



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ПРАКТИКА ЗІ СПОРТИВНОГО
ТУРИЗМУ ТА ОРІЄНТУВАННЯ**

Матеріали для самостійної роботи для здобувачів вищої освіти
ступеня бакалавра за спеціальністю
014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і
спорт

Київ 2023

Практика зі спортивного туризму та орієнтування: матеріали для самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт / М.С. Бричук, З.Д. Смірнова, Д.В. Хуртик – К. : НУФВСУ, 2023. – 95 с.

Рецензенти:

Дудорова Людмила Юріївна – доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну.

Арїон Оксана Василівна - кандидат географічних наук, доцентка кафедри географії України географічного факультету Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Рекомендовано кафедрою теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України (протокол № 15 від «27» квітня 2023 р.).

Рекомендовано кафедрою легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (протокол № 11 від «17» квітня 2023 р.).

Матеріали для самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, які вивчають дисципліну «Практика зі спортивного туризму та орієнтування». Наведені тести та завдання за темами дисципліни, які спрямовані на самостійне поглиблене вивчення матеріалу, що підвищує ефективність формування знань, умінь та навичок за умов дистанційного та змішаного навчання.

ЗМІСТ

ВСТУП		4
Тема 1	Вступ до «Практики зі спортивного туризму та орієнтування».	6
Тема 2	Основи туристської підготовки	14
Тема 3	Особливості організації туристських походів. Краєзнавче вивчення району походу	20
Тема 4	Топографічна підготовка туриста.	29
Тема 5	Техніко-тактична підготовка туриста	42
Тема 6	Організація харчування в поході	51
Тема 7	Організація туристичного побуту	57
Тема 8	Надання домедичної допомоги та організація пошуково-рятувальних робіт	65
Тема 9	Особливості організації масових туристських заходів	72
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА		82
ДОДАТОК 1	ПРАВИЛА техніки безпеки та поведінки під час проходження практики зі спортивного туризму та орієнтування здобувачів вищої освіти освітнього ступеня бакалавра I курсу Національного університету фізичного виховання і спорту України	84
ДОДАТОК 2	ЖУРНАЛ реєстрації первинного цільового інструктажу з правил техніки безпеки та поведінки (ПТБП) під час проходження практики зі спортивного туризму та орієнтування здобувачів вищої освіти освітнього рівня бакалавр I-го курсу НУФВСУ	87
ДОДАТОК 3	Додаток 1 до Інструкції щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю (пункт 2 розділу III)	89
ДОДАТОК 4	Додаток 2 до Інструкції щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю (пункти 3, 5 розділу III)	90
ДОДАТОК 5	Склад і калорійність основних харчових продуктів	91
ДОДАТОК 6	План-схема проведення туристичної естафети по етапам	94
ДОДАТОК 7	Протокол змагань зі спортивного туризму та туристичної естафети	95
ДОДАТОК 8	Тестування - відповіді	96

ВСТУП

Матеріали для самостійної роботи студентів укладено відповідно до програми навчальної дисципліни «Практика зі спортивного туризму та орієнтування» для здобувачів освіти, що навчаються за спеціальностями 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт (спеціалізації: Фізичне виховання в освітній і виробничій сферах, Тренерська діяльність в обраному виді спорту, Менеджмент у спортивній діяльності, Кіберспорт).

Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатність працювати у команді, планувати та управляти часом, застосовувати знання у практичних ситуаціях, використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар та професійно вдосконалюватись. Обсяг дисципліни – 3 кредити ЄКТС.

Мета – сформувати та розвинути навички самостійної роботи з навчальною і методичною літературою для опановування загальними та фаховими компетенціями, зокрема формування знань, вмінь та навичок здійснення туризму як засобу фізичного вдосконалення різних вікових груп населення, дати студентам базові знання теорії і практики спортивного туризму та орієнтування, сформувати уміння і навички з ефективної організації і безаварійного здійснення різних видів туристської діяльності.

До практики входять 9 тем: «Вступ до «Практики зі спортивного туризму та орієнтування»»; «Основи туристської підготовки»; «Особливості організації туристських походів»; «Топографічна підготовка туриста»; «Техніко-тактична підготовка туриста»; «Організація харчування в поході»; «Організація туристичного побуту»; «Надання домедичної допомоги та організація пошуково-рятувальних робіт»; «Особливості організації масових туристських заходів». Кожна тема включає основні поняття, контрольні та тестові питання, завдання для самостійної роботи.

Матеріал практики можна застосовувати для практичної роботи

(поточний, модульний, семестровий контроль) та самостійної роботи як самоконтроль знань (підготовка до практичних занять, заліків, екзаменів) для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт та предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Здобувачі вищої освіти ступеня бакалавра 1-го року денної та 2 –го року заочної форми навчання НУФВСУ під час проходження практики зі спортивного туризму та орієнтування зобов'язані:

- дотримуватися нормативно-правових актів, які регламентують порядок організації туристсько-краєзнавчої роботи (наказ МОН України від 02.10.2014 року № 1124) (Додаток 1, 2, 3, 4);

- дотримуватися правил змагань зі спортивного туризму (затверджених Міністерством молоді та спорту України від 15.04.2021 року № 11/5.3/21) та спортивного орієнтування (затверджених Міністерством молоді та спорту України від 23.04.2021 року № 14/5.2/21) [10, 11];

- дотримуватися положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти (наказ МОН України від 26.12.2017 року № 1669) (Додаток 1, 2, 3, 4).

ТЕМА 1

ВСТУП ДО «ПРАКТИКИ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ТА ОРІЄНТУВАННЯ»

Основні поняття:

Подорож – це переміщення людей у часі та просторі.

Мандрівник – людина, що здійснює подорож, незалежно від цілей, напрямів, засобів пересування і тимчасових проміжків.

Туризм – це один із видів активного відпочинку, що здійснюється в процесі подорожі у вільний від трудової діяльності час, протягом якої відбувається духовний, культурний, соціальний розвиток особистості та задоволення її рекреаційних потреб (оскільки він поєднує різні види рекреаційної діяльності: оздоровлення, пізнання, відновлення виробничих сил), і є складовою частиною охорони здоров'я та фізичної культури.

Турист – особа, яка здійснює подорож по Україні або до іншої країни з незабороненим законом країни перебування метою на термін від 24 годин до одного року без здійснення будь-якої оплачуваної діяльності та із зобов'язанням залишити країну або місце перебування в зазначений термін.

Рекреація – це будь-яка діяльність, спрямована на відновлення фізичних, духовних, нервово-психологічних сил людини, яка містить систему відповідних заходів і здійснюється у вільний від роботи час на території постійного проживання людини або за її межами.

Спортивно-оздоровчий туризм – специфічний вид рекреаційно-туристської діяльності, головною формою якої є оздоровчий туристський похід або туристський табір з радіальними виходами. Цей вид діяльності спрямований на відновлення фізичних, психічних, духовних сил людини, активний відпочинок та рекреацію, удосконалення туристських знань, умінь та навичок, підготовку туристів до туристсько-спортивних заходів.

Спортивна складова передбачає заняття туризмом з метою вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної

технічної та методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики та техніки туризму. Спортивний туризм, як і інші види спорту, дозволяє в ході виконання спортивних нормативів покращити спортивну підготовку учасників туристських походів, отримати спортивні розряди та спортивні звання.

Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, надають широкі можливості для опановування знаннями, вміннями та навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини.

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

Активний туризм передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання механічних транспортних засобів, покладаючись лише на свої власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді та інші. Це форма подорожей за маршрутами невисоких категорій складності, переважно в слабозміненому природному середовищі, з використанням активних способів пересування. За змістом цей вид туризму близький до спортивного-оздоровчого туризму, але ґрунтується на походах некатегорійних або невисоких категорій складності та не надає учасникам можливості отримувати спортивні розряди та звання. Маршрути активного туризму мають незначну протяжність і тривалість, меншу, ніж встановлені для спортивних туристських походів.

Головною метою активного туризму є залучення громадян до корисного і раціонального використання вільного часу, забезпечення оптимального використання і збереження туристських ресурсів, турбота про особисту безпеку туристів, захист їх прав, інтересів, майна і загалом здоровий спосіб життя.

Залежно від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості походи поділяються на **категорійні** - з I до VI категорії складності та **некатегорійні**.

До *некатегорійних* походів належать походи, що мають складність, протяжність або тривалість, меншу від встановленої для маршрутів I категорії складності, 1-3-денні походи та походи 1, 2, 3 ступеня складності.

Категорія (ступінь) складності походу - класифікаційна характеристика спортивної складності походу, що залежить від технічної труднощі перешкод, включених до маршруту походу, довжини маршруту та тривалості походу.

В таблиці 1 наведена класифікація походів за видами туризму затвердженої федерацією спортивного туризму України.

Таблиця 1

Вид туризму та характеристика походів	Категорійні походи (категорія складності - к.с.)						Некатегорійні походи (ступінь складності-ст.с.)			
	I к.с.	II к.с.	III к.с.	IV к.с.	V к.с.	VI к.с.	1-3 денні	1 ст.с.	2 ст.с.	3 ст.с.
Тривалість походів у днях (не менше – для ступеневих та категорійних походів)	6	8	10	13	16	20	1-3	3-4	4-6	6-8
Протяжність походів у кілометрах (не менше):										
пішохідних	130	160	190	220	250	300	до 30	30	50	75
лижних	130	160	200	250	300	300	до 30	30	50	75
гірських	100	120	140	150	160	160	до 25	25	50	60
Водних (на гребних судах та плотах)	150	175	200	225	250	250	до 25	25	40	60
велосипедних	250-300	400-500	600-700	750-800	900-1000	-	до 50	50	80	120
на мотоциклах	1000	1500	2000	2500	3000	-	-	-	-	-
на автомобілях	1500	2000	2500	3000	3500	-	-	-	-	-
спелеоподів (кількість печер)	5	4-5	1-2	1-2	1	-	до 3	3-4	2-3	1

Походи проводяться з метою вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них. Залежно від мети та напрямку роботи можуть проводитись туристично-спортивні, краєзнавчі, наукові тощо.

До спортивно-оздоровчого туризму найчастіше відносять такі найпоширеніші та наймасовіші види активного туризму: пішохідний, гірський, лижний, водний (сплав і гребля на плотах і човнах), велосипедний. Означені види здатні забезпечити найбільшу масовість при значному фізичному навантаженні, обов'язковій всебічній тактичній і технічній туристській підготовці, наявності певної спортивності і оздоровчого ефекту.

Основні риси та специфічні властивості спортивно-оздоровчого туризму виявляються в особливостях реалізації його головних інтегральних функцій – *рекреаційної, розвиваючої та розважальної*.

Особливістю реалізації *рекреаційної функції* є те, що з одного боку це компенсація до фізичного недовантаження та гіподинамії що виникає у процесі сидячої роботи – спортивна складова. З іншого боку рекреаційна функція реалізується шляхом відновлення фізичних і духовних сил людини у процесі туристської подорожі – оздоровчий аспект.

Розвиваюча функція спортивно-оздоровчого туризму виявляється на всіх етапах підготовки та здійснення у туристської подорожі. Особливості туристської підготовки та необхідний мінімум з туристських знань, умінь і навичок будуть розглянуті у відповідному розділі.

Розважальна функція спортивно-оздоровчого туризму визначає те, що спортивно-оздоровчий туризм у всіх свої складових, і у спортивній, і в оздоровчій насамперед має приносити людині задоволення.

Зауважимо, що особливістю реалізації базових функцій туризму є те, що практично вони мають здійснюватися одночасно.

В період спортивно-туристської подорожі відбуваються значні зміни в життєдіяльності людини:

- змінюється місце перебування та оточуюче середовище;

- змінюється форма діяльності, та ритм життя;
- збільшується кількість інформації й активізуються пізнавальні процеси;
- змінюються побутові умови та харчування;
- змінюється суспільне оточення і колектив;
- збільшується психологічне навантаження.

Все різноманіття туристської діяльності в закладах освіти за своєю формою та змістом є активним туризмом.

Контрольні питання.

1. Що означає поняття спортивно-оздоровчий, активний туризм?
2. Охарактеризуйте спортивну та оздоровчу функцію туризму.
3. Яка роль активного туризму як соціального явища?
4. Охарактеризуйте основні поняття і визначення туризму як сфери рекреаційної діяльності?
5. Які особливості законодавства України про туризм?
6. Техніка безпеки та поведінки під час проходження практики зі спортивного туризму та орієнтування.

Контрольні тести (вибрати всі правильні варіанти відповіді).

1. Спортивно-оздоровчий туризм поділяється на такі види:
 - a) гірськолижний
 - b) підводний
 - c) велосипедний
 - d) водний
 - e) пішохідний
2. Які види спортивного туризму є спорідненими?
 - a) велосипедний
 - b) мотоциклетний
 - c) пішохідний

d) гірський

3. Вид спеціалізованого туризму, туристичними ресурсами якого є заповідники, заказники, ботанічні сади, національні природні парки:

a) лікувально-оздоровчий

b) медичний

c) сільський

d) екологічний

4. За характером організації туристичні походи можуть бути:

a) плановими

b) самодіяльними

c) категорійними

d) некатегорійними

5. Вкажіть види активного туризму.

a) пішохідний

b) лижний

c) гірський

d) скелелазіння

e) автомото

f) велосипедний

g) рекреаційний

h) водний

i) релігійний

j) вітрильний

k) спелеологічний

l) медичний

m) зелений

6. Яким критеріям повинен відповідати обраний маршрут за правилами безпеки?

a) близькості до міста

b) присутності водних джерел

- c) місткістю і новизною спорядження
- d) рівню підготовки та можливостям учасників
- e) кількості учасників

7. Категорійність спортивних туристських маршрутів визначається за такими критеріями:

- a) мінімальна протяжність у кілометрах, мінімальна протяжність у днях, наявність локальних перешкод;
- b) мінімальна протяжність у кілометрах, наявність локальних перешкод;
- c) наявність локальних перешкод.

8. Мета активного туризму полягає в:

- a) турботі про особисту безпеку туристів під час відпочинку на пляжі
- b) залученні громадян до відвідування музеїв
- c) психічному вдосконаленні та емоційному збагаченні внутрішнього світу людини, вихованні рішучості, сміливості, впевненості в собі, відповідальності
- d) розширенні краєзнавчого кругозору, вдосконаленні навчально-методичної підготовки, поповненні знань з географії, біології, історії, етнографії та культури

9. Назвіть базові інтегральні функції активного туризму.

- a) Інтеграційна
- b) Історична
- c) Розвиваюча
- d) Розважальна

10. До видів активного туризму найчастіше відносять:

- a) гірський
- b) спелеотуризм
- c) космічний
- d) спортивний

Дайте відповідь на питання

1. Яка роль туризму в системі фізичного виховання учнівської та студентської молоді?
2. Які види туризму виділяються залежно від мети подорожі?
3. Охарактеризуйте основні види активного туризму.

Завдання для самостійної роботи.

1. Заповніть таблицю.

Класифікація туризму за формами та видами туризму

Форма та вид туризму	Види туризму

2. Заповніть таблицю

Нормативно-правова база туризму в Україні

Нормативно-правовий акт	Питання, які розглядаються

ТЕМА 2

ОСНОВИ ТУРИСТСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

Основні поняття:

Туристська підготовка спрямована на вирішення завдань:

- надбання необхідного обсягу знань з основ туристської діяльності: вивчення теорії, методики і організації фізичного виховання, спортивного тренування в туризм;
- забезпечення необхідного рівня фізичної підготовки учасників і керівників туристських заходів;
- виховання високих особистісних поведінкових якостей і навичок, формування сприятливого психологічного клімату в туристській групі.
- всебічне оволодіння туристською технікою і тактикою.
- удосконалення майстерності у керівництві рекреаційними та спортивними туристськими походами і змаганнями.

Одна з найважливіших сторін підготовки туриста – теоретична підготовка. Основні види підготовки туриста: географічна (включаючи топографічну), фізична, психологічна, інтегральна, техніко-тактична, з польового самозабезпечення, медична.

Географічна підготовка включає такий обсяг знань з географії, який дозволяв би туристам розуміти суть природних явищ, спостерігати, досліджувати навколишнє середовище (чи його окремі компоненти) і використовувати отримані дані для розробки маршрутів і туристського освоєння території. Особлива увага в географічній підготовці туристів приділяється вмінню орієнтуватись на місцевості, здійснювати маршрутні спостереження, фотографувати чи зарисовувати об'єкти, робити картографічну зйомку. Окрім того варто звернути увагу на наступні аспекти:

- правильний вибір району подорожі, сезону і строків проведення подорожі;

- грамотна розробка оптимальної нитки маршруту (з запасними варіантами) і нанесення його на карту;
- успішне проходження вибраного маршруту з вмінням позиціюватись на місцевості і безпомилково користуватись картою, компасом та іншими засобами орієнтування;
- знання географічних особливостей району подорожі та врахування і передбачення можливих проявів несприятливих природних процесів, що дозволить безпечно і комфортно завершити маршрут;
- проведення доступних маршрутних спостережень з їх грамотною фіксацією і розробкою рекомендацій для майбутніх подорожуючих.

Психологічна підготовка є обов'язковою складовою частиною загальної підготовки до туристської подорожі. Туристи повинні знати, що тривале перебування обмеженого за складом колективу в незвичних (часом екстремальних) умовах висуває підвищені вимоги до психологічного стану кожного учасника і всього колективу в цілому.

Фізична підготовка. В туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійного фізичного вдосконалення, що є основним змістом тренувань і, разом з тим, нерозривно пов'язана із зміцненням і загальним підвищенням функціональних можливостей організму. *Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку.* Засобами загальної фізичної підготовки досягаються різнобічний розвиток фізичних можливостей і зміцнення здоров'я людини, розширення функціональних можливостей організму як основи працездатності і стимулювання процесів відновлення. *Спеціальна фізична підготовка* – вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму. Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість.

Тактико-технічна підготовка є однією з першорядних сторін підготовки до здійснення подорожі. Вона охоплює широке коло питань, у тому

числі проблеми вибору місця, часу, тривалості та складності туристської подорожі, опанування тактикою проходження маршруту, вміння застосувати технічні прийоми долавання перешкод, знання правил організації та проведення спортивних туристських маршрутів та нормативні вимоги для отримання спортивних розрядів і звань.

Тактика туризму – це застосування під час підготовки й проведення подорожі найдоцільніших прийомів і способів в раціональній послідовності, які дають змогу туристській групі правильно організувати її рух за маршрутом і похідне життя з ощадливою витратою фізичних зусиль за будь-яких погодних умов і при подоланні найрізноманітніших перешкод.

Техніка туризму передбачає вивчення та практичне засвоєння прийомів раціонального ритмічного руху по маршруту в залежності від виду туризму, знання способів і засобів подолання перешкод та безпомилковий вибір спеціального спорядження для кожного конкретного випадку та доведене до автоматизму володіння прийомами самостраховки й організації зовнішньої страховки на всіх етапах подорожі.

Підготовка з польового самозабезпечення. Цей вид туристської підготовки має на меті забезпечення нормальної життєдіяльності туристів під час подорожі. Результатами цієї підготовки повинні стати теоретичні знання і засвоєні практичні навички з забезпечення нормальних умов відпочинку, своєчасного повноцінного харчування, дотримання гігієни та охорони здоров'я.

Медична підготовка. Зазвичай туристські маршрути проходять у віддалених від населених пунктів місцях, тому особливої уваги набувають питання невідкладної медичної допомоги у випадку надзвичайних ситуацій (аварій, травмвань тощо). У важкодоступних місцях, коли надзвичайна ситуація ускладнюється несприятливими метеорологічними умовами, потерпілий протягом кількох годин і навіть діб може розраховувати виключно на допомогу товаришів і життєві сили власного організму. За таких обставин життя потерпілого цілком залежить від своєчасності та кваліфікованості

першої медичної допомоги. Тому кожний учасник туристського походу повинен володіти методикою надання першої медичної допомоги собі та своїм товаришам, знати послідовність здійснення необхідних заходів і дій незалежно від наявності чи відсутності у нього медичної освіти.

Контрольні питання.

1. Що повинен знати та вміти турист вирушаючи у подорож?
2. Які головні завдання вирішує фізична підготовка туриста?
3. В чому полягає значення тактико-технічної підготовки туриста?
4. Охарактеризуйте особливості туристської підготовки?
5. В чому полягає зміст і завдання підготовки до туристського походу?
6. Охарактеризуйте методи та засоби туристської підготовки?
7. Які вимоги висуваються до планування, здійснення та контролю підготовки до туристських походів різної категорії складності?
8. В чому полягають загальні та спеціальні задачі в процесі підготовки туриста?
9. Які є основні напрямки в підготовці туриста та їх взаємозв'язок?

Контрольні тести (вибрати всі правильні варіанти відповіді).

1. Опановування техніки пересувань і подолання природних перешкод у різних видах туризму – це:

- a) Технічна підготовка туриста
- b) Тактична підготовка туриста
- c) Індивідуальна тактична підготовка

2. Здатність здійснювати цілеспрямовані дії, які забезпечують ефективне розв'язання як загальних, так і індивідуальних завдань у поході, а також гарантують безпеку всіх учасників – це:

- a) Технічна підготовка туриста
- b) Тактична підготовка туриста
- c) Індивідуальна тактична підготовка

3. Вміння розподіляти сили, раціонально пересуватися, орієнтуватись на місцевості, здійснювати страховку і самостраховку – це:

- a) Психологічна підготовка
- b) Тактична підготовка туриста
- c) Індивідуальна тактична підготовка

4. Найбільш ефективно інтегральна підготовка туристів здійснюється в процесі:

- a) навчально-спортивних туристських заходів
- b) навчально-тренувальних занять
- c) індивідуальних занять

5. Педагогічний процес, спрямований на формування позитивних морально-вольових якостей і вміння долати труднощі, які виникають у поході – це:

- a) Психологічна підготовка
- b) Тактична підготовка туриста
- c) Індивідуальна тактична підготовка

6. Групова тактична підготовка спрямована на

- a) формування соціальної активності особистості туриста і групи в цілому
- b) оптимальне розв'язання ситуаційних завдань групового характеру
- c) формування впевненості у своїх силах і можливостях для вирішення поставлених завдань

7. Картографічна підготовка туриста є складовою

- a) географічної підготовки
- b) краєзнавчої підготовки
- c) топографічної підготовки

8. Вміння розподіляти силу – це:

- a) тактична підготовка
- b) технічна підготовка
- c) психологічна підготовка

9. Витримка у туристів – це:

- a) уміння у важких умовах протистояти втомі, негативним емоціям, певний

час витримувати порівняно високі навантаження, використовуючи додаткові вольові зусилля

- b) уміння не поспішати з діями, висновками, проявами почуттів, що заважають здійсненню прийнятого рішення;
- c) не піддаватися впливу осіб, що проявляють невпевненість, легкодухість
- d) уміння постійно прагнути до досягнення мети, всупереч певним труднощам та невдачам

10. Наполегливість туристів це:

- a) уміння постійно прагнути до досягнення мети, всупереч певним труднощам та невдачам
- b) уміння досить швидко та обґрунтовано приймати рішення і приступати до їх здійснення
- c) уміння протистояти страху і діяти в небезпечних ситуаціях з певним забезпеченням безпеки

Дайте відповідь на питання

1. Назвіть суть інтегральної підготовки туриста
2. Назвіть суть фізичної підготовки туриста
3. Назвіть суть психологічної підготовки туриста
4. Назвіть суть географічної підготовки туриста
5. Назвіть суть техніко-тактичної підготовки туриста

Завдання для самостійної роботи

1. Дайте характеристику основним компонентам (рухові якості) фізичної підготовки туриста.
2. Розробити комплекс фізичних вправ для удосконалення фізичної підготовки туриста (вправи на розвиток сили, швидкості, витривалості, координаційної здібності).
3. Розробити тести для контролю за фізичними якостями туриста (сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності).

ТЕМА 3

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ КРАЄЗНАВЧЕ ВИВЧЕННЯ РАЙОНУ ПОХОДУ

Основні поняття:

Туристський спортивний похід учнівської та студентської молоді (далі - похід) - подорож, що здійснюється організованою групою учнівської та/або студентської молоді відповідно до цієї Інструкції за заздалегідь розробленим маршрутом з подоланням природних та штучних перешкод різних категорій трудности у визначені строки.

Походи проводяться з метою вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них. Залежно від мети та напрямку роботи можуть проводитись туристично-спортивні, краєзнавчі, наукові тощо.

Походи поділяються:

- **за видами спортивного туризму:** залежно від основних засобів пересування та характеру перешкод – на *автомобільні, велосипедні, вітрильні, водні, гірські, лижні, мотоциклетні, пішохідні, спелеологічні;*
- **за складністю:** залежно від кількості та рівня трудности перешкод, протяжності, тривалості – на походи *категорійні та некатегорійні;*
- **залежно від території проведення** – на місцеві та дальні.

Залежно від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості походи поділяються на категорійні – з I до VI категорії складності та некатегорійні. До некатегорійних походів належать походи, що мають складність, протяжність або тривалість, меншу від встановленої для маршрутів I категорії складності, - 1-3-денні походи, та походи 1, 2, 3 ступені складності.

Категорія складності походу визначається відповідно до класифікації маршрутів (переліку класифікованих туристичних спортивних маршрутів), перевалів, печер тощо.

Маршрут походу – заздалегідь намічений шлях туристського походу, що характеризується визначеним порядком переміщення туристів по географічних точках. *За особливостями побудови траси* туристські маршрути можна поділити на лінійні, кільцеві, радіальні та комбіновані.

Лінійні маршрути починають ся в одному, а закінчуються в іншому географічному пункті. Вони проходять щонайменше через два, а то й три - чотири і більше населених пунктів, або туристських господарств.

Кільцеві маршрути, так само як і лінійні, можуть проходити через кілька пунктів або турбаз, але початковою і кінцевою точкою мандрівки є той самий пункт.

Радіальні маршрути розраховані на виїзд або вихід туристів на екскурсії і в походи різної тривалості поблизу турбази чи населеного пункту, що є основним місцем їх перебування.

Маршрутні документи туристської групи, що здійснює похід, – маршрутна книжка для походів I - VI категорій складності, маршрутний лист для походів 1 - 3 ступенів складності (далі – ступінь складності) і походів нижче 1 ступеня складності.

Походи проводяться з метою вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них. Залежно від мети та напрямку роботи можуть проводитись туристично-спортивні, краєзнавчі, наукові тощо.

Під час проходження маршруту основна увага звертається на підтвердження правильності руху, позиціонування і безпеки; подаються відомості про спостереження природних компонентів і явищ довкілля. Але туристів цікавить не тільки сам факт проходження маршруту, а й великий спектр краєзнавчої інформації про населення, господарство, історію, культуру; про характерні риси, особливості та унікальність території.

Туристські групи для проведення походів формуються з-поміж вихованців, учнів загальноосвітніх, професійно-технічних, позашкільних навчальних закладів і студентів вищих навчальних закладів, які об'єднуються

на добровільних засадах за спільними інтересами, мають відповідний туристський досвід і підготовку для участі в запланованому поході.

Кількісний склад туристської групи для проведення походу визначається керівником туристської групи спільно з навчальним закладом або органом управління освітою, який проводить похід, з урахуванням вимог до кількісного складу групи, встановлених у додатку 1 до Інструкції щодо організації та проведення туристських спортивних походів, екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю, затверджено Наказом Міністерства освіти та науки України 02.10.2014 № 1124 (додаток 3).

Вік учасників походів має відповідати загальним вимогам до віку учасників та керівників туристських спортивних походів, встановленим у додатку 2 до Інструкції (додаток 4).

Існує два рівноцінних варіанти обрання маршруту і комплектування групи при підготовці до туристської подорожі:

- 1) при наявності добре розробленого та описаного цікавого маршруту добирається група для його подолання;
- 2) вже укомплектована група обирає район подорожі та розробляє трасу маршруту.

Обрання маршруту є досить складною справою. Крім природних умов та інших особливостей того чи іншого району обов'язковим є врахування побажань більшості учасників відповідно до їх уподобань, інтересів, туристського досвіду, фізичної та технічної підготовленості, наявності вільного часу, коштів, спорядження тощо. Необхідною умовою є також відповідність маршруту, меті та основному завданню походу.

Розробка маршруту здійснюється в три етапи:

- обрання району подорожі;
- прокладання траси маршруту;
- детальне відпрацювання основної нитки маршруту і запасних варіантів.

Обрання та оцінка регіону подорожі здійснюються на основі таких

факторів, як сприятливість природних умов, наявність цікавих екскурсійних об'єктів, наявність транспортного зв'язку.

Територія або район подорожі повинна бути доступною. Під доступністю розуміється:

- наявність інформації про територію (літературні та картографічні джерела, путівники, довідники);
- можливість здійснення подорожі без адміністративних перешкод (наявність віз, дозволів);
- наявність транспортного сполучення і можливість дістатися до початку маршруту і виїхати в кінці;
- практична можливість руху за наміченим маршрутом тощо.

Складність маршруту крім довжини та тривалості визначається кількістю, якістю і різноманітністю перешкод. Крім цього враховується також ймовірність виникнення та динаміка небезпечних природних процесів.

Кількісна оцінка складності перешкод дається за сумарним часом, що витрачається на їхнє подолання.

Якісну оцінку перешкод визначають рівнем кваліфікації й технічної майстерності, що його вимагає проходження цієї перешкоди з належною гарантією безпеки.

Туристська група повинна мати уявлення про район походу: особливості рельєфу даної території, тривалість світлового дня, наявність і стан снігового покриву, перепади температур, кількість опадів, прогноз погоди на період подорожі, наявність лісу в місцях ночівель, можливість виходу до населених пунктів тощо. Крім цього, необхідно з'ясувати можливість придбання на місці харчових продуктів та окремих предметів спорядження. Докладне попереднє вивчення району подорожі переслідує не тільки пізнавальну мету: воно спрямоване на досягнення безпеки подорожі.

Після вибору району походу, за наявним картографічним матеріалом і іншою інформацією, туристи розробляють конкретний маршрут походу (нитку маршруту). Нитка маршруту, розроблена за топографічною картою

району походу, має наступну послідовність орієнтирів: пункт старту, опорні орієнтири денних переходів, місця туристських бівуаків і пункт фінішу.

Маршрут розподіляється: по окремих днях, вимірюються відстані денних переходів, визначаються орієнтовні місця ночівель, днювань, якщо потрібно- проведення дослідницьких робіт, екскурсій, поповнення продуктів, розробляються запасні варіанти тощо.

Після виконаних вимірів треба скласти графік руху за наступною схемою:

День маршруту	Дата	Протяжність (км)	Розрахунковий ходовий час	Характеристика шляху	Примітки

Отже, при розробці маршруту головними чинниками, які беруться до уваги, є цілі походу (наприклад, оздоровлення, відпочинок, пізнання). Готовий маршрут повинен сприяти найбільш ефективному їх досягненню, без зайвих фізичних, організаційних, фінансових витрат. При розробці маршруту походу виконується наступна робота з топографічною картою і іншими інформаційними матеріалами:

- визначається необхідна протяжність маршруту і тривалість походу (з урахуванням складу групи, запланованих цілей походу);
- із об'єктів, що знаходяться у районі походу, обираються конкретні цільові рекреаційно-пізнавальні об'єкти для їх відвідання;
- визначаються конкретні та зручні пункти приїзду (пункти початку маршруту) і пункти від'їзду групи з маршруту з метою досягнення запланованих для відвідання рекреаційно-пізнавальних об'єктів;
- визначаються місця організації бівуаків і великих привалів, які повинні максимально відповідати умовам безпеки відпочинку і оздоровлення учасників, а також виконанню екскурсійно-пізнавальних цілей;
- визначається тактична схема маршруту (лінійна, кільцева, з ділянками радіального руху);

- визначаються шляхи досягнення запланованих головних рекреаційно-пізнавальних об'єктів і пунктів організації обідніх привалів і бівуаків (траса руху групи);
- маршрут, на підставі вищевказаних дій розбивається на окремі, посильні для учасників, денні переходи певної протяжності;
- на денних переходах визначають опорні орієнтири для точного руху маршрутом (точкові, лінійні, площинні).

Будь-який педагогічний масовий захід передбачає певні витрати. Навіть для найпростішого туристичного походу - одноденного, треба передбачити кошти на такі витрати, як оплата проїзду та харчування. Зазвичай, складається перелік витрат завчасно до походу, що планується, та визначаються шляхи надходження коштів. Документ, в якому фіксуються всі розрахунки, називається кошторисом походу. Цю роботу, як правило, виконує скарбник разом з керівником походу. Кошторис походу складається з двох частин: витрати і внески.

Після того, як план походу розроблено повністю, приступають до заповнення маршрутних документів. Для походів не категорійних це маршрутний лист, а для категорійних - маршрутна книжка.

Краєзнавство - це всебічне вивчення певної частини території країни (міста, села, району, області, краю), тобто її природи, населення, господарства, історії і культури. *Суть краєзнавства* полягає в детальному і всебічному вивченні певної території, яке проводиться на науковій основі.

Краєзнавство у поєднанні з туризмом – це складна багатогранна навчально-освітня, пошуково-дослідна та пізнавальна діяльність молоді у процесі комплексного вивчення території краю. Це є найбільш ефективним методом пізнання у процесі географічних, біологічних та історичних досліджень Туристське краєзнавство має неоціненне значення для міцного засвоєння учнями основ наук; розширює і поглиблює знання юних туристів, сприяє розвитку в них творчих здібностей, допитливості, активно формує світогляд. Це могутній засіб патріотичного, інтернаціонального, морального,

трудового і фізичного виховання молоді.

Об'єктом краєзнавчого дослідження є рідний край через призму його туристичної самобутності. Характерними об'єктами національного туристичного краєзнавства виступають терени окремих одиниць адміністративно-територіального поділу держави, історичні й етнографічні краї (Волинь, Бойківщина, Гуцульщина, Слобожанщина тощо), біосферні заповідники (Карпатський, Дунайський тощо), національні природні парки (Шацький, Карпатський, Подільські Товтри тощо), ландшафтні парки (Меотида, Каньйон Дністра тощо), історико-культурні заповідники (Поле Берестецької битви, Древній Галич тощо)

Контрольні питання.

1. Яким вимогам повинен відповідати туристський маршрут?
2. Які критерії покладені в основу класифікації маршрутів?
3. Яку роль відіграють картографічні матеріали в плануванні маршрутів?
4. Як враховується фізичне навантаження при організації туристської подорожі?
6. Скільки варіантів маршруту необхідно представити в маршрутну комісію?
7. Що є результатами туристсько-краєзнавчих робіт та яка їх практична реалізація?

Контрольні тести (вибрати всі правильні варіанти відповіді).

1. За схемою маршруту туристичні маршрути поділяються на:
 - a) лінійні; кільцеві; кругові; комбіновані
 - b) лінійні; кільцеві; радіальні; комбіновані
 - c) незамкнені; кільцеві; замкнені; комбіновані
 - d) лінійні; кільцеві; радіальні; інтегровані
2. Установіть відповідність між туристськими посадами та їхніми обов'язками
 - a) завідувач спорудження
 - b) ремонтний майстер

с) санітар

1. стежить за справністю групового спорядження
2. піклується про здоров'я учасників подорожі
3. відповідає за комплектування та збереження туристського спорядження

3. Хто вибирає і затверджує керівника туристської групи?

- a) керівник організації, який проводить похід
- b) федерація туризму
- c) туристська група

4. Усі туристичні маршрути мають відповідати таким загальним вимогам:

- a) безпека, комфортність, достатність
- b) прибутковість та комфортність
- c) насиченість, комфортність, доступність
- d) організованість, доступність, безпека

5. Яка кількість категорій складності гірського походу?

6. Яка кількість категорій складності велосипедного походу?

7. Яка протяжність маршруту для пішохідного походу I категорії складності?

8. Яка протяжність маршруту для велосипедного походу I категорії складності?

9. Установіть відповідність між протяжністю туристським походом V категорії складності та видом спортивного туризму

- a) гірський
- b) водний
- c) лижний

1. 160

2. 300

3. 250

10. Категорійність спортивних туристських маршрутів визначається за такими критеріями:

- а) мінімальна протяжність у кілометрах, мінімальна протяжність у днях, наявність локальних перешкод;
- б) мінімальна протяжність у кілометрах, наявність локальних перешкод;
- с) наявність локальних перешкод.

Дайте відповідь на питання

1. Основні вимоги до організації туристських походів
2. Наведіть класифікацію туристських маршрутів
3. Маркірування туристських маршрутів
4. Основні елементи маркірування. Туристські марки та знаки

Завдання для самостійної роботи

1. Виконати презентацію: Краєзнавча характеристика району походу. Визначити географічне положення району проведення походу (на вибір здобувача освіти), склад на чисельність населення, соціально-економічні умови, історичні події та постаті, археологічні та архітектурні об'єкти, які розташовані в зазначеному районі, етнографічні особливості, топоніміка, описати природні умови та ресурси, включаючи природоохоронні території.
2. Розробити маршрут туристської подорожі (вибрати район подорожі, визначити мету, тривалість та протяжність маршруту, розподілити обов'язки між членами туристичної групи, підібрати необхідне картографічне забезпечення (зокрема топографічні карти), скласти „нитку” маршруту та користаючись топографічними картами місцевості, проаналізувати можливі способи подолання природних перешкод, визначити місця ночівлі та привалів, розробити графік руху по маршруту, розрахувати кошторис для запланованого походу) за вибором здобувача освіти.

ТЕМА 4

ТОПОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА

Основні поняття:

Топографічна підготовка туриста – спеціальна підготовка туриста до роботи з картографічним матеріалом (вивчення, копіювання, коригування тощо), а також до окомірної зйомки маршруту та вивчення теорії картографії. У туризмі використовують різні картографічні матеріали: карти, плани, спеціальні туристські картографічні видання.

Топографічна карта – як достатньо точна модель території надає можливість використовувати її саму як джерела надійної інформації, яка може бути безпосередньо і не віддзеркалена і її змісті. Застосування карт для опису, аналізу й пізнання території називають картографічним методом дослідження. Наявні методи аналізу явищ по картах можна об'єднати в такі основні способи: візуальний аналіз, картометричні дослідження, графоаналітичний аналіз тощо.

Візуальний аналіз (читання карти) найбільш поширений прийом. Безпосередній погляд на карту відкриває особливості зовнішніх форм і обрисів об'єктів, закономірності розміщення по території, наявність просторових зв'язків (наприклад, між рельєфом і рослинністю, або розташуванням населених пунктів), характер просторових структур (напрямки та співвідношення гірських хребтів, конфігурація гідрологічної сітки). Візуальний аналіз вбачає отримання переважно якісної інформації, але часто супроводжується й окомірною оцінкою довжин, площ, висот тощо, а також їх співвідношень. Він завжди використовується на початковій стадії дослідження території для загального ознайомлення з її характерними рисами та особливостями.

Картометричні дослідження передбачають вимірювання та обчислення по картах кількісних характеристик об'єктів та явищ зображених на карті. До картометричних робіт можна віднести визначення координат, віддалей, довжин, висот, площ, кутів та інших топографічних характеристик. Вони

можуть бути обмежені вимірюванням окремих об'єктів (довжини річки, ширини або розмірів озера, площі невеликого водозбору), або поширюватись на значні простори (визначення залісненості території).

Графоаналітичний аналіз передбачає використання карт для різних графічних побудов. Такими побудовами можуть бути профілі, орографічні схеми, кроки тощо.

Умовні позначення планів і великомасштабних карт називаються **топографічними знаками**. Це символічні графічні зображення, які дають змогу уявляти зображену місцевість. Ці позначення відповідають низці вимог, а саме: їх має бути легко креслити, вони не схожі між собою, тому легко розрізняються, створюючи їх, враховують подібність до справжніх об'єктів, що зображуються та властивістю топографічних знаків є також їхній колір, що додає зображенню наочності та збагачує його зміст.

Топографічні знаки є загальноживаними на всіх топографічних картах і планах у межах країни.

Розрізняють масштабні, напівмасштабні та позамасштабні топографічні знаки. *Масштабними знаками* показують ті об'єкти, справжні розміри яких можливо передати в масштабі карти або плану. Масштабними є контурні зображення, наприклад озеро, ліс, фруктовий сад.

Лінійні знаки є *напівмасштабними*. Вони завжди у масштабі передають довжину об'єкта (наприклад, дороги, річки, лінії електропередачі), а ширину не завжди.

Позамасштабними знаками позначають об'єкти, які є настільки малими за розмірами, що показати їх у масштабі даної карти або плану неможливо. Ці знаки мають форму геометричних фігур, символів, малюнків. Наприклад, так зображують джерело, криницю, школу, вітряк, електростанцію, поодинокі дерево тощо. На рис 1 наведені приклади умовних топографічних знаків.

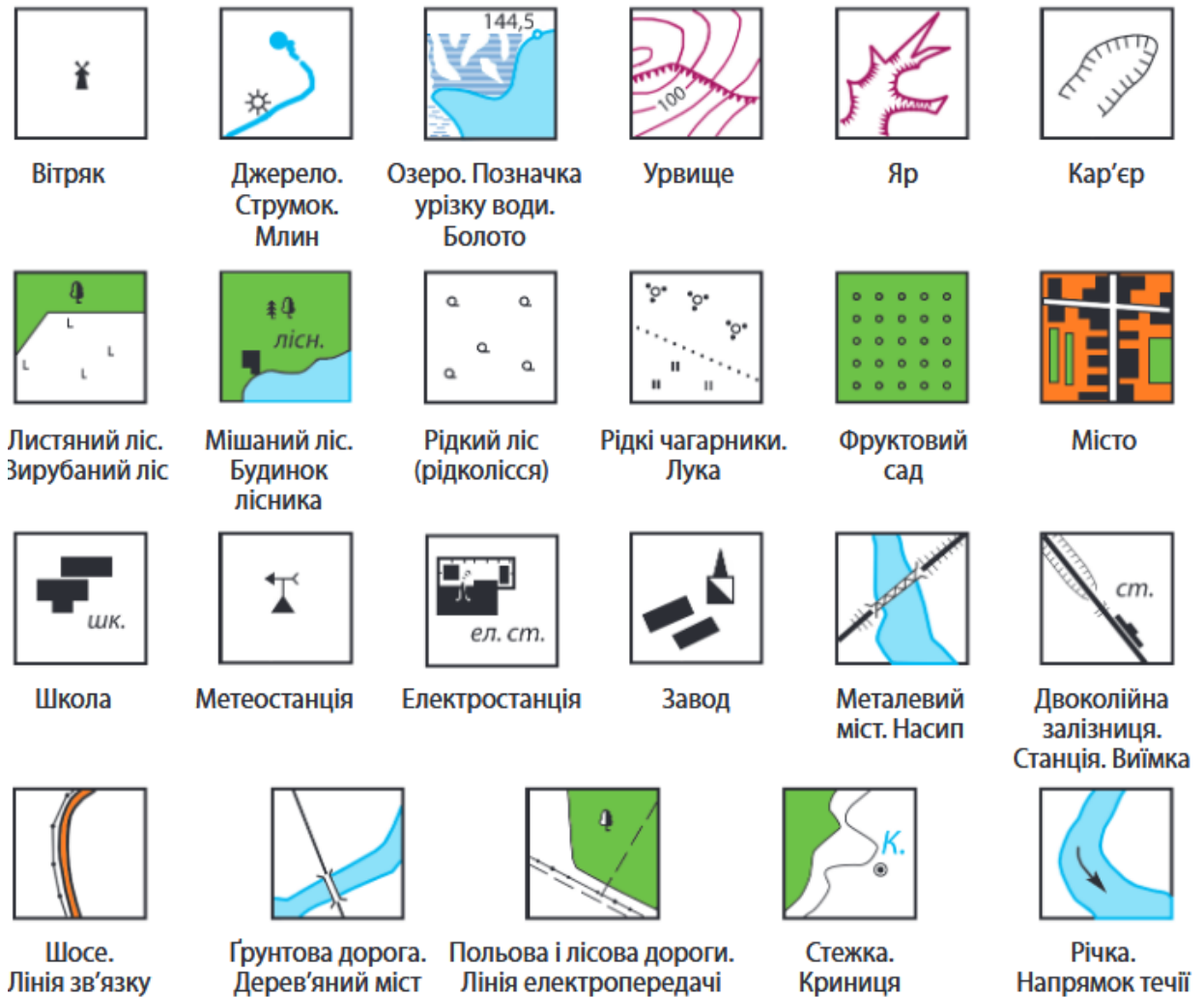


Рис.1 Умовні топографічні знаки

Орієнтування на місцевості це сукупність дій, спрямованих на визначення місця свого перебування відносно навколишніх об'єктів чи певних орієнтирів, сторін світу. Орієнтування передбачає також уміння швидко і точно запам'ятовувати незнайому місцевість, упевнено рухатись наміченим маршрутом, а в разі необхідності відшукувати зворотний шлях. Вміння орієнтуватись дозволяє пройти маршрут без відчутних відхилень від наміченого напрямку, від графіка руху і дозволяє раціонально використати час для продуктивної роботи та повноцінного відпочинку.

Вміння туриста орієнтуватись є ознакою доброї технічної підготовки. Подорожувати незнайомою місцевістю при відсутності компаса, картографічних матеріалів і без попереднього вивчення даної території

неприпустимо. Необхідні туристу вміння орієнтуватись на місцевості, користуватись картою і компасом він здобуває в період підготовки до походу і під час тренувань. З усієї різноманітності об'єктів, що зустрічаються на місцевості на шляху туриста, з метою набуття навичок орієнтування використовують природні або штучні предмети-орієнтири – точкові, лінійні та площинні.

Точкові орієнтири – об'єкти, що зображуються на топографічних картах позамасштабними умовними позначеннями, а на місцевості локалізуються у вигляді точки (окремі вершини, пункти геодезичної мережі, домінантні споруди, вежі тощо).

Лінійні орієнтири – об'єкти, що мають значну довжину і зображуються на карті лінійними позначеннями (річки, канали, шляхи сполучення, лінії зв'язку та електропередач, лісові просіки, яри та урвища, берегова лінія тощо).

Площинні орієнтири – об'єкти, що мають чітко окреслені контури та займають значну площу (озера, болота, лісові галявини, ділянки сільськогосподарських угідь, населені пункти тощо).

Розрізняють загальне і детальне орієнтування на місцевості. *Загальним* називають таке орієнтування, при якому відомі напрямок руху, район перебування, відстань до найближчих значних об'єктів. Загальним орієнтуванням обмежуються тоді, коли нема потреби в детальному вивченні території, точному визначенні точки перебування чи в разі, коли група прямує до конкретного орієнтира.

При *детальному* орієнтуванні точно визначаються точка перебування спостерігача (групи), сторони світу і азимут руху, досліджуються навколишні географічні об'єкти, встановлюються орієнтири для подальшого руху.

Для орієнтування найкраще використовувати великомасштабні топографічні карти (1:100000, 1:50000). Доповнюють та деталізують дані матеріали аерофотозйомки, схеми земле- і лісовпорядкування, лоції водних об'єктів, туристські карти та схеми.

Основними приладами, що забезпечують точне орієнтування на

місцевості, служать геодезичні бусолі, компаси (Адріанова, рідинні, спортивні, туристські тощо). Додатковим засобом орієнтування, без точного визначення азимутів, може бути визначення сторін горизонту за допомогою небесних тіл (Сонця, Місяця, Полярної зорі та ін.). Використання з метою орієнтування природних ознак (швидше висихання об'єктів з південної сторони, наростання мохів і лишайників з північної сторони, поведінка рослин - "компасів" тощо) дозволяє лише приблизно визначити сторони горизонту і виступає в ролі як додаткового засобу тільки при загальному орієнтуванні.

Для успішного орієнтування необхідно мати навички роботи з картою і компасом. Робота з картою включає її читання, навички орієнтування (за компасом, місцевими об'єктами), визначення точки знаходження. Робота з компасом передбачає визначення сторін горизонту та азимутів на місцевості, орієнтування карти та визначення азимутів на ній. До важливих елементів техніки орієнтування на місцевості відносяться також орієнтування карти за точками та лініями на місцевості, визначення точки знаходження методом засічок або зіставлення карти з місцевістю.

Спосіб орієнтування карти обирають залежно від обстановки, що склалася, наявності орієнтирів на місцевості, погодних умов тощо.

По лінії місцевості карту повертають у горизонтальній площині так, щоб лінія умовного знаку місцевого предмета (дороги) на карті, співпала з напрямком самого предмету на місцевості, а зображення всіх об'єктів, розміщених праворуч та ліворуч від нього, знаходилися б з того ж боку, що й на місцевості (рис. 2).

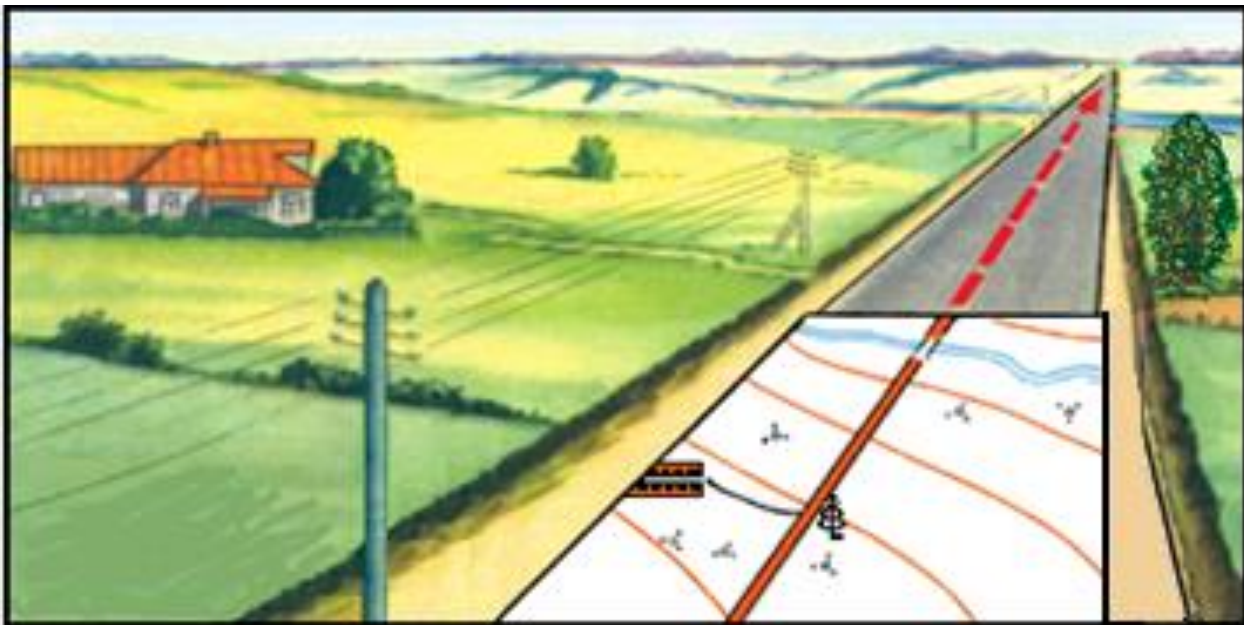


Рис. 2. Орієнтування карти по лінії місцевості [25]

За напрямком на орієнтир карту повертають у горизонтальній площині так, щоб напрямок з відомої точки стояння на орієнтир співпав з відповідним напрямком на місцевості. Для точнішого орієнтування карти до цих точок прикладають візирну лінійку і по ній візують на орієнтир (рис. 3).

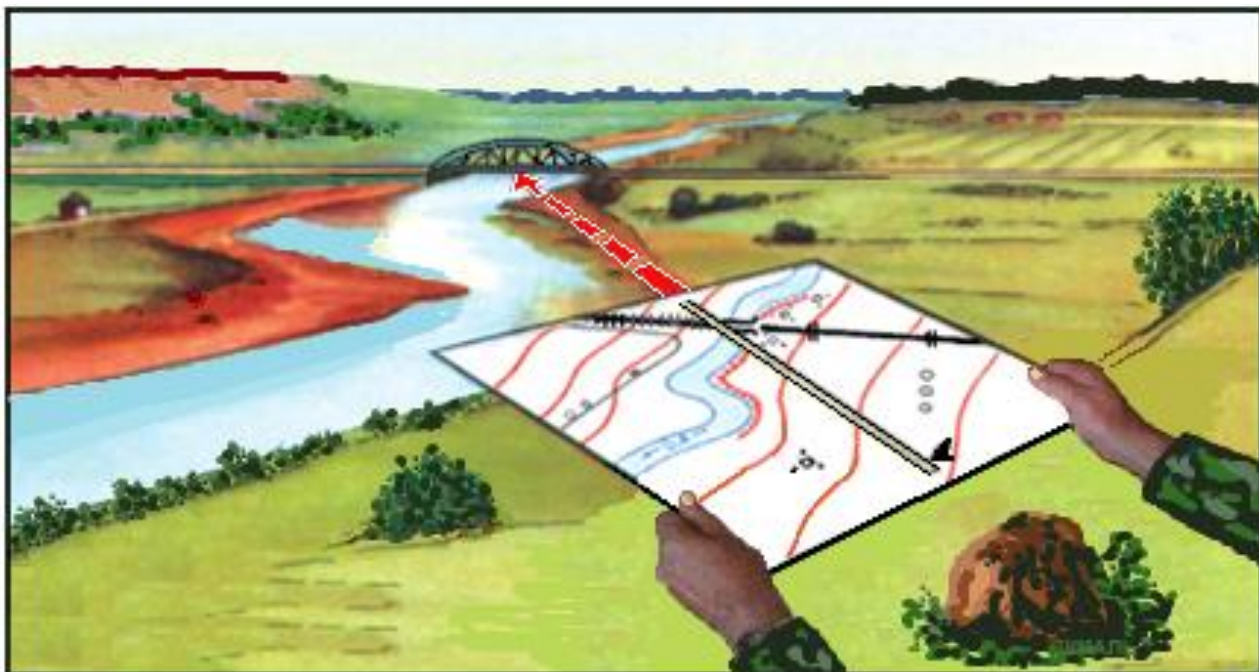


Рис. 3. Орієнтування карти за напрямком на орієнтир [25]

Звірення карти з місцевістю – заключний етап орієнтування, під час

якого вивчають місцевість, виявляють відповідність карти місцевості та уточнюють наявність об'єктів, показаних на карті. Щоб знайти на карті об'єкт, який є на місцевості, уявно або за допомогою лінійки проводять лінію з точки стояння на об'єкт і за напрямком цієї лінії знаходять умовний знак об'єкта, який шукають, або ж переконуються, що об'єкт на карті не показаний.

Для більш точного визначення напрямів визначають магнітний азимут, обчислюють дирекційний кут, за яким проводять напрямок на карті.

Для визначення на місцевості об'єкта, показаного на карті, уявно або за допомогою лінійки візують по лінії від точки стояння до умовного знака об'єкта, і в цьому напрямку, з урахуванням відстані, знаходять об'єкт на місцевості.

Грунтовна топографічна підготовка і володіння прийомами техніки орієнтування дозволяють розв'язувати не лише завдання тактичного порядку, а й проблеми, пов'язані з безпекою учасників експедиції чи подорожі. Основними правилами орієнтування на місцевості, яких слід неухильно дотримуватись, є такі:

- необхідно добре знати картографічний матеріал і мати навички роботи з ним, уміти користуватись компасом, визначати сторони горизонту, азимути та румби;

- в польових умовах необхідно тренувати свій окомір, визначати на око відстань до видимих орієнтирів і звірятися з картою;

- не повинен стати причиною розгубленості виявлений на місцевості "зайвий" струмок чи інший новий об'єкт: чим дрібніший масштаб карти, тим менше деталей вона містить;

- ідентифікувати на карті наявні на місцевості об'єкти можна за допомогою правильного розрахунку пройденого шляху. При цьому слід пам'ятати про те, що туристи схильні перебільшувати фактичну швидкість свого пересування;

- рухаючись за азимутом, напрямок витримує провідник групи, а відхилення від нього частіше помічає той, що замикає, тому на найбільш

відповідальних ділянках необхідна тісніша взаємодія між ними;

- маршрути слід прокладати через найбільш безпечні ділянки території, фіксуючи на них всі важливі орієнтири. Довжина і складність маршрутів повинні бути посильними для всіх учасників походу;

- на випадок критичних ситуацій важливо мати запасний, безпечніший варіант маршруту. В разі необхідності слід припинити роботи чи просування за маршрутом, вийти на безпечне місце, або чекати на допомогу, про яку треба заздалегідь потурбуватись.

Часто напрямки на потрібний предмет не збігаються ні з основними, ні з проміжними сторонами горизонту. Тоді точний напрямок можна встановити за шкалою компаса, обчисливши азимут.

Азимут – це кут між напрямком на північ і напрямком на якийсь предмет на місцевості. Відлік азимута починають від напрямку на північ праворуч, за годинниковою стрілкою. Оскільки обвід циферблата компаса, які будь-яке коло, має 360° , то величина азимута виражається в градусах від 0° до 360° . Наприклад, якщо предмет розташований точно на сході, то його азимут дорівнює 90° , якщо на півдні -180° , на заході -270° , на півночі -0° або 360° .

Рух за азимутом передбачає вміння витримати напрямок руху за допомогою компаса і вихід в намічену точку. Азимут визначається по карті або на місцевості після вибору напрямку руху або орієнтиру. Якщо маршрут складається з декількох відрізків різного напрямку азимут визначається для кожного відрізка. Азимут може бути істинним або магнітним, в залежності від того від істинного або магнітного меридіана він відраховується.

Для визначення азимута компас повертають так, щоб поділка 0° збіглася з темним кінцем стрілки. Потім на скло кладуть тоненьку паличку так, щоб вона кінцем вказувала на предмет і проходила через центр кола (циферблата). У тому місці, де паличка кінцем, спрямованим на предмет, перетинає шкалу, визначають величину азимута (рис. 4).

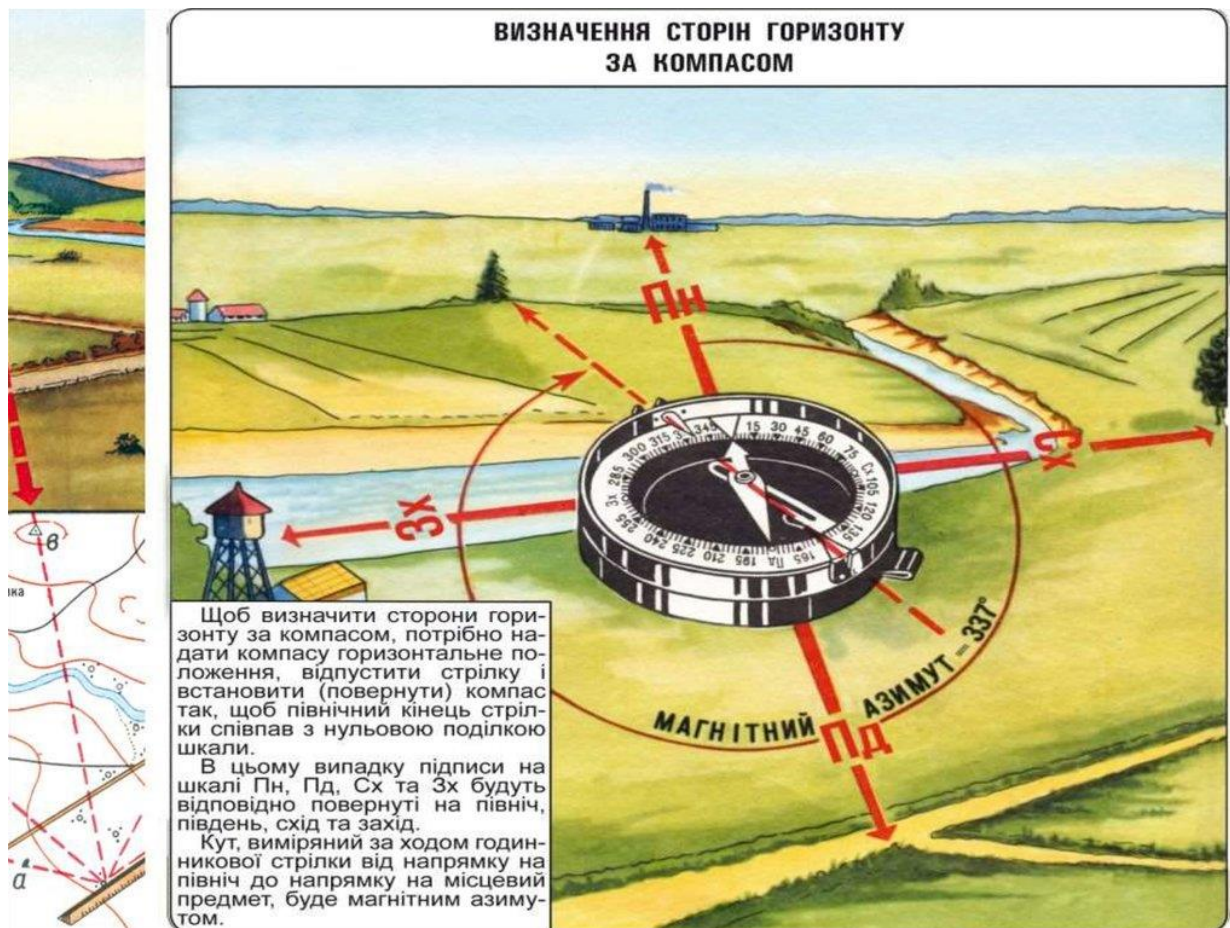


Рис. 4. Визначення азимута [25]

Як рухатися за азимутом. Уявіть, що вам потрібно пройти за азимутом 75° 800 кроків, а потім за азимутом 170° 400 метрів, щоб наздогнати групу, яка знаходиться на першому привалі. Порядок дій має бути таким: знаходячись на спортивній базі, з якої починається туристичний маршрут. Зорієнтуйте компас за сторонами горизонту. Знайдіть на циферблаті компаса поділку 75° , що означає величину азимута та напрям, за яким вам потрібно пройти першу відстань (800 кроків). Подолавши перший відрізок, Ви повинні зорієнтувати компас за сторонами горизонту та визначити азимут 170° та подолати відстань 400 метрів.

Контрольні питання.

1. Які географічні знання необхідні активному туристу?
2. Які картографічні матеріали використовуються при проходженні

маршруту?

3. Які основні завдання орієнтування на місцевості?

4. В чому полягає зміст роботи з картою?

5. Які є нові методи та засоби орієнтування і позиціювання на місцевості?

Контрольні тести (вибрати всі правильні варіанти відповіді).

1. Для підготовки та проведення одноденного велосипедного походу вихідного дня найкраще скористатися картою, масштаб якої:

a) 1:10 000;

b) 1:1 000 000;

c) 1: 2 000 000

2. Вкажіть, за яким азимутом повертатимуться додому туристи, якщо на гору вони підійматися за азимутом 45°

3. Визначте відповідність:

a) Площинні орієнтири:

b) Лінійні орієнтири:

c) Точкові орієнтири:

d) Орієнтири:

1. будови баштового типу, заводські та фабричні труби, ретранслятори, мости, перехрестя доріг, ями, кар'єри та інші місцеві об'єкти, які займають невелику площу,

2. місцеві предмети та форми рельєфу, відносно яких визначають своє місцеперебування, розташування об'єктів і цілей, та що вказують напрямок руху.

3. населені пункти, ліси, гаї, озера, болота й інші об'єкти, які займають великі площі.

4. місцеві предмети та форми рельєфу, які мають велику протяжність при невеликій їхній ширині (дороги, річки, канали, лінії електропередачі

тощо) і використовуються, як правило, для додержання напрямку руху.

4. Сутність орієнтування полягає:

- a) у виборі методу орієнтування на місцевості
- b) у розпізнаванні місцевості за її характерними ознаками й орієнтирами;
- c) визначенні свого місцеперебування і необхідних об'єктів відносно сторін горизонту, місцевих предметів (орієнтирів), розташування своєї туристичної групи;
- d) у знаходженні й визначенні потрібного напрямку руху чи дії.

5. Напрямки сторін горизонту можна визначити:

- a) за компасом
- b) за сонячним годинником
- c) за зорями
- d) за різними ознаками місцевих предметів

6. Азимут – це

- a) кут, утворений між напрямком на який-небудь предмет місцевості (орієнтир) і напрямком на північ
- b) спосіб витримування напрямку маршруту на місцевості за допомогою компаса.
- c) напрямок на північ (магнітний меридіан) і відстань від точки візування до точки орієнтира на місцевості.

7. Вкажіть, яким сторонам горизонту відповідають азимути 315° і 135° .

- a) Північний захід і південний схід.
- b) Південний захід і північний схід.
- c) Захід і схід.
- d) Північ і південь.

8. Вкажіть, який числовий масштаб карти, якщо 1 см на ній відповідає 100 км на місцевості?

- a) 1:100000.
- b) 1:1000000.
- c) 1:10000000.

d) 1:100000000.

9. Вкажіть, на карті якого масштабу детальніше зображена місцевість?

a) 1 : 50000.

b) 1 : 100000.

c) 1 : 200000.

10. Зведення умовних позначень і текстових пояснень це

a) Легенда

b) опис

c) історія

Дайте відповідь на питання

1. Топографічні карти та масштаб
2. Види умовних знаків. Зображення довкілля на картах
3. Орієнтування по карті та на місцевості.
4. Визначення азимута на заданий орієнтир.
5. Основні вимоги до організації туристських походів

Завдання для самостійної роботи

1. Накреслити чагарник на відстані від якого через 800 м знаходиться сосна за азимутом 120 градусів, а болото на відстані 500 м за азимутом 250 градусів. Масштаб в 1 см – 100 м.

2. Від пункту А до пункту учень пройшов 100 м, (умовно позначте в зошиті цю відстань 10 см) за азимутом 360 градусів. Від пункту Б до пункту В знов пройшов таку саму відстань за азимутом 90 градусів. Від пункту В знову пройшов таку саму відстань за азимутом 180 градусів. Накресліть шлях учня в зошиті й визначте, яку відстань і за яким азимутом йому залишилось пройти до пункту А.

3. Складіть план у масштабі 1:10000 за описом. Недалеко від школи близько 300 м на північ, росте дуб. Далі за ним видніються чагарники. Через 100 м на південний схід від дуба б'є джерело. Через 200 м від джерела далі на

схід розташоване озеро, видовжене з півночі на південь на 400 м і завширшки 150 м. На північний захід від північного берега озера видніється вітряк, відстань до якого 200 м. Якщо від нього пройти 250 м на південь, то можна вийти на дорогу, яка веде до школи. У якому напрямку та яку відстань потрібно пройти, щоб дістатися до школи.

4. Накреслити квадрат розміром 10 на 10 см. Зорієнтуйте його за сторонами горизонту й оберіть масштаб. За допомогою умовних знаків у центрі квадрата накресли план місцевості за такою умовою:

З південного заходу на північний схід місцевість перетинає залізниця, вздовж колії ростуть чагарники. На крайньому південному заході за 100 м на північ від залізниці є криниця. На північний схід від неї за 250 метрів росте листяне дерево. На південь, на відстані 200 м від дерева – хвойний ліс. Він простягається на 600 м на схід до річки Білої, яка тече з південного сходу на північний захід у напрямку залізниці. Ширина річки – 50 м. Через неї споруджено залізничний міст. За мостом (на північ) вздовж правого берега є піщана обмілина завдовжки 200 м, лівий берег – урвистий уздовж 250 м. Далі на захід, за 250 м, на лівому березі лежить озеро Тихе (із заходу на схід) завдовжки 180 м, з півночі на південь – 100 м. Північний і західний береги озера заболочені, південний вкритий рідколіссям, східний – луками.

ТЕМА 5

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА

Основні поняття:

Технічна і тактична підготовка – це неодмінна складова частина загальної підготовки туриста. Вона пов'язана з придбанням знань і умінь, що забезпечують безпеку подорожі. Ці два розділи туристської підготовки взаємопов'язані.

Технічна підготовка – це та частина підготовки, яка спрямована на опанування технікою пересування по маршруту в обраному виді туризму.

Тактична підготовка – це здатність туристів здійснювати цілеспрямовані дії, що дозволяють ефективно вирішувати завдання подорожі.

Розрізняють групову та індивідуальну тактику. Тактичні завдання групи вирішуються як на етапі підготовки походу, так і в самому подорожі. До них відноситься вибір маршруту, підготовка спорядження, організація привалів та ін. Індивідуальна тактична підготовка складається в умінні розподіляти сили в дорозі, відпочивати на привалі, раціонально пересуватися, орієнтуватися на місцевості, здійснювати страховку, взаємостраховку і самострахування.

Тактика туризму – це застосування під час підготовки й проведення подорожі найдоцільніших прийомів і способів в раціональній послідовності, які дають змогу туристській групі правильно організувати її рух за маршрутом і похідне життя з ощадливою витратою фізичних зусиль за будь-яких погодних умов і при подоланні найрізноманітніших перешкод.

До тактичних прийомів у період підготовки подорожі відносяться:

- попереднє визначення шляху руху групи та порядку її дій на різних ділянках маршруту;
- складання графіка руху, який відповідає умовам місцевості,
- силам групи та меті подорожі;
- встановлення фізичних навантажень на різних етапах;
- вибір спорядження та раціонального набору продуктів харчування,

- відповідно до особливостей подорожі;
- розробка запасних варіантів маршруту;
- встановлюються можливості зв'язку та відмітки контрольних строків для контролюючих органів.

Тактичні прийоми під час подорожі передбачають:

- регулярну розвідку місцевості по трасі маршруту;
- коректування попередньо наміченого графіка та лінії руху;
- вибір технічних прийомів руху та додання перешкод відповідно до складності території, погодних умов, сил та підготовленості учасників.

Техніка пішогодного туризму містить не лише подорожі та відпочинок, а й вміння ставити намет, в'язати вузли, розпалювати вогнище, орієнтуватися на місцевості.

Техніка туризму передбачає вивчення та практичне засвоєння прийомів раціонального ритмічного руху по маршруту в залежності від виду туризму, знання способів і засобів подолання перешкод та безпомилковий вибір спеціального спорядження для кожного конкретного випадку та доведене до автоматизму володіння прийомами самостраховки й організації зовнішньої страховки на всіх етапах подорожі.

На розчленованій місцевості треба рухатися ледь зігнутими колінами, випрямляючи їх повністю в момент поштовху. При цьому ногу слід ставити трохи “клишаво” для полегшення ходи. На крутих підйомах довжина кроку зменшується і може дорівнювати довжині стопи. Для кращого зчеплення підошви з ґрунтом носки трохи розвертають убік (“ялинкою”). На не дуже крутих спусках ногу ставлять майже не згинаючи, кроки роблять ширші, а на зовсім крутих ділянках – коротші. Спускаючись, ноги тримають напівзігнутими, трохи подаючи корпус назад. На рис 5 показано особливості постановки стопи при пішому русі розчленованою місцевістю.

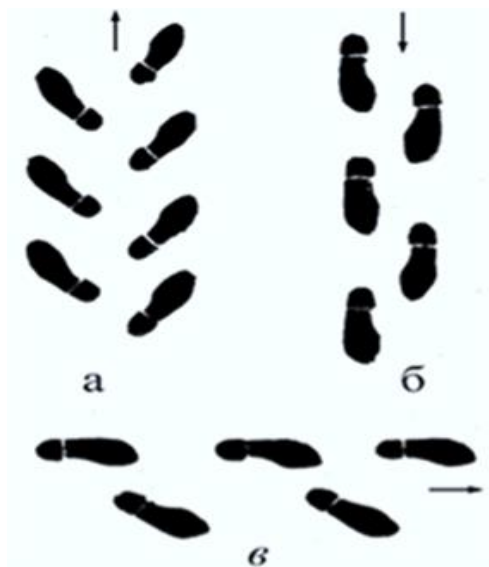


Рис.5. Особливості постановки стопи при пішохідному русі розчленованою місцевістю: а – при підйомі, б – при спуску з гори, в – при пересіканні схилу (траверсі).

Традиційними і найпоширенішими способами долання відстані під час походу є піший хід, у зимових умовах при наявності снігового покриву – ходіння на лижах, на водних об'єктах – плавання на гребних човнах. Пересування має бути ефективним і безпечним, що передбачається системою запобіжних заходів, які дозволяють швидко долати складні ділянки маршруту.

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

Нормою швидкості пересування по рівнинній місцевості з незначним коливанням висот вважається 3,5-4,5 км/год. Наявність природних перешкод, несприятливі метеорологічні умови і погана видимість можуть стати причиною зменшення швидкості. На крутих підйомах темп руху знижується

до 1,5-2 км/год.

Темп руху на значних відстанях встановлює керівник, орієнтуючись на найменш підготовлених фізично учасників походу. Бажано, щоб ці останні йшли безпосередньо за ведучим групи. *Замикаючим у групі повинен бути найбільш фізично сильний і досвідчений учасник*, щоб стежити, аби хтось не відстав, у разі необхідності, допомогти тим, хто стомився. В разі потреби замикаючий подає сигнал керівникові для зупинки. Місце керівника – там, звідки йому найкраще видно всю групу і найзручніше керувати нею в ході маршруту. На складних і небезпечних ділянках керівник особисто перевіряє їх прохідність і стежить за тим, щоб уся група пододала важкий відрізок маршруту і дійшла до безпечного місця.

Керівник повинен контролювати також режим і темп руху. Через 15-20 хв. після виходу на маршрут необхідно зробити короткий привал, щоб перевірити спорядження і усунути незручності, які вже встигли виникнути (зняти зайвий одяг, перевзутись, перепакувати рюкзаки тощо). Надалі встановлюється такий режим руху : 40-50 хв. руху – 10-15 хв. відпочинку. Під час тривалих крутих підйомів привали можна робити частіше. Це можуть бути також короткі зупинки без зняття вантажу для відновлення нормального ритму дихання.

Самостраховка забезпечується шляхом уважності, правильної ходи, а також використання відповідних прийомів і способів подолання перешкод. На маршруті добре мати при собі альпеншток як засіб самостраховки (рис. 6).



Рис.6 Самостраховка за допомогою альпенштока: *a* - при підйомі вгору;

б - на траверсі схилу; *в* – під час спуску з гори

Альпеншток - міцна палиця товщиною 3-4 см і довжиною 120-150 см із загостреним кінцем або металевим штирем на ньому, з петлею для руки, зробленою з широкої тасьми або шкіряного ременя. Замість альпенштока можна використати льодоруб або дюралюмінієву лижну палицю. Зрештою, для самострахування може згодитися звичайна лопата, геодезична рейка, легкий штатив тощо.

Альпеншток дозволяє уникнути тяжких травм, які можуть статися в разі падіння на крутих і слизьких схилах або осипах.

На найбільш складних ділянках маршруту при подоланні значних перешкод (глибоких ярів, рівчаків, струмків, невеликих річок, урвищ) організовують *зовнішню страховку* – взаємостраховку. У польових умовах найкращим засобом страховки є універсальне альпіністське спорядження (основна і допоміжні мотузки, карабіни, обв'язки), що має невелику вагу, достатній запас міцності і надійності. Для правильного користування таким спорядженням необхідно на практиці освоїти основні вузли і обв'язки, прийоми їх зав'язування і випадки застосування.

Туристські вузли – вузли, які використовуються для виконання технічних прийомів в туристських походах при подоланні різноманітних перешкод та технічних завдань під час роботи на дистанції туристських змагань. Для забезпечення зовнішньої страховки й самостраховки необхідно навчитися в'язати вузли на мотузках однакової та різної товщини, а також вузли спеціального призначення (рис. 7.).



Рис. 7 Основні види туристських вузлів

Не менш важливо вміти наводити переправи і навішувати поручні, володіти технікою підйому і спуску по мотузці, найпростішими прийомами страхування.

Контрольні питання.

1. Що таке самостраховка і зовнішня страховка під час руху?
3. Які основні засоби страховки в туристському поході?
4. Які основні вузли та обв'язки використовуються в туризмі?

Контрольні тести (вибрати всі правильні варіанти відповіді).

1. Булінь, удавка, карабінна удавка, кренцель це:
 - a) Вузли для зв'язування мотузок однакового діаметра
 - b) Вузли для зв'язування мотузок різного діаметру.
 - c) Вузли петель.
 - d) Вузли для прив'язування до опори.

е) Допоміжні вузли.

2. Брамшкотовий та академічний це:

а) Вузли для зв'язування мотузок однакового діаметра

б) Вузли для зв'язування мотузок різного діаметру.

с) Вузли петель.

д) Вузли для прив'язування до опори.

е) Допоміжні вузли.

3. Зустрічний, прямий, ткацький, грейпвайн це:

а) Вузли для зв'язування мотузок однакового діаметра

б) Вузли для зв'язування мотузок різного діаметру.

с) Вузли петель.

д) Вузли для прив'язування до опори.

е) Допоміжні вузли.

4. Необов'язкові предмети особистого посуду в наземних видах екстремального туризму?

а) ложка

б) кружка

с) миска

д) фляга і термос

е) складаний ніж

5. Назва вузлів для скріплення двох мотузок однакового діаметра (дві відповіді)?

а) булинь

б) провідника

с) схоплює

д) прямий

е) ткацький

6. Який вузол використовується як контрольний?

а) булинь

б) провідника

с) схоплює

d) прямиий

е) ткацький

7. Назва вузлів, що використовуються для додання перешкод по вертикалі.

a) булинь

b) провідника

с) схоплюючий

d) прямиий

е) ткацький

8. Назва вузлів для кріплення карабінів.

a) булинь

b) провідник

с) схоплює

d) прямиий

е) ткацький

9. Назва петлі, що не затягується.

a) булинь

b) провідник

с) схоплюючий

d) прямиий

е) стремено

10. Назва вузлів, що використовуються для скріплення двох мотузок різного діаметра (дві відповіді).

a) брамшкотовий

b) провідник

с) академічний

d) прямиий

е) ткацький

Дайте відповідь на питання

1. Поняття про техніку і тактику.
2. Основи техніки різних видів туризму (пішохідного, гірського, водного, лижного).
3. Техніка в'язання основних і допоміжних вузлів.

Завдання для самостійної роботи

1. Які тактичні завдання вирішують туристи в період підготовки до туристичного походу?
2. Які тактичні завдання вирішують туристи в період проведення туристичного походу?
3. Навчитися зав'язувати туристичні вузли різних видів.
4. Розкрийте суть групової та індивідуальної тактики проходження туристичного походу.

ТЕМА 6

ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ В ПОХОДІ

Основні поняття:

Успішність туристського походу значною мірою залежить від ефективності системи життєзабезпечення в польових умовах, складовою частиною якої є харчування. Якісне і повноцінне харчування є запорукою працездатності, хорошого самопочуття всіх учасників походу, а тим самим і злагодженості, оперативності та безконфліктності в діяльності всієї групи. Тому необхідно потурбуватися про збалансованість, різноманітність і харчову повноцінність похідного раціону.

При цьому слід пам'ятати про властивості окремих продуктів, що обумовлюють особливості їх зберігання, транспортування, приготування в польових умовах. Неможливість тривалого зберігання, обмежені можливості транспортування, особливості термічної обробки продуктів у нестационарних умовах у поєднанні з необхідністю швидкого приготування їжі обумовлюють переважне використання консервованих, концентрованих і сушених продуктів, що за своїми поживними смаковими якостями дещо відрізняються від свіжих. Тому забезпечення нормального харчування має бути постійною турботою керівника і осіб, відповідальних за цю ділянку роботи.

Режим харчування. Основою режиму харчування є його регулярність, тобто сталий ритм. Одна й та сама за якісним складом і калорійністю їжа засвоюється по-різному в залежності від того, як її вживання розподілена протягом дня. У похідних умовах режим харчування залежить від конкретних особливостей маршруту, температури повітря, наявності палива та укриття від негоди, тривалості світлового дня тощо. Розпорядок дня у не складному поході зазвичай передбачає триразове харчування. На обід відводять 40% денного раціону, на сніданок - 35%, на вечерю - 25%.

Проте на практиці не завжди вдається забезпечити триразове гаряче харчування, особливо у складних гірських умовах і в зимовий період, через малу

тривалість світлового дня і з міркувань економії часу. Такі умови диктують вимушений перехід на дворазове гаряче харчування, а відновлення енергетичних витрат досягається за рахунок калорійного і, по можливості, збалансованого харчування у вигляді сухого пайка під час довгих привалів.

При дворазовому гарячому харчуванні калорій доцільно добову норму розподілити таким чином: сніданок – 35%, обід – 20%, харчування на привалах – 15%, вечеря – 30%. При наявності термосів обід можна доповнити гарячими стравами.

Дуже важливий етап підготовки харчування до походу – *проведення розрахунків кількості продуктів*. На основі туристичного досвіду у довідковій літературі з туризму наведено рекомендації щодо використання тих чи інших харчових продуктів, їх калорійність, наявність поживних речовин тощо. У Додатку 5 наведено основні характеристики харчових продуктів, які найчастіше використовують у багатоденних туристичних походах.

При складанні меню необхідно враховувати вимоги, пропоновані до продуктів харчування для походу:

1. Висока калорійність (приблизно 2500 - 3000 ккал на одну людину в день для пішохідних походів першої категорії складності).
2. Правильне співвідношення білків, жирів і вуглеводів - приблизно 1:1:4 (для категорійних походів з гірського туризму - 1:1,5:4,5).
3. Наявність різноманітних вітамінів.
4. Стійкість до псування при тривалому збереженні.
5. Розмаїтість (досягається шляхом застосування різних приправ, соусів, спецій і т.п.).
6. Відносно невеликий обсяг і вага (приблизно 800-900 г сухих продуктів для однієї особи на один день походу).
7. Висока якість (дотримання контрольних термінів споживання продуктів, зазначених на упакованні).

При розробці меню походу складається добовий раціон. З урахуванням вказаних вимог скласти меню зручніше на три-чотири дні (кратно кількості

дням походу) і надалі повторювати його. Як правило, для пішохідних і гірських походів встановлюється дворазове гаряче харчування в день-сніданок і вечеря, на обід планується “сухий пайок”. Для приготування перших страв в основному використовуються сублімовані (зневоднені) концентрати супів у пакетах чи брикетах.

Для розмаїття один раз у три-чотири дні готують молочні супи. Другі страви - це каші з різних круп: рисової, гречаної, пшеничної, манної; а також страви з різних макаронних виробів: ріжки, черепашки, макарони, вермішель.

Не обов'язково другі страви планувати з м'ясом, тим більше що тушковане м'ясо має низьку калорійність, а велику вагу. Добре зарекомендували себе в походах такі страви, як рис із сухофруктами; рисова каша зі згущеним молоком; пшенична чи гречана каша з засмаженим салом; манка з родзинками і, якщо є - з полуницями; макарони з голландським чи іншим твердим сиром, “туристичні” вареники тощо.

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

В залежності від кількості учасників походу визначається кількість тих чи інших продуктів на всю групу. Для визначення повної кількості кожного харчового продукту треба визначити суму всіх запланованих його застосувань. Це дуже кропітка і відповідальна робота, тому її бажано виконувати не одній

особі.

Раціональна організація харчування і режиму споживання води при подоланні маршруту передбачає основне поповнення водних витрат організму до початку або після закінчення переходу чи іншого фізичного навантаження під час привалу, на бівуаку. Найдоцільніше більшу частину денної норми рідини вживати ввечері, коли навантаження на серце є мінімальним.

Норма енергетичної цінності для денного споживання їжі в поході становить від 2000 ккал для найпростіших рівнинних маршрутів до 7000 ккал на технічно складних високогірних маршрутах. Для класичного туристичного походу середнім можна вважати значення 4000-5000 ккал. Виходячи з цього і слід планувати обсяг продуктів на людину на день.

Більше науково обґрунтованих даних про показники витрати енергії, норми білків-жирів-вуглеводів та вітамінів можна побачити в Наказі МОЗ України № 1073 від 03.09.2017 “Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії”.

Контрольні питання.

1. Які вимоги до харчування пред'являються в туристському поході?
2. Які підрахувати енергетичну цінність продуктів на одну добу?
3. Як підготувати харчові продукти до походу?
4. Яким може бути режим харчування в поході в залежності від виду туризму?
5. В чому полягає раціональність водоспоживання на маршруті?

Контрольні тести (вибрати всі правильні варіанти відповіді).

1. Харчування виконує найважливішу функцію організму людини, забезпечує енергією процеси життєдіяльності
 - a) Так
 - b) ні
 - c) не важливо
2. Основним джерелом енергії у харчуванні є білки

a) так

b) ні

c) вуглеводи

3. Як правило, у походах дотримуються триразового гарячого харчування

a) Так

b) ні

c) не важливо

4. Яку найбільш сприятливе вагове співвідношення білків, жирів, і вуглеводів?

a) 1:2:4

b) 1:3:5

c) 1:1:4

5. Який режим харчування у туристському поході?

a) Триразовий

b) чотириразовий

c) коли буде час, тоді група харчується

6. До високоякісних, легкозасвоюваних продуктів, які можна використовувати як додаткове харчування належать:

a) печиво

b) бутерброди

c) шоколад

d) родзинки

e) курага

7. Для приготування їжі у похідних умовах здебільшого використовують

a) м'ясо

b) ковбасу

c) крупи

d) макарони

8. Основним джерелом енергії для організму є:

a) вуглеводи

b) жири

с) білки

9. Важливу роль у регулюванні хімічних та фізіологічних процесів відіграють:

а) Вітаміни

б) жири

с) білки

10. Установіть відповідність між добовою нормою калорій і час споживання їжі

а) на сніданок припадає

б) на обід припадає

с) на вечерю припадає

д) на привал припадає

1. 35% добової норми

2. 25% добової норми

3. 30% добової норми

4. 10% добової норми

Завдання для самостійної роботи

1. Розробити розкладку харчових продуктів для пішогодного туристського походу (відповідно до кількості учасників, тривалості походу) на вибір здобувача освіти.

2. Розробити розкладку харчових продуктів для лижного туристського походу (відповідно до кількості учасників, тривалості походу) на вибір здобувача освіти.

3. Розробити розкладку харчових продуктів для велосипедного туристського походу (відповідно до кількості учасників, тривалості походу) на вибір здобувача освіти.

ТЕМА 7

ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТИЧНОГО ПОБУТУ

Основні поняття:

Добір особистого і групового спорядження для туристського походу чи подорожі залежить від природних умов, регіону, тривалості походу, сезону, чисельності групи, мети та завдань походу і та ін.

Основний принцип добору і комплектування туристського спорядження – брати з собою тільки те, без чого не можна обійтись, і нічого зайвого. Навіть досвідчені мандрівники складають список необхідного спорядження і докладно його аналізують, викреслюючи все зайве.

Головні вимоги до туристського спорядження – його міцність, легкість, надійність, пристосованим до похідного укладу, здатність створити максимально безпечні умови для подолання маршруту і збереження здоров'я учасників подорожі.

Туристське спорядження за призначенням поділяють на такі види:

- Екіпірування туристів (одяг, взуття);
- Засоби пересування та транспортування вантажів;
- Бівуачне спорядження;
- Спеціальне спорядження;
- Допоміжне спорядження.

В залежності від того, призначено спорядження для використання однією людиною чи групою туристів, його поділяють на особисте (індивідуальне) і групове (командне) спорядження.

Групове спорядження у пішій подорожі включає предмети, необхідні для організації ночівлі та побуту туристської групи, приготування їжі (приладдя для вогнища та кухонні приладдя). Для організації ночівлі використовуються намети. До групового спорядження також входить: свічки, сірники у водонепроникній упаковці, медична аптечка, ремонтний набір, фляга для води (5-10 л), харчові продукти, групові документи і картографічні матеріали, технічні

засоби зв'язку (мобільні телефони та зарядні пристрої до них), навігації (прилади GPRS) і сигналізації (рис.8).



Рис.8 Групове спорядження [26]

До особистого спорядження відносяться: рюкзак, одяг, взуття, спальне приладдя, особистий посуд, туалетне приладдя (рис.9). Одяг підбирається відповідно до сезону року, до конкретних умов і тривалості подорожі. Загальні вимоги – одяг туриста повинен бути зручним, легким, міцним, а верхній одяг до того ж вітро- і водозахисним.



Рис.9 Особисте спорядження [26]

Особисте спорядження має складатися з мінімуму необхідних речей, наприклад:

- рюкзак (у гірському поході варто мати два рюкзаки: основний, або вантажний (70-100 л), і легкий, штурмовий (30-50 л) для радіальних виходів з метою розвідки місцевості);
- капелюх (легка шапочка з козирком або полями для, вовняна шапочка чи берет);
- взуття (кеди або кросівки з повстяною устілкою і шкіряні черевики на підошві “вібрам” з міцними шнурками), яке має бути міцним, закритого фасону, на низькому підборі, достатньо розношеним, бажано на один розмір більше звичайного, щоб можна було вкласти устілку або вдягти вовняні шкарпетки;
- штани типу техасів або джинсів;
- сорочка;
- шкарпетки бавовняні (одна пара);
- водонепроникна плащ-накидка або накидка поліетиленова з капюшоном;
- окуляри сонцезахисні в жорсткому футлярі;
- годинник;
- індивідуальна аптечка чи медичний пакет;
- польова сумка, загальний зошит для польового щоденника, набір олівців, ручка, гумка, особисті документи;
- ліхтарик із запасом батарейок;
- фотоапарат, мобільний телефон з запасними елементами живлення;
- фляга для води (0,5-0,75 л);
- поліуретановий килимок (каримат).

Перед походом усім його учасникам повідомляється час і пункт збору групи для виїзду на маршрут, схема маршруту, його основні і контрольні пункти, система зв'язку

Одним із найскладніших моментів під час при проведенні туристського

походу є **базування**. Правильно вибрати місце для ночівлі, встановити оптимальну кількість наметів, приготувати їжу чи розпалити вогнище в несприятливу погоду, особливо взимку – все це вимагає відповідного досвіду, чіткості та злагодженості в роботі всіх учасників експедиції. Погано облаштований *бівуак* не забезпечує відновлення сил; більш того це може стати причиною нещасного випадку. Вміти влаштуватися на ночівлю в польових умовах повинен уміти кожний, хто вирушає в подорож: адже навіть у поході вихідного дня може виникнути необхідність вимушеного привалу (несприятливі погодні умови, нещасний випадок тощо).

Стоянка в польових умовах може бути викликана різними причинами, що обумовлюють її тривалість (тривала, тимчасова, короткочасна).

Тривала (напівстаціонарна) стоянка має своєю метою забезпечення роботи туристських експедицій, що здійснюють дослідження певної території, для виконання робіт природоохоронного характеру. Вона може бути пов'язана також із функціонуванням сезонних туристсько-краєзнавчих таборів або призначатися для тривалого відпочинку.

Тимчасова стоянка (розрахована на одну – три доби) влаштовується для днювання або ночівлі на маршруті, організації екскурсій до найближчих природних, історичних чи культурних об'єктів, для закупівлі харчових продуктів, ремонту спорядження й обладнання тощо.

Короткочасна стоянка використовується переважно для відпочинку – обіду, привалу на маршруті. Для обіднього привалу можна розташовуватися на невеликій вирівняній ділянці, краще в затінку. Орієнтовні місця ночівлі позначаються на карті ще до виходу на маршрут.

Головною вимогою до бівуаку є безпечність його розташування.

Традиційним у похідних умовах є приготування їжі на вогнищі. Для його розпалювання використовують сухі гілки живих дерев і сухі стовбури дерев, повалених вітром чи розщеплених блискавкою, а також сухостій. При розпалюванні вогнища слід дотримуватися правил протипожежної безпеки. З метою запобігання пожежі місце для багаття облаштовується з підвітряного

боку, щоб іскри не могли дістатись до наметів, і на максимально можливій відстані від навколишніх дерев і кущів. Не можна розкласти багаття на торф'яному ґрунті, бо він може спалахнути навіть через кілька днів. Підтримувати багаття і доглядати за ним доручається спеціально призначеному черговому – костровому.

Розрізняють типи вогнищ у залежності від потреб їх призначення: для зігрівання і сушіння одягу; для приготування їжі; для ночівлі в зимових умовах; сигнальні вогнища і т. ін.

За способом укладання дров виділяють такі основні типи вогнища (рис. 10).

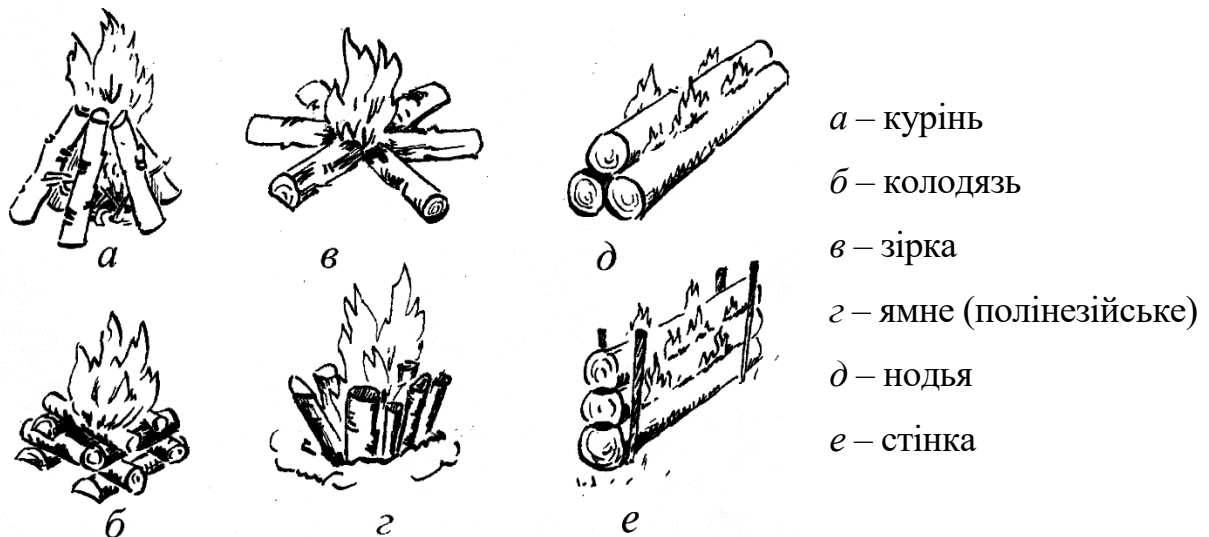


Рис. 10 Види вогнища

Курінь – найпростіше багаття: гілки розташовуються по колу і в центрі спираються одна на одну верхівками у вигляді куреня. По мірі згорання гілки підкладаються у вогнище в такий самий спосіб. “Курінь” дає високе яскраве жарке полум’я. Використовується переважно в цілях сигналізації і для зігрівання. Недоліком його є те, що “курінь” дуже швидко перегорає.

Колодязь. У такому вогнищі гілки складаються у вигляді прямокутника (“колодязь”), при чому кожний наступний шар є перпендикулярним до попереднього. “Колодязь” можна скласти суцільним шаром і лише каркасом.

При горінні “колодязь” дає рівномірне жарке полум’я. Це найкращий з усіх видів багаття для приготування їжі.

Зірка – вогнище, в якому гілки розташовуються у вигляді променів зірки, що розходяться від центру. По мірі згорання гілки підсуваються до центру, що забезпечує економне витрачання палива і досить рівномірне полум’я. Такий вид багаття використовується переважно в місцях, де бракує палива, для зігрівання і приготування їжі.

Тайгове – один із найбільш економних видів багаття, в якому кілька гілок (або колода) складаються під кутом до іншої, товщої, верхівкою на неї. По мірі згорання гілки підсуваються уздовж колоди, що забезпечує рівномірне полум’я і поступове згорання гілок і колоди. Як і “зірка”, тайгове багаття використовується переважно в місцях, де не вистачає палива, для зігрівання і приготування їжі.

Нодья – складається із трьох колод. Відомі два варіанти нодьї: при першому на дві паралельні колоди кладуть третю; при другому кожену колоду кладуть, опираючи її на попередню у вигляді стінки. При цьому необхідно прилаштувати додаткові жердини-стойки. Цей вид багаття дає тривале рівномірне полум’я і використовується при облаштуванні ночівлі в зимових умовах.

Для полінезійського викопується яма глибиною не менше половини довжини дров, а частіше на її дві третини. Товщі гілки ставляться вертикально і не дуже щільно попід стінками ями для забезпечення доступу повітря. Вони створюють зовнішній шар. Більш тонкі палаючі гілки кидають яму полум’ям донизу. Це забезпечує рівномірне і дуже жарке полум’я, а після перегорання в ямі довго тримається жар. Використовується полінезійський тип багаття переважно для приготування їжі і випалювання деревного вугілля.

В похідних умовах використовують, як правило, комбінації різних типів багаття. Так, для швидкого одержання полум’я необхідної висоти спочатку розкладають багаття типу “курінь” із невеличких, найбільш сухих гілок або тонко наколотих дров. Після його розгорання підкладанням дров його перетворюють, наприклад, на “колодязь

Контрольні питання.

1. Які головні вимоги висуваються до туристського спорядження?
2. Які види спорядження використовуються в туризмі?
3. Які вимоги висуваються до туристських стоянок в залежності від їх тривалості?
4. На яких ділянках території небезпечно зупинятися на відпочинок?
5. Які умови висуваються до організації тривалої стоянки?
6. Які існують види багать і для чого вони призначені?

Контрольні тести (вибрати всі правильні варіанти відповіді).

1. До особистого туристського спорядження слід віднести:
 - a) каримат
 - b) спальний мішок
 - c) намет
 - d) тент
2. Назвіть тип спорядження, яке використовується туристами під час довготривалого привалу:

3. Яке спорядження використовується для приготування їжі під час туристського походу?

4. Найбільш поширеним типом взуття для пішохідних та гірських походів є:
 - a) кросівки
 - b) кеди
 - c) черевики
5. Для теплоізоляційної прокладки між туристом та холодною землею найкраще використовувати:
 - a) надувний матрац
 - b) пінополіуретановий каримат
 - c) шерстяний килимок

6. Установіть відповідність між туристським спорядженням та його поділом

- a) особисте спорядження
- b) групове спорядження
- c) спеціальне спорядження
 - 1. каримат
 - 2. карабіни
 - 3. намет

7. Одяг туриста повинен відповідати умовам походу, порам року:

так

ні

8. Чи правильне твердження, що туристське спорядження поділяється на групове та особисте?

так

ні

9. Одна з головних вимог до туристичного спорядження – це його надійність:

так

ні

10. Все туристичне спорядження повинно вміщатись у наплічнику:

так

ні

Завдання для самостійної роботи

1. Скласти список індивідуального спорядження за видами туризму (для пішогохідного, лижного та велосипедного походу).

2. Скласти список групового та спеціального спорядження, розподілити його між усіма членами групи (для пішогохідного, гірсько-пішогохідного, гірського, лижного та велосипедного походу).

3. Обґрунтувати вибір спорядження та його розподіл з урахуванням мети подорожі, типу маршруту, місцевості походу, кількості учасників тощо.

ТЕМА 8

НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПОШУКОВО-РЯТУВАЛЬНИХ РОБІТ

Основні поняття:

Перша домедична допомога – це невідкладні дії, спрямовані на врятування життя хворого чи потерпілого від травми на місці нещасного випадку, що передують наданню кваліфікованої медичної допомоги.

Загальний алгоритм надання першої допомоги зображений на рис. 7.

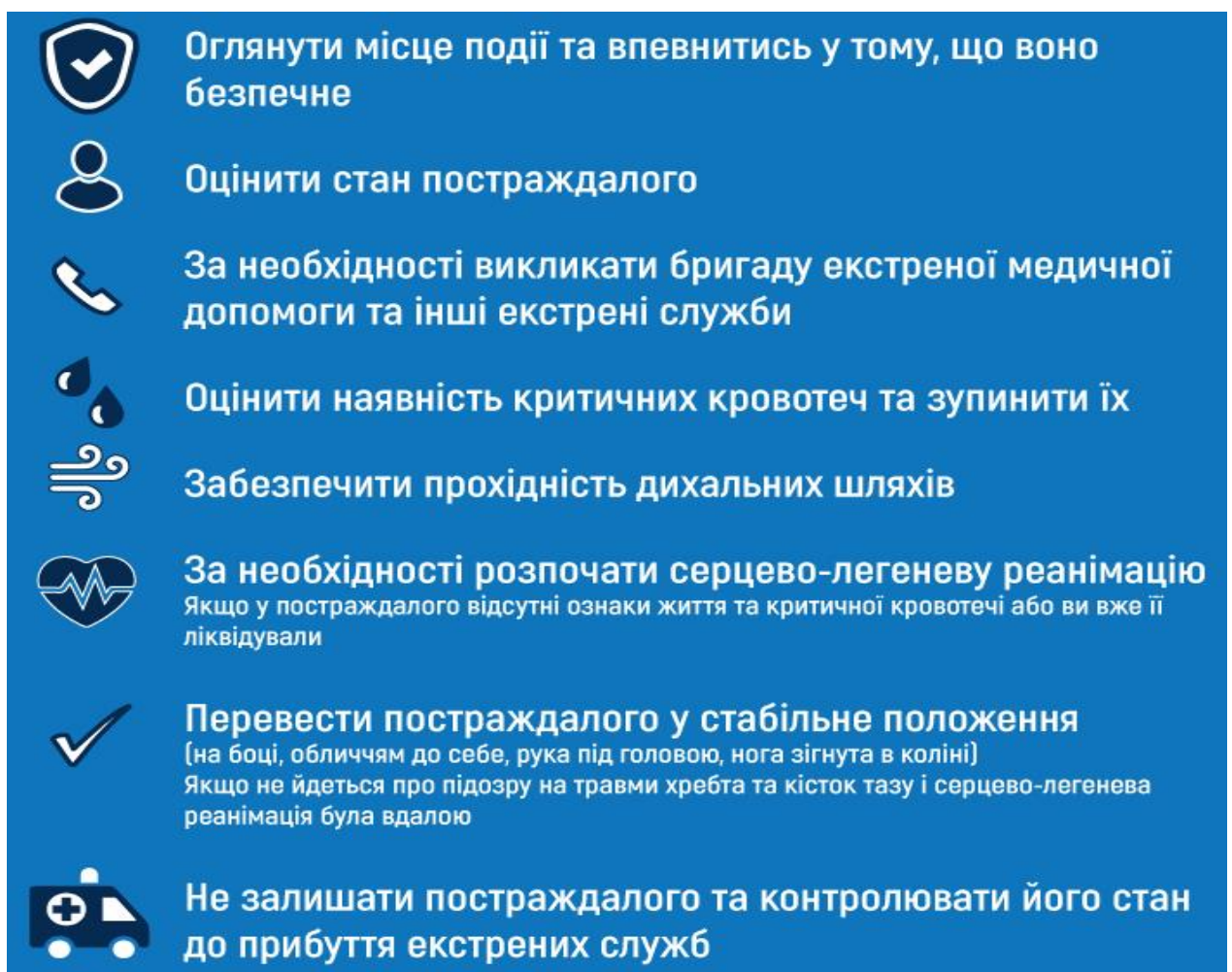


Рис.8. Алгоритм дій надання першої допомоги.

Мета першої медичної допомоги – полегшити біль і протікання процесів, пов'язаних із травмуванням, а при інших захворюваннях – запобігти їх подальшому розвитку. При цьому важливо своєчасно евакуювати потерпілого

до лікарні. Якщо маршрут пролягає у важкодоступних місцях, віддалених від населених пунктів, і ситуація ускладнюється метеорологічними умовами, потерпілий протягом кількох годин і навіть діб може розраховувати виключно на допомогу товаришів і життєві сили власного організму. Бувають випадки, коли життя потерпілого цілком залежить від своєчасності та кваліфікованості першої медичної допомоги, що дозволяє також запобігти серйозних ускладнень і розвитку в організмі необоротних змін. Тому кожний учасник туристського походу повинен володіти методикою надання першої медичної допомоги собі та своїм товаришам, знати послідовність здійснення необхідних заходів незалежно від наявності чи відсутності у нього медичної освіти.

При наданні першої медичної допомоги слід виходити перш за все з міркувань безпеки, доцільності тих чи інших заходів, виконувати всі необхідні маніпуляції швидко, обережно і впевнено, з дотриманням усіх належних вимог, зберігаючи при цьому спокій і рівновагу.

Завдання першої медичної допомоги в надзвичайних ситуаціях (травми, гострі захворювання тощо) полягає у здійсненні таких заходів:

- припинення дії факторів, що травмують та містять у собі загрозу для здоров'я і життя людей;
- відновлення дихання і серцевої діяльності у потерпілого (первинні реанімаційні дії);
- зупинення кровотечі;
- перев'язка ран стерильними матеріалами;
- знеболювання;
- іммобілізація (фіксація) травмованих ділянок тіла за допомогою підручних засобів;
- надання тілу потерпілого найбільш зручного положення відповідно до характеру ушкодження;
- забезпечення по можливості швидкого та обережного транспортування потерпілого до лікувального закладу або виклик медичної допомоги на місце нещасного випадку.

Особа, яка надає допомогу, повинна знати:

- основні ознаки порушення життєво важливих функцій організму людини;
- загальні принципи надання першої допомоги та її прийоми відповідно до характеру отриманого потерпілим ушкодження;
- основні способи перенесення та евакуації потерпілих.

Особа, яка надає допомогу, повинна вміти:

- здійснювати оцінювання стану потерпілого та визначати, якої допомоги в першу чергу він потребує;
- забезпечувати вільну прохідність верхніх дихальних шляхів;
- виконувати штучне дихання “з рота в рот”, “з рота в ніс” та закритий масаж серця та оцінювати їх ефективність;
- тимчасово зупиняти кровотечу шляхом накладання джгута, пов’язки, що стискає, пальцевого притискання судин;
- накладати пов’язку при ушкодженнях (пораненні, опіку, обмороженні, забої)
- іммобілізувати ушкоджену частину тіла при переломах кісток, важкому забої, термічному ураженні;
- надавати допомогу при тепловому та сонячному ударах, утопленні, гострому отруєнні, блюванні, при втраті свідомості;
- використовувати підручні засоби при перенесенні, навантаженні та транспортуванні потерпілих;
- визначати доцільність вивезення потерпілого на машині швидкої допомоги або на попутному транспорті;
- користуватися аптечкою першої допомоги.

Послідовність надання першої допомоги:

- усунути дію на організм небезпечних факторів, які загрожують здоров’ю та життю потерпілого (звільнити від дії електричного струму, винести із зараженої атмосфери, загасити одяг, який горить, витягнути з води тощо), оцінити стан потерпілого;

- визначити характер та тяжкість травми. Визначити найбільшу загрозу для життя потерпілого та послідовність заходів щодо його врятування;
- здійснити необхідні заходи щодо врятування потерпілого за терміновістю (відновити прохідність дихальних шляхів; виконати штучне дихання; зовнішній масаж серця; зупинити кровотечу; іммобілізувати місце перелому; накладити пов'язку тощо);
- підтримати основні життєві функції потерпілого до прибуття медичного працівника;
- викликати швидку медичну допомогу або лікаря, або ж вжити заходів щодо транспортування потерпілого до найближчого лікарняного закладу.

Пошуково-рятувальна операція – комплекс заходів, який проводиться спеціально навченими та оснащеними фахівцями з організації пошукових робіт та рятування в зоні стихійного лиха, природної або техногенної катастрофи, наслідків складних погодних або географічних умов з метою евакуації (вивезення, виведення) постраждалого (постраждалих, вцілілих, поранених тощо) з місця події до безпечного місця, а також надання ним першої медичної допомоги.

Крім того, кожний учасник туристського походу повинен знати міжнародні звукові і візуальні сигнали біди, що використовуються в ході пошуково-рятувальних робіт.

Контрольні питання.

1. Як надається перша медична допомога і які загальні принципи її надання?
2. Яка суть пошуково-рятувальної операції?
3. Які існують способи транспортування постраждалого під час туристичного походу?
4. Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли через неправильні дії туристів.
5. Визначити первинні ознаки захворювань, які найчастіше трапляються під час подорожі.

6. Долікарська медична допомога при укусах тварин, комах, плазунів та при отруєнні рослинами та грибами.

Контрольні тести (вибрати всі правильні варіанти відповіді).

1. Постраждалий знаходиться без свідомості. Дихання, пульс відсутні. Ваші дії?

А. Викликати «103» і чекати прибуття «швидкої допомоги»

Б. Викликати «103», робити штучне дихання і непрямий масаж серця.

В. Покласти потерпілого в зручну для нього позу, зробити перев'язку, дайте знеболювальне, чекати «швидку допомогу».

2. Яка кровотеча вважається найбільш небезпечною?

А. Капілярна

Б. Венозна

В. Артеріальна

3. Яка пов'язка накладається при пошкодженні чола?

А. Спіральна

Б. Шапочка або пращоподібна

В. Бинт накладається на лоб і фіксується пластиром

4. Правильний спосіб зупинки капілярної кровотечі?

А. Накладення на кінцівку джгута

Б. Накладання тугої пов'язки на рану

В. Різке згинання кінцівки в суглобі

5. Правильний спосіб зупинки артеріальної кровотечі?

А. Накладення джгута вище рани або згинання кінцівки в суглобі

Б. Накладання тугої пов'язки на рану

В. Не треба цього робити

6. Що необхідно зробити при втраті свідомості?

А. Штучне дихання

Б. Масаж серця

В. Звільнити дихальні шляхи від западання язика

7. Перша медична допомога при обмороженні:

А. Розтерти уражену ділянку жорстким матеріалом або снігом.

Б. Створити умови для загального зігрівання, накласти ватно-марлеву пов'язку на обморожену ділянку, дати тепле пиття.

В. Зробити легкий масаж, розтерти уражене місце одеколоном.

8. Чим характеризується венозна кровотеча?

А. Кров з рани витікає струменем, що пульсує та має яскраво-червоне забарвлення.

Б. Кров з рани витікає безперервно, суцільним струменем темно-червоного кольору.

В. Кров з рани витікає рідкими краплями або повільно розпливається плямою.

9. Як транспортувати потерпілого з проникаючим пораненням грудної клітини?

А. Лежачи на животі

Б. Лежачи на спині

В. Лежачи на спині з піднятою верхньою частиною тулуба.

10. На який максимальний термін може бути накладений кровоспинний джгут?

А. Не більш пів години

Б. Не більше 2 годин

В. Не більше як годину

Дайте відповідь на питання

1. Допомога необхідна при травмах голови.

2. Перша допомога людині, що знаходиться в стані клінічної смерті.

3. Надання першої допомоги при різних видах кровотечі?.

4. Надання першої допомоги потерпілому у разі зупинки дихання.

5. Надання першої допомоги при вивихах, розтягуваннях і розривах зв'язок.

6. Надання першої допомоги при переломах кісток кінцівок.

7. Надання першої допомоги при травмах хребта.

8. Надання першої допомоги при термічних опіках.
9. Надання першої допомоги при обмороженні.
10. Надання першої допомоги при отруєннях.
11. Надання першої допомоги при ураженні людини електричним струмом (блискавкою).
12. Надання першої допомоги при утопленні.
13. Надання першої допомоги при укусах отруйних комах і тварин.

Завдання для самостійної роботи

Розробити похідну аптечку на 8-10 осіб для різних видів туристських походів.

ТЕМА 9

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ МАСОВИХ ТУРИСТСЬКИХ ЗАХОДІВ

Основні поняття:

Серед найбільш дієвих форм пропаганди туризму і залучення широких мас до активних форм відпочинку є масові показові тренувальні заходи та змагання (зльоти, конкурси, ігри, тренувальні збори, тренінги та ін.). Вони разом з тим виконують культурно-просвітницькі, краєзнавчі виховні функції, сприяють покращенню фізичної підготовки, технічному вдосконаленню, організації змістовного відпочинку все більшого числа людей, популяризації туризму серед населення.

Різноманітність масових туристських заходів обумовлює необхідність їх класифікації, яка здійснюється за трьома основними параметрами: формою, масштабом, класом.

Змагання з різних видів туризму можуть бути складовою частиною програми зльоту або проводитись у вигляді окремих заходів. Проводяться змагання з пішохідного, гірського, водного, лижного, велосипедного туризму, а також з туристського орієнтування.

У пішохідному туризмі існують наступні види дистанцій:

Смуга перешкод - це коротка динамічна дистанція насичена технічними етапами, які встановлені на природних і штучних перешкодах.

Крос-похід - це довга дистанція, що імітує похідні умови. Представляє орієнтування по картосхемі при подоланні маршруту, подолання природних перешкод, технічних етапів, а також спеціальних завдань.

Рятувальні роботи - передбачають надання першої долікарської допомоги умовно потерпілому, виготовлення транспортного засобу для транспортування по технічних і природних перешкодах.

З гірського туризму:

Змагання з техніки гірського туризму - це командне подолання дистанцій, які прокладені на ділянках гірського рельєфу, або які складаються

із створених (штучних) перешкод і проводяться на наступних дистанціях і етапах:

Скельна дистанція - це індивідуальне або командне проходження природних скель або штучних трас на час, а також подолання природних або штучних перешкод.

Сніжно-льодова дистанція - це дистанція, яка має сніжник або льодовик. Суть її полягає в правильній організації та відпрацюванні навиків страховки, самостраховки, а також командних дій.

Рятувальні роботи - це подолання скельної або льодово-сніжної дистанції з природними або штучними перешкодами, з організацією транспортного засобу і безпеки потерпілого.

Подолання водної перешкоди - це подолання реальної річки або ділянки, яка імітує річку правильним способом.

Допускається логічно обґрунтоване з'єднання спеціальних технічних прийомів, етапів або їх комбінацій в одну дистанцію змагань, кількох окремих дистанцій в одну загальну, або усіх дистанцій в одну трасу змагань з подоланням її в обумовлений проміжок часу з проміжними фінішами (як у ралі).

З водного туризму:

Змагання з техніки водного туризму - це подолання ділянки \ водного потоку з природними або штучними перешкодами, виконання спеціальних завдань.

Змагання проводяться:

- на короткій дистанції (окремо для кожного класу суден);
- на довгій дистанції (ралі, естафета);
- на етапі з проведення рятувальних робіт (може бути включений у довгу дистанцію або ж бути виносним).

1. Коротка дистанція - для різних класів суднів, являє собою штучні перешкоди у вигляді воріт. Ширина воріт для байдарок - 1,2 м, для катамаранів - 2,8 м. Висота перекладки воріт 1,8 м. Зазвичай ворота бувають 2-х кольорів

- зеленого (прямого проходу) і червоного (для реверса - зворотний хід). Іноді ставлять білі ворота, які можна проходити, як прямим ходом, так і зворотним. Бувають випадки коли ставлять одну гілку, яку необхідно обпливти. Максимальна довжина для байдарок 800 м, для катамаранів - 1200 м.

2. Довга дистанція. Проводиться на багатокілометровій ділянці річки. Складається зазвичай з природних перешкод, обладнана стартом, фінішем, контрольними пунктами з необхідними балами на них. Переможець визначається по найменшому часу проходження даної дистанції. Старт між учасниками роздільний.

3. Рятувальні роботи. Проводять на ділянці ріки 1500 м. Існує зона перевероту судна або ж випадання учасника із судна, (задача команди правильним способом провести рятувальні роботи та доставити потерпілого до фінішу.

Види дистанцій з лижного туризму:

Змагання з техніки лижного туризму – це командне або особисте проходження на лижах дистанції з подоланням ділянок пересічного рельєфу та виконання технічних засобів і завдань. Змагання проводяться на дистанціях “Лижний маршрут”, “Смуга перешкод”, а також у вигляді спеціальних завдань. Дистанція “Лижний маршрут” може бути одно - багатоденною, передбачати подолання технічних перешкод, вирішення тактичних завдань, орієнтування на місцевості та виконання спеціальних завдань. Змагання на “Лижному маршруті” можуть проводитися на час або з дотриманням заданого графіка руху (ралі). На складних технічних етапах може бути встановлений і контрольний час, на окремих ділянках - оптимальний час. В залежності від класу дистанція проходиться з контрольним вантажем по 10 кг на учасника. Вантаж, склад та спосіб транспортування контрольного вантажу, а також штрафи за його втрату обумовлюються Положенням.

Дистанція “смуга перешкод” - коротка лижна дистанція, насичена технічними перешкодами. “Смуга перешкод” долається на час усією командою або поетапно учасниками команди. На складних технічних етапах

чи ділянках може бути встановлений контрольний час.

З велотуризму:

Змагання з техніки велосипедного туризму - проходження дистанцій, прокладених як по дорогах з твердим або ґрунтовим покриттям, так і по пересічній місцевості з природними та штучними перешкодами, а також у виконанні спеціальних додаткових етапів.

Видами дистанцій з велотуризму є:

Дистанція “*Велоралі*”, дистанція фігурного водіння велосипеда, дистанція велокросу, дистанція “*Тріалу*”. До змагань допускаються будь-які велосипеди з базою (відстань між втулками коліс) не менш 950 мм. Велоралі полягає у проходженні дистанції за легендою та за графіком, в якому обумовлені час руху або швидкість між контрольними пунктами (КП), та у виконанні чи подоланні додаткових етапів (ДЕ). Дистанція фігурного водіння велосипеда полягає в проходженні фігур, які розмічені (встановлені), на майданчику з ґрунтовим або твердим покриттям. Відстань між фігурами та межею майданчика повинні бути не менше 3 м. Обов'язковими фігурами є: вісімка, гойдалка, колія, стоп-лінія. Довжина всієї дистанції - близько 100 м.

Велокрос - це колова дистанція зі штучними та природними перешкодами, загальна довжина не менше 1 км при довжині одного кола не більше 0,5 км. Дистанція проходиться кожним учасником окремо.

Тріал - дистанція довжиною до 100 м з природними та штучними перешкодами (крутий схил, яр, піщані, заболочені та інші важкопроїзні ділянки, струмки, калюжі, стовбури дерев, що лежать тощо) по вузькому коридору (до них), розміченому з двох сторін природними (дерева, паркан) і штучними обмеженнями (стрічки над стійками, висотою не менш 1 м).

З туристського орієнтування:

Орієнтування на місцевості - це сукупність дій по визначенню свого положення (місця перебування) серед навколишніх об'єктів або орієнтирів, сторін горизонту, напрямку руху й досить точному дотриманні цього напрямку.

До туристського орієнтування відносять наступні види змагань:

- рух у заданому напрямку;
- рух лінійним маршрутом (лінія);
- рух маркованою трасою (маркування);
- рух за легендою;
- рух заданим азимутом;
- орієнтування за вибором.

Заданий напрямок - це вид змагань при якому учасник за мінімальний час повинен пройти дистанцію і відзначитися на всіх контрольних пунктах у заданому порядку.

Рух по лінійному маршруту - це дистанція, на якій за мінімальний час необхідно пройти по чітко заданому маршруту, на якому знаходяться КП. Рух по лінії здійснюється по чітких лінійних орієнтирах. Результат визначається по сумі чистого часу проходження і штрафних балів, за не взяті КП.

Рух по маркованій трасі - це дистанція, на якій за мінімальний час, рухаючись по промаркованому маршруту, необхідно правильно відзначити КП що зустрічаються.

Рух за легендою - це дистанція, на якій за мінімальний час, по даному суддями опису, необхідно пройти визначений маршрут (без карти).

Рух по азимуту буває двох видів:

- рух по азимутальному маршруту;
- пошук заданої точки.

Орієнтування на вибір - являє собою дистанцію, на якій, за визначений контрольний час, учаснику необхідно взяти як найбільше контрольних пунктів на свій розсуд. Кожен контрольний пункт має бальну оцінку (у залежності від віддаленості). Результат учасника підраховується по сумі балів за взяті контрольні пункти. При виході за КЧ (контрольний час) учасник штрафується, за кожну неповну хвилину - 1 бал штрафу.

На рис.11 представлений приклад карти та на рис.12 – умовні знаки

спортивних карт, що використовується у змаганнях з орієнтування.

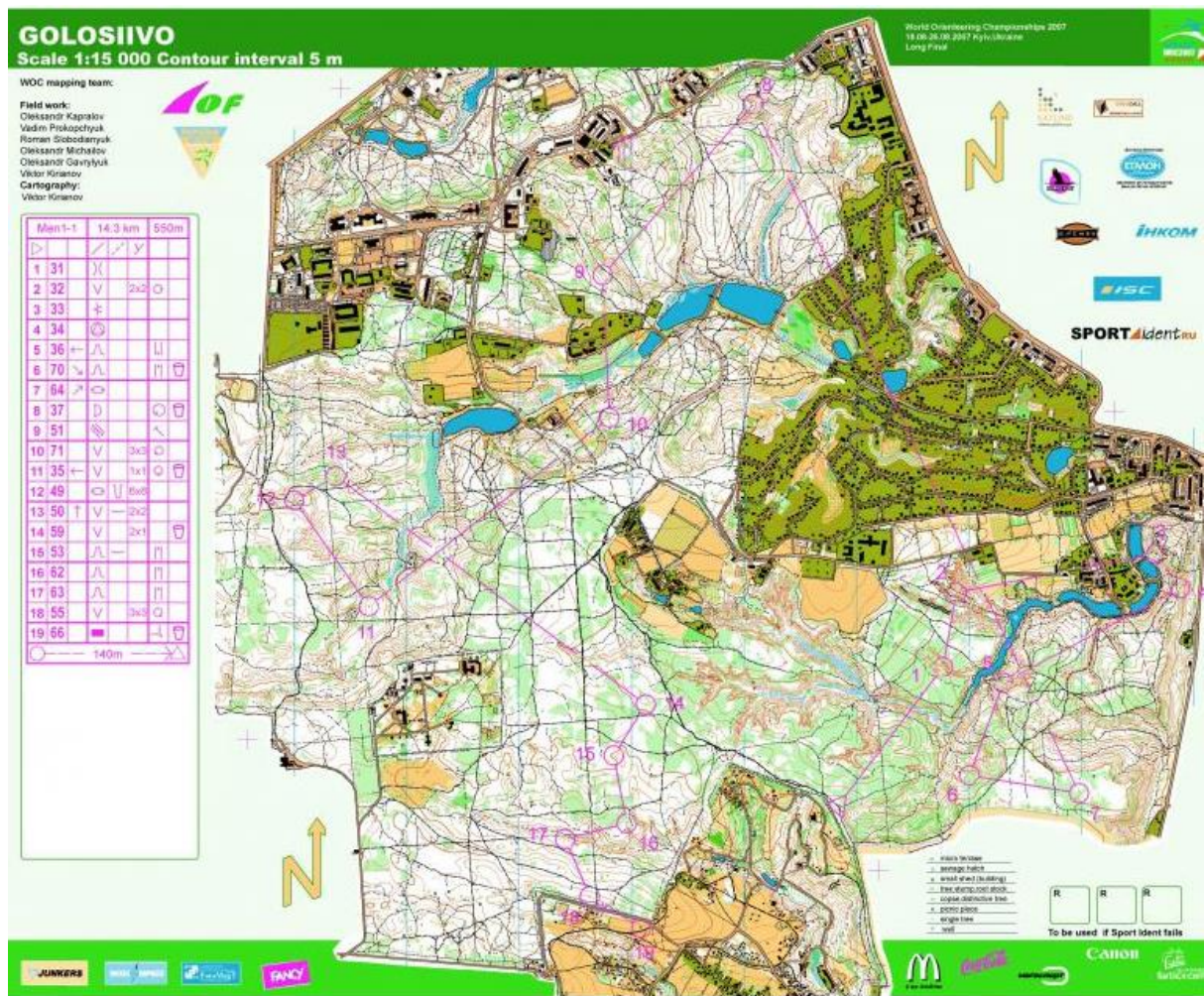


Рис. 11 Карта для змагань з орієнтування

Район для проведення змагань обирається з таким розрахунком, щоб на місцевості були чіткі обмежувальні об'єкти – шосе, річка, поле і т. п. Попередньо учасників необхідно проінформувати про вимушені дії на той випадок, якщо їм доведеться зійти з траси, або в разі втрати орієнтування. Необхідно попередити їх також про всі небезпечні об'єкти на протязі траси (болота, урвища тощо) і позначити ці місця на карті. Тільки добре підготовлені і вміло проведені змагання дозволяють розв'язати всі поставлені завдання.

Умовні позначення спортивних карт

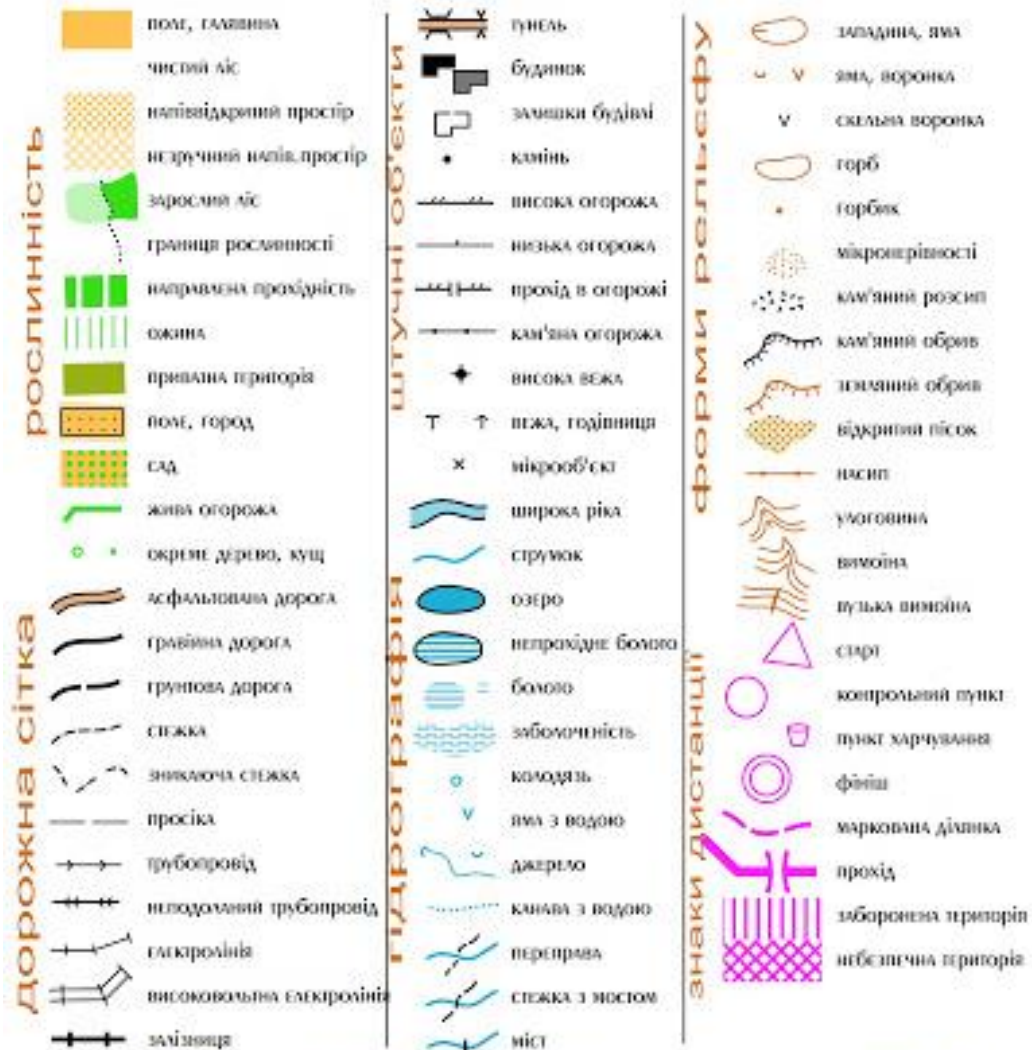


Рис. 12 Умовні позначення спортивних карт

Контрольні питання:

1. Мета та завдання туристичних естафет та змагань.
2. Назвіть види дистанцій у пішохідному туризмі.

Контрольні тести (вибрати всі правильні варіанти відповіді).

1. Найдієвіші форми пропаганди туризму і залучення широких мас до активних форм відпочинку

a) тренувальні заходи та змагання

b) конференції

c) туристські походи

2. Масові туристські заходи класифікують за

a) Формою

b) Масштабом

c) Класом

d) Всі відповіді вірні

3. Змагання проводяться з таких видів туризму

a) Пішохідного

b) Гірського

c) Водного

d) Лижного

e) Велосипедного

f) Туристського орієнтування

g) Всі відповіді вірні

4. Змагання з окремих видів туризму варто проводити в певний сезон

a) Так

b) Ні

c) Не має значення

5. За масштабом змагання поділяються на

a) Міжнародні

b) Особисті

c) Командні

6. Змагання зі спортивного туризму - це виявлення та уніфіковане порівняння досягнень туристів з техніки спортивного туризму або в проведенні спортивних туристичних походів.

a) Так

b) Ні

c) Не маю відповіді

7. Змагання з орієнтування проводяться в таких видах:

- a) рух у заданому напрямку;
- b) рух за вибором;
- c) рух по маркірованій трасі.
- d) Всі відповіді вірні

8. Велотуристи змагаються в

- a) техніці їзди на велосипеді
- b) подолання велотраси
- c) велосипедного ралі.
- d) Всі відповіді вірні

9. Комплекс заходів, який проводиться спеціально навченими та оснащеними фахівцями з організації пошукових робіт та рятування в зоні стихійного лиха, природної або техногенної катастрофи, наслідків складних погодних або географічних умов з метою евакуації (вивезення, виведення) постраждалого (постраждалих, вцілілих, поранених тощо) з місця події до безпечного місця, а також надання ним першої медичної допомоги це

- a) Пошуково-рятувальна операція
- b) Перша медична допомога
- c) Маршрутно-кваліфікаційна комісія

10. Пошукова група виходить у випадках, якщо:

- a) Група туристів не повернулася до контрольного терміну і немає чітких відомостей, що вона знаходиться в безпечному місці;
- b) Втрачений зв'язок з групою, яка має всі засоби для її регулярної підтримки (радіостанції, сигнальні ракети та ін.);
- c) Раптово і різко погіршилася погода в той час, коли група перебувала на складній ділянці маршруту.
- d) Всі відповіді вірні

Завдання для самостійної роботи

1. Ознайомитися з основними положеннями правил змагань в спортивному

туризмі та орієнтування [10,11]. Визначте критерії місць проведення туристичних зльотів та змагань. Розробіть програму змагань туристичної естафети. Розкрийте умови проведення етапів змагань туристичної естафети та розробіть технічний протокол одного етапу на вибір (Додаток 6 та 7).

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: Навч. Пос / О.Ю. Дмитрук, Ю.В. Щур . – К.: Альтерпрес. – 2008. – 280с., іл.
2. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14>
3. Колотуха О.В. Геопросторова організація спортивного туризму: Монографія / О.В. Колотуха. – Кіровоград: ФО-П Александрова М.В., 2015. – 448 с.
4. Колотуха О.В. // Спортивний туризм та активна рекреація: географія, систематизація, практика (словник-довідник). – Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://geohub.org.ua/node/504>
5. Конох АА. Специфіка підготовки майбутніх вчителів фізичної культури з спеціалізацією «екологічний та спортивний туризм». Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності. 2016. № 1. С. 143-148.
6. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, 2016. – 358 с. – Режим доступу : <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>
7. Основи спортивного орієнтування: навчально-методичні рекомендації / Укладачі: М. А. Щербаков, М. О. Лянной. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015 - 32 с.
8. Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1342-14/paran2#n2>
9. Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1342-14/paran2#n2>
10. Правила змагань зі спортивного туризму. Режим доступу: https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/pravila-sportivnikh-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu.pdf
11. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування. Київ; 2021. 109 с. Електронний ресурс: <http://surl.li/fergr>
12. Про затвердження Положення про Єдину спортивну класифікацію України: наказ Міністерства молоді та спорту України від 11.10.2013 № 582. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1861-13/page#Text>

13. Про туризм. Закон України від 15.09.95 №324/95-ВР. Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр>

14. Сергієнко Ю.М. Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку спортивного та оздоровчого туризму. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності. 2016. №1. С. 261-264.

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

16. Туристсько-спортивний словник-довідник / автор-упорядник Колотуха О.В. – Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник № 15. – К. : ФСТУ, 2017. – 144 с.

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

18. Фокін С. П. Спортивний туризм: навч. посіб. / С. П. Фокін; Нац. авіац. ун-т. - Київ: НАУ, 2014. – 166 с.

Електронні ресурси:

19. <http://ukrjuntur.org.ua/> - сайт Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді

20. <http://www.fstu.com.ua/> - сайт федерації спортивного туризму України

21. <http://ismf-ski.org> – International Ski Mountaineering Federation (ISMF) – сайт Міжнародної федерації скі-альпінізму.

22. <http://tourlib.net/> - сайт туристської літератури «Все про туризм. Туризм в Україні».

23. <http://kss.in.ua/index.php> - сайт «Безпека мандрівок»

24. <http://tourlib.net/> - сайт туристської літератури «Все про туризм. Туризм в Україні».

25. <https://sprotyvg7.com.ua> – сайт сил територіальної оборони ЗСУ

26. <https://shambala.com.ua/chto-vzyat-v-pokhod>

ДОДАТОК 1

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

«Затверджено»

Перший проректор

з науково-педагогічної роботи

_____ Дутчак М.В.

ПРАВИЛА

**техніки безпеки та поведінки під час проходження практики зі
спортивного туризму та орієнтування здобувачів вищої освіти
освітнього ступеня бакалавра І курсу Національного університету
фізичного виховання і спорту України**

Здобувачі вищої освіти освітнього ступеня бакалавра I-го курсу НУФВСУ під час проходження практики зі спортивного туризму та орієнтування зобов'язані дотримуватися наступних правил:

Дотримуватися нормативно-правових актів, які регламентують порядок організації туристсько-краєзнавчої роботи (наказ МОН України від 02. 10 2014 р. № 1124):

1) Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю,

2) Інструкція щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю;

дотримуватися Правил змагань зі спортивного туризму (затверджених Міністерством молоді та спорту України від 15.04.2021 р.);

дотримуватися Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти (наказ МОН України від 26.12.2017 р. № 1669);

дотримуватися чинних норм дисципліни та правил поведінки, встановлених для навчального процесу Національного університету фізичного виховання і спорту України;

дотримуватися розпорядку дня, графіку та режиму проведення навчальної практики зі спортивного туризму та орієнтування;

дотримуватися правил дорожнього руху;

дотримуватися правил поведінки на транспорті;

дотримуватися правил поведінки на воді;

дотримуватися правил пожежної безпеки;

дотримуватися правил техніки безпеки при використанні спеціального туристського спорядження, обладнання, електроприладів, господарського інвентарю тощо;

дотримуватися чинних норм та правил гігієни, санітарії і медицини (при наявності хронічних й специфічних захворювань, попередити заздалегідь до початку практики зі спортивного туризму та орієнтування про них керівника, мати відповідні ліки й необхідні інструкції з їх приймання, довідку про дозвіл проходження практики зі спортивного туризму та орієнтування) та вчасно інформувати про зміни стану свого здоров'я під час практики керівника практики або його заступника;

під час перебування у населених пунктах, громадських місцях, екскурсійних об'єктах тощо дотримуватися встановлених правил поведінки;

під час екскурсій дотримуватися встановлених правил відвідування та огляду експозиції, об'єктів показу тощо;

повністю виконувати всі доручення і розпорядження керівників навчальної практики зі спортивного туризму та орієнтування;

обов'язково доповідати керівникам практики та їх заступникам про всі позаштатні ситуації під час практики зі спортивного туризму та орієнтування;

обов'язково доповідати керівникам практики зі спортивного туризму та орієнтування про час виходу, прибуття та виконання поставленого завдання

при здійсненні планових самостійних маршрутів;

суворо забороняється розпивати спиртні напої, вживати психотропні речовини та інші подібні за дією препарати та речовини під час проходження практики зі спортивного туризму та орієнтування;

суворо забороняється самостійно залишати групу без дозволу керівника практики зі спортивного туризму та орієнтування (або його заступників).

У разі невиконання вищезазначених правил техніки безпеки та поведінки під час проходження практики зі спортивного туризму та орієнтування вся відповідальність покладається на здобувача вищої освіти освітнього ступеня бакалавра I-го курсу НУФВСУ.

Погоджено:

Зав. навчально-методичного відділу

Керівник практики
навчально-методичного відділу

Інженер з охорони праці

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

ЖУРНАЛ

**реєстрації первинного цільового інструктажу з правил техніки безпеки
та поведінки (ПТБП) під час проходження практики зі спортивного
туризму та орієнтування здобувачів вищої освіти освітнього рівня
бакалавр І-го курсу НУФВСУ**

Розпочато «__» _____ 20__ р.

Закінчено «__» _____ 20__ р.

факультет

кафедра

Ми здобувачі вищої освіти освітнього рівня бакалавр I-го курсу НУФВСУ, що нижче підписались, із правилами техніки безпеки та поведінки (ПТБП) під час проходження навчальної практики зі спортивного туризму та орієнтування ознайомились, повністю погоджуємося і зобов'язуємося їх виконувати.

№ п/п	Прізвище, ім'я та по батькові особи, яку інструктують	Дата проведення інструктажу	Група	Назва інструктажу, назва інструкції	Прізвище, ім'я та по батькові особи, яка проводила інструктаж	Підпис особи, яка проводила інструктаж	Підпис особи, яку інструктують
1	2	3	4	5	6	7	8
1.				ПТБП			
2.				ПТБП			
3.				ПТБП			
4.				ПТБП			
5.				ПТБП			
6.				ПТБП			
7.				ПТБП			
8.				ПТБП			
9.				ПТБП			
10.				ПТБП			
11.				ПТБП			
12.				ПТБП			
13.				ПТБП			
14.				ПТБП			
15.				ПТБП			
16.				ПТБП			
17.				ПТБП			
18.				ПТБП			
19.				ПТБП			
20.				ПТБП			
21.				ПТБП			
22.				ПТБП			
23.				ПТБП			
24.				ПТБП			
25.				ПТБП			
26.				ПТБП			
27.				ПТБП			
28.				ПТБП			
29.				ПТБП			
30.				ПТБП			

У разі невиконання вищезазначених правил техніки безпеки та поведінки (ПТБП) під час проходження навчальної практики зі спортивного туризму та орієнтування вся відповідальність покладається на здобувача вищої освіти освітнього рівня бакалавр I-го курсу НУФВСУ.

ДОДАТОК 3

Додаток 1
до Інструкції щодо організації
та проведення туристських спортивних
походів з учнівською та студентською молоддю
(пункт 2 розділу III)

ВИМОГИ
до кількісного складу групи

Категорія (ступінь) складності походу	Кількість учасників походу (без керівника та заступника (заступників) керівника)				Мінімальна кількість транспортних засобів		
	мінімальна для груп учнівської молоді	максимальна для груп учнівської молоді	мінімальна для груп студентської молоді	максимальна для груп студентської молоді	авто мобілів	мотоциклів	плавзасобів
дводенний похід	6	30	4 (2)-1	30	1	1	2
Дво-, триденний похід	6	25	4 (2)-1	25	1	1	2
1 ст. скл.	6	25	-	-	-	-	2
2 ст. скл.	6	20	-	-	-	-	2
3 ст. скл.	6	20	-	-	-	-	2
I к. с.	6	15	4 (2)-1	15	1	1	2
II к. с.	6	15	4 (2)-1	15	1	1	2
III к. с.	6	12	4 (2)-1	12	1	1	2
IV к. с.	6	12	6 (4)-1	12	2	2	2
V к. с.	6	10	6 (4)-1	10	2	3	2
VI к. с.	-	-	6	10	-	-	2

-1 У дужках подано мінімальну кількість учасників автомотопоходів.

ДОДАТОК 4

Додаток 2
до Інструкції щодо організації та проведення
туристських спортивних походів
з учнівською та студентською молоддю
(пункти 3, 5 розділу III)

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ
до віку учасників та керівників туристських спортивних походів

Категорія (ступінь) складності туристського походу	Мінімальний вік (за роком народження, крім випадків, що спеціально обумовлені)											
	керівник	види спортивного туризму										
		пішохідний	лижний	гірський	водний (на байдарках)	водний (на надувних плавзасобах)	велосипедний	Автомобілізм (на автомобілях)	автомобілізм (на мотоциклах)	спелеотуризм (горизонтальні)	спелеотуризм (вертикальні)	вітрильний
Ододенний похід	18-1	6-3	10	10	10	10	14-2	18-2	16-2	9-3	12	9-3
Дво-, триденний похід	18-1	7-3	10	12	10	10	14-2	18-2	16-2	10	12	9-3
1 ст. скл.	18-1	9-3	10	-	11	10	14-2	-	-	12	-	-
2 ст. скл.	18-1	10	11	-	12	11	14-2	-	-	12	-	-
3 ст. скл.	18-1	11	12	-	12	12	14-2	-	-	12	-	-
I к. с.	19	12	14	14	13	13	14-2	18-2	16-2	13	14	13
II к. с.	20	13	15	15	14	14	15	19	17	14	15	14
III к. с.	21	14	16	16	15	15	16	20	18	15	16	15
IV к. с.	22	16	18	17	16	16	17	20	18	18	18	16
V к. с.	23	17	18	18	18	17	18	20	18	18	18	17
VI к. с.	24	18	18	18	18	18	18	-	-	-	-	18

-1 Вік визначається за датою народження.

-2 Вік визначається за датою народження відповідно до вимог Правил дорожнього руху, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 10 жовтня 2001 року № 1306.

-3 У віці до 10 років учні, вихованці можуть брати участь у туристських походах, які не є спортивними, за винятком випадку, передбаченого пунктом 5 розділу III цієї Інструкції

ДОДАТОК 5

СКЛАД І КАЛОРІЙНІСТЬ ОСНОВНИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

Найменування продуктів	Їстівна частина зі 100 г продуктів, що засвоюється, (г)			Калорійність, (ккал)
	Білки	Жири	Вуглеводи	
1	2	3	4	5
Хлібобулочні вироби				
Хліб житній	5,1	1,0	42,5	204
Хліб пшеничний білий	5,8	0,5	56,1	268
Батони білі	7,5	1,0	49,5	240
Сухарі житні	7,7	1,3	64,1	306
Сухарі пшеничні	10,5	1,2	68,5	335
Галети	12,7	-	68,8	334
Печиво сухе	12,0	14,6	58,4	424
Борошно пшеничне	8,3	1,4	65,5	315
Молочні продукти, жири				
Молоко коров'яче незбиране	2,8	3,5	4,5	62
Молоко сухе	22,8	24,4	36,3	469
Молоко сухе знежирене	32,5	0,8	48,0	338
Молоко згущене з цукром	6,8	8,3	53,5	324
Вершки сухі без цукру	16,9	40,6	28,9	566
Вершки згущені з цукром	6,2	18,2	45,9	383
Сир твердий, 40% жирн.	22,5	19,9	3,4	292
Сир твердий, 50% жирн.	21,4	30,3	2,5	379
Сир плавлений, 40% жирн.	19,4	17,9	1,9	254
Масло вершкове несолене	0,4	78,5	0,5	734
Масло вершкове шоколадне	1,2	59,0	18,9	631
Масло топлене	-	93,5	-	869
Олія	-	94,9	-	882
Маргарин столовий	1,0	83,0	0,8	780
Сало свиняче	1,6	82,1	-	841
Жири тваринні топлени	-	99,7	-	897
Грудинка копчена	9,5	54,9	-	545
Яйця	12,0	11,4	0,5	157
Яечний порошок	49,9	34,2	-	522
М'ясо і м'ясні продукти				
Яловичина середньої жирності	19,6	5,3	-	138
Баранина жирна	15,1	27,4	-	316
Свинина м'ясна	20,4	4,0	-	121
Свинина жирна	13,1	36,0	-	390
Телятина	17,0	0,5	-	74
Кури	17,0	12,0	-	185
Ковбаса сирокочена	20,4	37,4	-	431
Ковбаса напівкочена	13,5	35,0	-	370
Ковбаса варена	12,0	26,0	-	290
Шинка	14,4	33,0	-	365
Свинина тушкована консервована	13,4	27,8	0,3	315

Яловичина тушкована консервована	16,5	12,4	0,4	186
Паштет м'ясний консервований	10,7	12,6	3,1	174
Паштет печінковий консервований	15,6	25,2	1,0	302
Сніданок туриста (яловичий)	20,5	10,4	-	176
Фарш ковбасний консервований	15,2	15,7	2,8	213
Риба і рибні продукти				
Судак свіжий	16,0	1,0	-	72
Щука	17,9	0,7	-	79
Лящ	16,0	6,6	-	129
Сом	16,0	10,6	-	164
Короп	15,2	3,2	-	92
Оселедці солоні	10,8	8,1	-	129
Вобла сушена	42,9	5,8	-	229
Печінка тріски консервована	3,9	57,0	-	558
Горбуша консервована	18,9	7,0	0,5	144
Сом консервований в томаті	11,9	6,0	4,3	122
Камбала консервована в томаті	13,7	6,3	4,8	137
Лящ копчений	29,7	4,6	-	160
Крупи, макаронні вироби				
Гречана	8,8	2,3	63,4	317
Манна	9,5	0,7	70,4	334
Вівсяна	8,9	5,9	59,8	336
Пшоно	8,4	2,3	62,4	324
Ячна	6,3	1,2	66,2	310
Пшенична крупа "Артек"	12,5	0,7	71,8	326
Рис	6,7	0,9	72,8	334
Толокно	11,6	5,9	62,7	359
Макарони, вермішель	9,3	0,8	70,9	336
Горох	15,7	2,2	50,1	293
Квасоля	16,2	1,9	50,7	292
Цукор, кондитерські вироби				
Цукор	-	-	99,8	400
Карамель льодяникова	-	-	89,2	357
Карамель з начинкою	-	-	82,6	330
Драже "Горіх у шоколаді"	5,4	17,5	66,1	484
Цукерки шоколадні "Грильяж"	5,4	27,0	62,2	514
Цукерки шоколадні з начинкою	3,6	9,9	71,8	390
Батончики горіхові	9,9	33,6	39,7	501
Ірис "Золотий ключик"	3,9	9,0	72,2	385
Шоколад молочний	6,9	39,9	44,2	556
Халва соняшникова	18,8	31,5	36,7	506
Халва тахінна	13,9	32,5	40,3	510
Варення	0,3	-	74,2	300
Овочі				
Капуста	1,8	-	4,5	25
Капуста сушена	13,5	-	47,6	244
Картопля	1,7	-	20,0	86
Картопля сушена	6,1	-	72,3	315

Морква	1,0	-	7,4	34
Морква сушена	13,0	-	54,6	270
Буряк	1,2	-	8,8	40
Буряк сушений	7,4	-	54,3	248
Цибуля	2,0	-	8,9	44
Цибуля сушена	16,0	-	47,8	264
Часник	5,4	-	21,6	115
Зелений горошок консервований	2,3	-	6,8	37
Перець фарширований консервований	1,4	6,3	9,9	101
Ікра кабачкова, баклажанна консервована	1,6	10,3	6,8	128
Томатна паста	3,5	-	15,0	76
Гриби білі свіжі	0,8	0,8	5,0	32
Гриби білі сушені	30,2	12,6	29,3	362
Фрукти, ягоди, горіхи				
Яблука, смородина, малина, сливи, суниці, абрикоси, кавуни, дині	0,6	-	9,0	43
Сухофрукти	3,0	-	62,0	260
Курага	5,2	-	67,5	290
Ізюм	1,8	-	70,9	291
Горіхи волоські	13,6	56,0	11,7	621
Горіхи лісові	14,1	60,8	7,7	636
Напої				
Чай з цукром	-	-	14,9	59
Кава з молоком	3,5	3,6	19,6	116
Какао	5,4	5,7	32,8	208
Кисіль фруктово-ягідний	0,2	-	17,3	70
Компот із сухофруктів	0,6	-	21,1	85
Сік томатний	0,9	-	3,1	16
Сік яблучний	0,3	-	10,6	44
Сік виноградний	0,4	-	18,2	74

ПЛАН-СХЕМА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНОЇ ЕСТАФЕТИ ПО ЕТАПАМ



ДОДАТОК 7

**ПРОТОКОЛ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ТА
ТУРИСТИЧНОЇ ЕСТАФЕТИ**

Команда	ВИД ЗМАГАНЬ							
	Тип вогнища (2 чол.)	В'язання 3-х вузлів (2 чол.)	Добування води (вся команда)	Стрільба (1 чол.)	Установка палатки (всі)	Надання першої домедичної допомоги (всі)	Час команди в естафеті	Час орієнтування на місцевості

Штрафний час:

В'язання вузлів 1 помилка= +10 с;

Добування води команда, яка принесе найбільше води (-15 с) від часу естафети, друга команда (-10 с), і третє місце (-5 с);

Стрільба: Учасник виконує 5 пострілів, за кожне попадання в чорне (-5 с); 5 попадань – (-25 с); 4 – (-20 с); 3– (-15с); 2 – (-10 с); 1 – (-5 с)

Надання першої домедичної допомоги: за неправильне виконання +15 с до часу естафети.

ДОДАТОК 8

ТЕСТУВАННЯ

Тема 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
c, d, e	c, d	d	a, b	a, b, c, d, e, f, h, j, k	d	a,	c, d	c, d	a, b

Тема 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	b	c	a, b	a	b	a	b	a	a

Тема 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
b	a-3, b-1, c-2	c	d	6	5	130	250	a-1, b-3, c-2	a

Тема 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
b	225	a-3, b-2, c-1, d-4	b, c, d	a, d	a	a	d	a	a

Тема 5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
d	b	a	e	d, e	e	c	b	e	a, c

Тема 6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	b	a	c	a	D, e	C, d	a	a	a-1, b-3, c-2, e-4

Тема 7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a, b	бівачне	кухонне	c	b	a-1, b-3, c-2	так	так	так	так

Тема 8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	в	б	б	a	в	б	б	в	б

Тема 9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	d	g	a	a	a	d	d	a	d