.
4. Заявочні матеріали відповідають (не відповідають) встановленим вимогам.
5. Інші зауваження: _____

6. Групі призначається (не призначається) контрольна перевірка на місцевості:

_____ (коли, де, з яких питань)

10. РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРЕВІРКИ НА МІСЦЕВОСТІ

Група у складі: керівника _____
(прізвище, ім'я, по батькові)
учасників _____
(прізвище, ініціали)

пройшли перевірку “ _____ ” _____ 20__ р. _____
(місце перевірки)

з наступних питань _____

Результати перевірки : _____ .

Перевірку провів : _____ (_____)
(підпис) (прізвище, ініціали)

11. ВИСНОВОК МАРШРУТНО-КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ КОМІСІЇ

Група під керівництвом _____
(прізвище, ім'я, по батькові)

має (не має) право здійснити даний похід.

Особливі вказівки: _____

Термін здачі звіту про похід до “ _____ ” _____ 20__ р. у письмовому
(усному) вигляді в обсязі - повному (скороченому - _____
(вказати розділи) _____).

Групі рекомендовано зв'язатися з регіональною аварійно-рятувальною
службою (контрольно-рятувальною, пошуково-рятувальною тощо) та
поінформувати її про графік пересування та контрольні терміни за адресою:

12. КОНТРОЛЬНІ ПУНКТИ ТА ТЕРМІНИ

Про проходження маршруту група повинна повідомити телеграмою:

1. _____ за адресою _____
_____;

2. _____ за адресою _____
_____:

- з _____ до _____ 20__ р.

- з _____ до _____ 20__ р.

- з _____ до _____ 20__ р.

Голова комісії _____ (_____)
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени комісії _____ (_____)
(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (_____)
(підпис) (прізвище, ініціали)

Штамп МКК

“ _____ ” _____ 20__ р.

13. ДОДАТКОВІ ВКАЗІВКИ, ЗАУВАЖЕННЯ, ВІДМІТКИ

14. РІШЕННЯ МКК ПРО ЗАЛІК ПОХОДУ

Похід оцінено _____ категорією складності.

Довідки про залік походу видані у кількості _____ шт.

Голова МКК _____ (_____)
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени МКК _____ (_____)
(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (_____)
(підпис) (прізвище, ініціали)

Штамп МКК

« _____ » _____ 20 ____ р.

Виробничо-практичне видання

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до практичних занять та самостійної роботи
з навчальних дисциплін

**«СПЕЦІАЛІЗОВАНІ ВИДИ ТУРИЗМУ.
СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»**

*(для студентів всіх форм навчання
освітнього рівня «бакалавр» спеціальності 242 – Туризм)*

Укладачі: **АБРАМОВ** Валерій Володимирович,
ПОЛЧАНІНОВА Ірина Леонідівна,
ТОНКОШКУР Максим Васильович

Відповідальний за випуск *І. М. Писаревський*

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *І. Л. Полчанінова*

План 2019, поз. 316 М.

Підп. до друку 25.02.2020. Формат 60 × 84/16.

Друк на ризографі. Ум. друк. арк. 4,2.

Тираж 50 пр. Зам. № .

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.

Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 5328 від 11.04.2017.