

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

М. В. Тонкошкур, В. В. Абрамов

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
до практичних занять та самостійної роботи
з дисципліни

«СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»

*(для студентів 4 курсу заочної форми навчання
напряму підготовки "Туризм")*

**ХАРКІВ
ХНУМГ
2014**

Тонкошкур М. В. Методичні вказівки до проведення практичних занять та самостійної роботи із дисципліни «Спортивний туризм» (для студентів 4 курсу заочної форми навчання напряму підготовки "Туризм") / М. В. Тонкошкур, В. В. Абрамов; Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Х.: ХНУМГ, 2014. – 32 с.

Автори: М. В. Тонкошкур, В. В. Абрамов

Рецензент: доц., к.ф.н. Ю. Д. Оксюк

Рекомендовано кафедрою «Туризм і готельне господарство»,
протокол № 1 від 28.08.2011 р.

ЗМІСТ

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП..... | 4 |
| 1. ПЛАН ПРАКТИЧНИХ (СЕМІНАРСЬКИХ) ЗАНЯТЬ..... | 4 |
| 2. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ..... | 6 |
| 3. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ..... | 11 |
| 4. ІНДИВІДУАЛЬНА ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА: РОЗРОБКА ТУРИСТСЬКОГО МАРШРУТУ З АКТИВНИМ СПОСОБОМ ПЕРЕСУВАННЯ..... | 12 |
| 4.1 Обґрунтування доцільності написання розрахунково-графічної роботи..... | 12 |
| 4.2 Вимоги до оформлення розрахунково-графічної роботи... | 13 |
| 4.3 Характеристика розрахунково-графічної роботи (маршру- ти з активним способом пересування)..... | 13 |
| 5. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ..... | 19 |
| СПИСОК ДЖЕРЕЛ..... | 21 |
| Додатки..... | 22 |

ВСТУП

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

Мета вивчення предмету «Спортивний туризм» полягає в комплексному ознайомленні студентами теорії і практики проведення спортивних походів, що дозволить їм правильно оцінити практичну доцільність організації й проведення даного заходу в обраному районі з урахуванням рекреаційної та пізнавальної цінності, дотримання вимог безпеки, що є однією із найголовніших складових спортивних туристських походів. Даний курс пояснює основні вимоги до підготовки спортивного походу, розкриває методичні та організаційні заходи його проведення в залежності від виду туризму, складності маршруту з урахуванням пори року та географічного району.

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

1. ПЛАН ПРАКТИЧНИХ (СЕМІНАРСЬКИХ) ЗАНЯТЬ

Семінарське заняття – форма навчального заняття, спрямована на закріплення студентами теоретичних знань, що отримані на лекціях та під час самостійного вивчення матеріалу дисципліни.

Практичне заняття – форма навчального заняття, що спрямована на формування вмінь та навичок виконання певних видів роботи, а саме – проведення аналізу та подання обґрунтованих висновків щодо напрямів санаторно-курортної справи та її діяльності.

За кожною темою викладач проводить семінарське заняття, на якому організує обговорення із студентами питань з тем, які визначені робочою навчальною програмою, формує у студентів уміння та навички практичного застосування окремих теоретичних положень навчальної дисципліни шляхом індивідуального виконання відповідно сформованих завдань.

Завдання містить проведення попереднього контролю знань, умінь та навичок студентів, постановку загальної проблеми викладачем та її обговорення за участю студентів, розв'язування контрольних завдань, тестовий контроль, перевірку та оцінювання.

Підсумкові оцінки за кожне заняття заносять до відповідного журналу. Оцінки, що отримані студентом під час семінарських занять, враховують при виставленні поточної оцінки за змістовими модулями з навчальної дисципліни «Спортивний туризм».

Проведення практичного заняття базується на попередньо підготовленому матеріалі – тестах для виявлення ступеня оволодіння студентами необхідними теоретичними положеннями, пакети завдань різного ступеня складності для розв'язання їх студентами на заняттях, групи письмових та усних питань за темою практичного (семінарського) заняття. Усі практичні заняття проходять у відповідності з планом їх проведення (таблиця 1).

Таблиця 1.1 – План проведення практичних (семінарських) занять

| Назва теми | Перелік практичної роботи (опрацьованих питань) | Кількість годин | Література |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|
| Модуль 1 «Спортивний туризм» (2 кредити / 72 години) | | | |
| Змістовий модуль 1. Спортивний туризм як соціальне явище (0,5 кредиту / 18 годин) | | | |
| Тема 1. Основні форми й види активного туризму | <i>Мета:</i> ознайомлення студентів з основними видами і формами активного туризму. Скласти зведену таблицю основних напрямів активного туризму, надати характеристику кожному із видів спортивного туризму, включаючи вимоги до категорійних походів | 1 | основна [1,2,6]; додаткова [2,4,5] |
| Тема 2. Організаційно-правові основи функціонування активного туризму в Україні та закордоном | <i>Мета:</i> ознайомлення студентів з документами, що регламентують основні засади функціонування спортивного туризму. Скласти порівняльну характеристику категорійності туристських маршрутів Харківської області, Криму, Карпат та центральних областей України | 1 | основна [1,5,6]; додаткова [1,2,3] |
| Змістовий модуль 2. Види спортивного туризму, їх особливості та характеристика (0,5 кредиту / 18 годин) | | | |
| Тема 3. Класифікація спортивного туризму. | <i>Мета:</i> ознайомлення студентів з окремими видами спортивного туризму. Особливості проведення різних за типами спортивних туристських походів. Вивчення вузлів, які використовують в альпінізмі та туризмі. Скласти зведену таблицю різних видів транспортних засобів, які використовують під час спортивних походів. | 2 | основна [4,5,6,8,10,11,12,14]; додаткова [3,8] |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------|
| Змістовний модуль 3. Організація, підготовка і проведення спортивних походів (1 кредит / 36 годин) | | | |
| Тема 4. Організація і підготовка спортивних походів | <i>Мета:</i> отримання студентами навичок організації, підготовки й проведення спортивних походів. Відпрацювати тактичну побудову маршруту в залежності від виду туризму, складності походу, району та часу подорожі. | 1 | основна [2,9,13]; додаткова [7,8] |
| Тема 5. Особливості проведення спортивних походів | <i>Мета:</i> відпрацювання різноманітних ситуацій щодо особливостей проведення спортивних походів. Розрахувати приблизний графік та меню в поході за показниками калорійності й часу приготування. Перша медична допомога в поході. | 1 | основна [3,7,15,16]; додаткова [7,8] |

2. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ЗМ 1. Спортивний туризм як соціальне явище

Тема 1. Основні форми і види активного туризму

1.1. Коротка історія розвитку спортивного туризму.

1.2. Видатні діячі спортивного туризму.

1.3. Організації, що опікуються питаннями розвитку спортивного туризму.

1.4. Соціальне значення активного туризму.

1.5. Планова і самодіяльна форми організації туризму.

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

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

3. Питання до теоретичної частини заняття:

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

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

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

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

6. Література: основна [1,2,6]; додаткова [2,4,5]

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

2.1. Олімпійська хартія.

2.2. Хартія туризму.

2.3. Кодекс туриста.

2.4. Міждержавні стандарти з туризму.

2.5. Положення «Про пошуково-рятувну службу».

2.6. Правила проведення змагань з туристських спортивних походів.

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

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

3. Питання до теоретичної частини заняття:

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

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

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

- Олімпійська хартія;
- Хартія туризму;
- Кодекс туриста;
- Міждержавні стандарти з туризму;
- Державні стандарти з туризму.

6. Література: основна [1,5,6]; додаткова [1,2,3].

Тема 3. Класифікація спортивного туризму

3.1. Пішохідний та лижний туризм.

3.2. Гірський туризм, альпінізм, спелеотуризм.

3.3. Водний та вітрильний туризм.

3.4. Велосипедний та автомототуризм.

3.5. Кінний туризм.

3.6. Екстремальний туризм.

1. Мета заняття: ознайомлення з окремими видами спортивного туризму.

2. Методика проведення теоретичної частини заняття: обговорення питань, що виникли серед студентів під час самостійної підготовки до заняття, контроль домашнього завдання, контроль знань, отриманих студентами на лекції, тестовий контроль знань студентів. Визначення особливостей проведення різних за типами спортивних туристських походів. Вивчення вузлів, які використовують в альпінізмі та туризмі. Складання зведеної таблиці різних видів транспортних засобів, які використовують під час спортивних походів.

3. Питання до теоретичної частини заняття:

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

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

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

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

6. Література: основна [4,5,6,8,10,11,12,14]; додаткова [3,8].

Тема 4. Організація і підготовка спортивних походів

- 4.1. Склад групи: туристський досвід та фізична підготовка.
- 4.2. Вибір маршруту.
- 4.3. Терміни (строки) проведення.
- 4.4. Розподіл обов'язків у групі.
- 4.5. Тактична побудова маршруту в залежності від виду туризму, складності походу, району та часу подорожі.
- 4.6. Основні відомості щодо мап, їх читання.
- 4.7. Використання курвіметра, компасу.
- 4.8. Орієнтування на місцевості.
- 4.9. Підготовка спорядження до походу.
- 4.10. Спеціальне групове та особисте спорядження в залежності від виду туризму і складності походу.
- 4.11. Догляд за спорядженням та його ремонт.
- 4.12. Фізична та технічна підготовка туристів до походу

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

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

3. Питання до теоретичної частини заняття:

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

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

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

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

6. Література: основна [2,9,13]; додаткова [7,8].

Тема 5. Особливості проведення спортивних походів

5.1. Харчування в поході.

5.2. Перша медична допомога в поході.

5.3. Формальний, неформальний та ситуаційний лідер.

5.4. Естетичне та екологічне виховання в поході.

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

5.6. Об'єктивні та суб'єктивні випадки травматизму.

5.7. Профілактика нещасних випадків.

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

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

3. Питання до теоретичної частини заняття:

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

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

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

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

6. Література: основна [3,7,15,16]; додаткова [7,8].

3. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Самостійна робота студентів є важливим елементом успішного засвоєння матеріалу дисципліни. Основне в цій роботі полягає в самостійній праці студентів з вітчизняною та закордонною літературою, ресурсами Інтернет, нормативними актами тощо.

Самостійна робота являється інструментом опанування навчальним матеріалом в години, вільній від обов'язкових навчальних занять.

Основними видами самостійної роботи, що запропонована студентам, є:

- обов'язкове вивчення або закріплення матеріалу, який отримано під час лекцій;
- опрацювання інформації з літератури, що рекомендована до вивчення;
- підготовка до практичних занять, роботи в групах, опитування, тестування. Перелік питань для самостійного опрацювання наданий у табл. 2;
- підготовка матеріалу до практичних занять у вигляді тез й доповідей;
- контрольна перевірка кожним студентом якості особистих знань за запитаннями для самостійного поглибленого вивчення та самоконтролю.

Таблиця 3.2 – Перелік питань для самостійного опрацювання

| Назва теми | Питання для самостійного опрацювання | Література |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Модуль 1 „Спортивний туризм”(2 кредити / 72 години) | | |
| Змістовий модуль 1. Спортивний туризм як соціальне явище (0,5 кредиту / 18 годин) | | |
| Тема 1. Основні форми і види активного туризму | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Коротка історія розвитку спортивного туризму.</i> • <i>Видатні діячі спортивного туризму.</i> | основна [1,2,6]; додаткова [2,4,5] |
| Тема 2. Організаційно-правові основи функціонування активного туризму в Україні та закордоном | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Олімпійська хартія.</i> • <i>Хартія туризму.</i> • <i>Кодекс туриста.</i> • <i>Міждержавні стандарти з туризму.</i> | основна [1,5,6]; додаткова [1,2,3] |
| Змістовий модуль 2. Види спортивного туризму, їх особливості і характеристика (0,5 кредиту / 18 годин) | | |
| Тема 3. Класифікація спортивного туризму. | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Гірський туризм, альпінізм, спелеотуризм.</i> • <i>Вплив високогір'я на організм людини.</i> • <i>Специфічні умови перебування людини під землею.</i> • <i>Типи судів для проведення турпоходів.</i> • <i>Правила дорожнього руху.</i> • <i>Екстремальні типи активного туризму.</i> | основна [4,5,6,8,10,11,12,14]; додаткова [3,8] |

| 1 | 2 | 3 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Змістовний модуль 3. Організація, підготовка й проведення спортивних походів (1 кредит / 36 годин) | | |
| Тема 4. Організація і підготовка спортивних походів | <ul style="list-style-type: none"> • Основні відомості про мапи, читання мап. • Використання курвіметру, компасу. • Орієнтування на місцевості. | основна [2,9,13]; додаткова [7,8] |
| Тема 5. Особливості проведення спортивних походів | <ul style="list-style-type: none"> • Правила особистої гігієни. • Соціально-психологічні аспекти проведення походів. • Формальний, неформальний та ситуаційний лідер. • Естетичне та екологічне виховання в поході. | основна [3,7,15,16]; додаткова [7,8] |

4. ІНДИВІДУАЛЬНА ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА: РОЗРОБКА ТУРИСТСЬКОГО МАРШРУТУ З АКТИВНИМ СПОСОБОМ ПЕРЕСУВАННЯ

4.1 Обґрунтування доцільності написання розрахунково-графічної роботи

Незважаючи на те, що туризм з активними формами пересування на сьогоднішній день втратив своє колишнє велике значення для потенційних туристів, знання та навички щодо організації таких подорожей є важливими при підготовці спеціалістів для галузі.

Вже сьогодні можна простежити підвищення попиту на комерційні тури з активними способами пересування. Певні туроператори пропонують маршрути по гірській місцевості Карпат і Криму, водні маршрути Південним Бугом, кінні прогулянки тощо. Досвід, що формувався протягом багатьох десятиріч на теренах колишнього Союзу в організації категорійних та некатегорійних спортивних туристських походів, знайшов відображення у сучасному туризмі.

Тому метою даної роботи є розробка тематичного маршруту з активним способом пересування із прокладенням згідно з вимогами траси маршруту, розрахунком харчування, необхідного спорядження тощо, а також систематизація знань щодо формування туристських маршрутів з активним способом пересування.

4.2 Вимоги до оформлення розрахунково-графічної роботи

Обсяг роботи – 30 - 35 аркушів.

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

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

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

4.3 Характеристика розрахунково-графічної роботи (маршрути з активним способом пересування)

4.3.1 Рекомендований зміст

Вступ.

1. Аналіз туристських можливостей регіону.
Загальні відомості про туристський регіон.
Характеристика траси маршруту.
2. Опис маршруту і його особливостей.
3. Харчування на маршруті.
4. Матеріально-технічне забезпечення маршруту.
Перелік необхідного інвентарю і спорядження.
Склад медичної аптечки.
Ремонтний набір.
5. Кошторис витрат.
6. Висновок.
7. Список літератури.
8. Додатки:
 - Технологічна карта туристської подорожі
 - Графік завантаження туристського підприємства
 - Інформаційний листок до путівки туристської подорожі
 - Паспорт траси походу
 - Картографічний матеріал.

4.3.2 Аналіз туристських можливостей регіону

В основу оцінки придатності регіону для цілей туризму і відпочинку повинні бути покладені природні умови і наявність екскурсійних об'єктів, зокрема об'єктів культурної спадщини. До визначальних природних чинників можна віднести тривалість сприятливих температурних умов, тривалість залягання стійкого снігового покриву, наявність морського узбережжя, річок, озер, водосховищ, водоспадів, характер рельєфу тощо. Слід враховувати, що цінність одних і тих же природних чинників може змінюватися залежно від пори року і виду туристського маршруту. Привабливість екскурсійних об'єктів визначається їх художньою, культурною і історичною цінністю, транспортною доступністю по відношенню до місць попиту.

Відомості про район подорожі повинні включати інформацію про природні особливості, об'єкти огляду, дороги, природні перешкоди, місцевий транспорт, наявність стежок, мостів, переправ, бродів, населених пунктах, пунктів зв'язку і медичної допомоги, розташування автобусних зупинок, залізничних станцій, пристаней, розкладу і можливостей використання місцевого транспорту, наявності на маршруті палива і питної води, можливостей поповнення запасів продуктів харчування тощо.

4.3.3 Опис маршруту і його особливостей

При розробці траси маршруту з активними способами пересування необхідно враховувати вимоги високої оздоровчої ефективності й змістовності маршруту. Побудову траси маршруту здійснюють у межах певних лімітуючих чинників, таких як транспортні обмеження, пропускна спроможність об'єктів інфраструктури, санітарно-епідеміологічний стан району подорожі, погодні умови тощо. Крім того, траси маршрутів повинні бути безпечними й логічними за побудовою.

Крім основної траси походу, необхідно планувати запасну полегшену і аварійну траси на випадок неможливості руху за основним варіантом (наприклад, із-за погодних умов) або у зв'язку з недостатньою фізичною підготовленістю самих туристів.

Фізичні навантаження на маршруті повинні збільшуватися поступово, зростаючи гранично до другої третини подорожі. На цей же період бажано планувати проходження найбільш складних ділянок місцевості.

Режим похідного дня повинен забезпечувати необхідну ритмічність зміни навантажень і відпочинку. Режим дня залежить від району подорожі, сезону, фізичного і морального стану групи та інших чинників. На першу половину дня повинно припадати дві третини денного переходу.

Розбивку траси на ділянки денних переходів, планування денних стоянок і складання графіка руху групи слід проводити залежно від конкретних особливостей місцевості, технічної складності проходження маршруту, наявності екскурсійних об'єктів або природних визначних пам'яток. При тривалості походу в шість – вісім днів слід планувати одну денну стоянку в середині шляху, при тривалості більше дев'яти днів – дві.

Переходи не повинні займати більше 5 – 6 годин на день. Для загального орієнтування слід використовувати додаток 7.

Графік руху по маршруту відображають у вигляді наступної таблиці:

Таблиця 4.1 – Графік руху по маршруту

| День шляху | Пункт відправлення | Пункт призначення | Відстань, км. | Чистий час руху, год.. | Середній темп руху, км/год |
|------------|--------------------|-------------------|---------------|------------------------|----------------------------|
| перший | | | | | |
| другий | | | | | |
| . | | | | | |
| останній | | | | | |

В описі кожної ділянки шляху потрібно вказати: техніку і тактику проходження маршруту, способи подолання природних і штучних перешкод, способи орієнтування на даному маршруті, дії групи в екстремальних умовах і заходи із забезпечення безпеки. Основну увагу треба приділити опису складних, а також цікавих з пізнавального погляду ділянок шляху.

4.3.4 Харчування на маршруті

При розрахунку харчування необхідно дотримуватися основного принципу теорії збалансованого харчування – динамічної рівноваги між кількістю енергії, що надходить з їжею, і енерговитратами організму. Продукти повинні включати оптимальну кількість жирів, білків і вуглеводів, бути насиченими вітамінами і мінеральними солями, мати мінімальну вагу, хорошу транспортабельність, тривалий термін зберігання. Основна вимога до підбору продуктів для походу – легкість і швидкість приготування різних блюд.

Залежно від тактики маршруту режим харчування може бути два-, три- і чотириразовим. У нескладній подорожі розпорядок дня передбачає триразове гаряче харчування. В цьому випадку на сніданок припадає 35 відсотків денного раціону, на обід - 40, на вечерю – 25. При дворазовому гарячому харчуванні, наприклад на екстремальних маршрутах, на сніданок планують 40 відсотків добової норми калорій, на вечерю – до 35, решта – це харчування на великих і малих привалах. Співвідношення основних енергетичних речовин (білків, жирів і вуглеводів) в раціоні виражається у відсотках: 13, 30, 57 відповідно. Розрахунок необхідної калорійності харчування проводиться на підставі додатку 5. Харчування має бути різноманітним. Меню складають на три дні, а потім повторюють. Зразок меню на одну людину складають у вигляді таблиці.

Таблиця 4.2 – Зразок меню на одну особу

| День | Найменування | Меню | Калорійність, ккал | Разом в день, ккал |
|--------|--------------|------|--------------------|--------------------|
| перший | сніданок | | | |
| | обід | | | |
| | вечеря | | | |
| другий | сніданок | | | |
| | обід | | | |
| | вечеря | | | |
| третій | сніданок | | | |
| | обід | | | |
| | вечеря | | | |

Таблиця 4.3 – Необхідний набір продуктів

| Найменування продукту | Калорійність, Ккал | Білки | Жири | Вуглеводи | Маса, кг | Вартість, грн |
|-----------------------|--------------------|-------|------|-----------|----------|---------------|
| | | | | | | |
| Разом | | | | | | |
| На одного туриста | | | | | | |

4.3.5 Матеріально – технічне забезпечення маршруту

Перелік необхідного інвентарю і спорядження

Вимоги до спорядження залежать від умов і характеру туристської подорожі. Спорядження повинне бути легким, міцним, надійним, зручним у використанні і по можливості універсальним. Крім того, спорядження повинне допускати взаємозамінність предметів при втраті або поломці окремих з них.

Таблиця 4.4 – Групове та індивідуальне спорядження

| Найменування | Кількість, шт. | Маса, кг | Вартість, грн. |
|-------------------------------------|----------------|----------|----------------|
| 1. Групового користування | | | |
| . | | | |
| Разом | | | |
| 2. Особистого користування | | | |
| . | | | |
| Разом | | | |
| 3. Спеціального призначення. | | | |
| 3.1 Групового користування | | | |
| . | | | |
| 3.2 Особистого користування | | | |
| | | | |
| Разом | | | |
| На одного туриста | | | |

Спорядження групового користування і спеціального призначення найчастіше беруть в оренду в туристського підприємства. Умовно сума плати за прокат спорядження складає 10% його вартостей.

Склад медичної аптечки

Вміст аптечки повинен передбачати можливість надання допомоги при всіх небезпеках, травмах і захворюваннях, обумовлених як неправильними діями туристів, так і умовами проведення подорожі. Зокрема, термічні опіки, поранення гострими предметами, удари, розтягування, вивихи, переломи, струс мозку, потертості, мозолі, отруєння продуктами харчування або отруйними дикорослими рослинами і грибами, шлунково-кишкові захворювання, гостра серцева недостатність, непритомність, відмороження, переохолодження, простудні захворювання, запалення легенів, тепловий удар, сонячний удар, сніжна сліпота, засмічення очей, ураження електричним струмом, поранення дикими тваринами, укуси отруйних змій і комах.

Таблиця 4.5 – Перелік складових медичної аптечки для маршруту

| Найменування | Призначення | Кількість | Маса, кг | Вартість, грн. |
|-----------------------------------------------|-------------|-----------|----------|----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Перев'язувальний матеріал | | | | |
| 2. Антисептики | | | | |
| 3. Знеболюючі й жарознижуючі | | | | |
| 4. Антибіотики | | | | |
| 5. Серцево-судинні | | | | |
| 6. Засоби при шлунково-кишкових захворюваннях | | | | |
| 7. Інші терапевтичні препарати | | | | |
| 8. Інструменти | | | | |
| Разом | | | | |
| На одного туриста | | | | |

Ремонтний набір

Таблиця 4.6 – Склад ремонтного набору

| Найменування | Кількість | Маса, кг | Вартість, грн |
|-------------------|-----------|----------|---------------|
| . | | | |
| Разом | | | |
| На одного туриста | | | |

Таблиця 4.7 – Розрахунок ваги рюкзака

| Найменування | Маса, кг | |
|-------------------------------------------------------------|----------------|----------|
| | На одну людину | На групу |
| Продукти харчування: всього на день | | |
| Інвентар і спорядження групове особисте спеціальне | | |
| Аптечка | | |
| Ремнабор | | |
| Разом | | |

Максимальне навантаження, що припадає на одну людину повинна відповідати нормативній (див. додаток 5.)

4.3.6 Кошторис витрат

| Стаття витрат | Сума | |
|-----------------------------------|----------|-------------------|
| | На групу | На одного туриста |
| 1. Транспорт (в т.ч. трансфер) | | |
| 2. Продукти харчування | | |
| 3. Прокат спорядження і інвентарю | | |
| 4. Аптечка | | |
| 5. Ремонтний набір | | |
| 6. Екскурсійне обслуговування | | |
| 7. Послуги інструктора | | |
| Разом | | |

4.3.7 Картографічний матеріал

Складається з детальної картосхеми маршруту, виконаної в можливо крупнішому масштабі (не менше 1:1000, тобто в 1 см - 1 км) і загальної схеми району подорожі. На картосхемі маршруту яскравим кольором потрібно нанести лінії руху, відзначити місцеположення ночівель і денних стоянок з вказівкою дати, населених пунктів, природних і штучних перешкод. На загальну схему району подорожі наносять піктограми, що зображують цікаві природні і історичні об'єкти, місцеві орієнтири, стежки, мости, переправи, броди, пункти зв'язку і медичної допомоги, зупинки транспорту, місця привалів, що рекомендуються, купань тощо.

5. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

Порядок здійснення поточного оцінювання знань студентів – поточне оцінювання знань студентів здійснюється під час проведення практичних (семінарських) занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи.

Об'єктами поточного контролю є:

- активність та результативність роботи студента протягом семестру над вивченням програмного матеріалу дисципліни, відвідування занять;
- виконання проміжного контролю;
- підготовка доповідей до практичних занять;
- виконання модульного контрольного завдання.

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

Оцінювання знань студентів проводять за 4-бальною системою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»).

1. Для одержання оцінки «5» («відмінно») випускник мусить:

- укластися в установлений термін підготовки відповіді;
- викладати теоретичний матеріал чітко, коротко, зв'язано й обґрунтовано;
- уміти оперативно розібратися в запропонованій ситуації; грамотно оцінити її та обґрунтувати ухвалене рішення;
- упевнено відповідати на запитання членів екзаменаційної комісії та без зауважень із їх боку;

2. Для одержання оцінки «4» («добре») випускник мусить:

укластися в установлений термін підготовки відповіді;

- викладати теоретичний матеріал обґрунтовано й складно;
- не затруднятися у виборі рішення щодо аналізу запропонованої ситуації;
- уміти обґрунтувати ухвалене рішення;
- добре відповідати на запитання членів екзаменаційної комісії.

3. Для одержання оцінки «3» («задовільно») випускник мусить:

- викладати теоретичний матеріал у доступній для розуміння формі; розібратися в запропонованій ситуації й розробити пропозиції щодо її рішення;
- позитивно відповідати на запитання членів екзаменаційної комісії;
- допускаються недостатньо впевнені й чіткі відповіді, але вони повинні бути, власне кажучи, правильні.

4. Оцінку «2» («незадовільно») одержують студенти, відповіді яких можуть бути оцінені нижче вимог, сформульованих у п.3.

Знання навчального матеріалу оцінюють за 4-бальною шкалою, але остаточну оцінку згідно з Методикою переведення показників успішності знань студентів перекладають до системи оцінювання за шкалою ECTS (табл. 5).

Таблиця 5.1 – Шкала перерахунку оцінок результатів контролю знань студентів

| Оцінка за національною шкалою | Визначення назви за шкалою ECTS | ECTS оцінка | % набраних балів |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------|
| «Відмінно» | « Відмінно » – відмінне виконання лише з незначними помилками. | A | більше 90 – 100 |
| «Добре» | « Дуже добре » – вище середнього рівня з кількома помилками. | B | більше 80 – 90 включно |
| | « Добре » – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок. | C | більше 70 – 80 включно |
| «Задовільно» | « Задовільно » – непогано, але зі значною кількістю недоліків | D | більше 60 – 70 включно |
| | « Достатньо » – виконання задовольняє мінімальні критерії. | E | більше 50 – 60 включно |
| «Незадовільно» | « Незадовільно » – потрібно попрацювати перед тим, як перездати тест. | FX | більше 25 – 50 включно |
| | « Незадовільно » – необхідна подальша робота з повторним вивченням змістового модуля. | F | від 0 – 25 включно |

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

Основна навчальна література

- 1 Абрамов В.В., Тонкошкур М.В. История туризма: Учебное пособие. Харьков: ХНАГХ, 2005. – 312 с.: ил.
- 2 Алешин В.М. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985. – 160 с.
- 3 Алексеев А.А. Питание в туристском походе. Изд. девятое, доп. – М.: 2005, 64 с.: ил.
- 4 Бобылев Н.Ф., Котов Г.Г., Филиппов С.П. Конный туризм. – М.: Профиздат, 1985. – 264 с.
- 5 Булашев А.Я. Спортивный туризм. Учебник. – Харьков: ХГАФК, 2004. – 388 с.
- 6 Булашев А.Я. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебное пособие. 2-е изд., испр. – Харьков: ХГАФК, 2003. – 192 с.
- 7 Ильичев А.А. Школа выживания: зимняя аварийная ситуация. – М.: МГУТК, «Дорога», 1991. – 97 с.
- 8 Калихман А.Д., Колчевников М.Ю. Спортивные походы на плотках. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 128 с.: ил.
- 9 Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Профиздат, 1990. – 256 с.
- 10 Котов Г.Г. Автомобильный туризм. – М.: Профиздат, 1986. – 128 с.
- 11 Лукоянов П.Н. Зимние спортивные походы. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 192 с.: ил.
- 12 Мартынов А.И. Психология альпинизма. М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 260 с.
- 13 Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987. – 224 с.
- 14 Соколов В.А., Ильин В.С. Велосипедный туризм. Учебное пособие. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992. – 157 с.
- 15 Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – Изд. 2-е и доп. М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.: ил.
- 16 Штюмер Ю.А. Методы управления туристскими группами на плановых маршрутах. Уч. пособ. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979.–99 с.

Додаткова навчальна література

- 1 Абуков А.Х. Туризм на новом этапе: социальные аспекты развития туризма в СССР. – М.: Профиздат, 1983. – 296 с.
- 2 Годы и тропы: к пятидесятилетию харьковского спортивного туризма / Отв. редактор Абрамов В.В. – Харьков: Кн. рекламное агентство «РА», 2000. – 332
- 3 Квартальнов В.А. Туризм: теория и практика: Избранные труды. – М.: Финансы и статистика, 1998. – 256 с.
- 4 Квартальнов В.А., Федорченко В.К. Туризм социальный: история и современность: Учебное пособие. К.: Вища школа, 1989. – 342 с.
- 5 Усыкин Г.С. Очерки истории российского туризма. СПб.: Издательский Торговый Дом «Герда», 2000. – 224 с.
- 6 Штюмер Ю.А. Организация и методическое обеспечение работы инструкторов. Учебное пособие, 1 часть. – М.: ЦРИБ «Турист», 1984. – 102 с.
- 7 Штюмер Ю.А. Организация и методическое обеспечение работы инструкторов. Учебное пособие, 2 часть. – М.: ЦРИБ «Турист», 1984. – 100 с.
- 8 Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста. – 2-е изд. с изм. и доп. – М.: Профиздат, 1982. – 224 с.

ВАРІАНТИ ДЛЯ ВИКОНАННЯ РОЗРАХУНКОВО-ГРАФІЧНОЇ РОБОТИ

| № п/п | Вид туризму | Район походу | Категорія складності | Кількість осіб | Тривалість |
|-------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|------------|
| 1 | Пішохідний | Гірський Крим | перша | 10 | 10 |
| 2 | Пішохідний | Гірський Крим | друга | 8 | 12 |
| 3 | Велосипедний | Кримський п-ов | перша | 8 | 8 |
| 4 | Велосипедний | Кримський п-ов | друга | 10 | 10 |
| 5 | Спелеологічний | Гірський Крим | 2 печери | 6 | 10 |
| 6 | Кінний | Кримський п-ов | друга | 6 | 10 |
| 7 | Пішохідний | По печерних містах Криму | перша | 12 | 10 |
| 8 | Пішохідний | По археологічних пам'ятниках Криму | перша | 10 | 10 |
| 9 | Пішохідний | По літературних місцях Криму | друга | 12 | 10 |
| 10 | Пішохідний | Карпатський регіон | перша | 8 | 10 |
| 11 | Велосипедний | Карпатський регіон | друга | 6 | 10 |
| 12 | Водний | Карпати, р. Білий Черемош | друга | 6 | 10 |
| 13 | Лижний | Карпати, Свідовецький хребет | перша | 8 | 10 |
| 14 | Кінний | По лісистих Карпатах | перша | 11 | 11 |
| 15 | Спелеологічний | Карпатський регіон | 2 печери | 8 | 10 |
| 16 | Кінний | Харківська область | друга | 10 | 10 |
| 17 | Велосипедний | Харківська область | перша | 10 | 9 |
| 18 | Водний | Харківська область, р. Северський Донець | перша | 10 | 10 |
| 19 | Водний | Полтавська область, р. Ворскла | перша | 10 | 10 |
| 20 | Водний | Сумська область, р. Псьол | перша | 8 | 9 |
| 21 | Пішохідний | По літературних місцях Полтави | перша | 8 | 9 |
| 22 | Велосипедний | Чернігівщина заповідна (X – XI століття) | перша | 8 | 9 |
| 23 | Пішохідний | По шляху князя Ігоря (Чернігівська, Сумська і Харківська області) | перша | 10 | 10 |
| 24 | Лижний | Карпатський регіон | друга | 8 | 12 |
| 25 | Велосипедний | Карпатський регіон | перша | 10 | 10 |
| 26 | Велосипедний | По архітектурних пам'ятниках Криму | перша | 8 | 10 |
| 27 | Велосипедний | По архітектурних пам'ятниках Західної України | друга | 10 | 10 |
| 28 | Пішохідний | По заповідниках і природних пам'ятниках Криму | перша | 6 | 9 |
| 29 | Пішохідний | По заповідниках і природних пам'ятниках Карпат | перша | 6 | 9 |
| 30 | Велосипедний | По військово-історичних місцях Криму | друга | 8 | 12 |
| 31 | Кінний | По місцях боїв армії Богдана Хмельницького в період національно-визвольної війни українського народу (1648 – 1654 г.г.) | перша | 8 | 10 |
| 32 | Кінний | По місцях бойової слави партизанської армії С. І Ковпака в роки Великої Вітчизняної війни (1941 – 1945 г.г.) | перша | 8 | 10 |

(найменування туристського підприємства, обслуговуючого маршрут)

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА

туристської подорожі по маршруту

на 20 р.

(найменування маршруту)

Основні показники маршруту

Вид маршруту _____

Категорія складності _____

Протяжність маршруту (км.) _____

В т. ч. пішки (на лижах) _____

на човнах (плотах) _____

Тривалість подорожі (днів) _____

Число туристських груп _____

Число туристів в групі _____

Всього туристів по маршруту _____

Всього людино-днів обслуговування _____

Початок обслуговування на маршруті першої групи _____

Початок обслуговування на маршруті останньої групи _____

Кінець обслуговування останньої групи _____

Вартість путівки _____

| № п/п | Місяць | Число туристів на місяць | Графік заїзду туристських груп по місяцях | Число груп в місяць |
|-------|---------|--------------------------|-------------------------------------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | січень | | | |
| 2 | лютий | | | |
| | .. | | | |
| 12 | грудень | | | |

Адреса туристського підприємства, з якого починається подорож

2. Програма обслуговування туристів в подорожі по маршруту _____

| № п/п | Населені пункти, відстані між ними, способи пересування, час прибуття в пункт і виїзду з нього | Найменування туристських підприємств і умови розміщення | Заплановані туристські послуги. Найменування екскурсій (з переліком основних об'єктів показу), туристських прогулянок і походів | Внутрімаршрутні перевезення | Екскурсійні витрати |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Всього | | | | |

24

В т. ч. _____ підприємство _____
 В т. ч. _____ підприємство _____
 _____ підприємство _____
 В т. ч. і т. д. _____ _____

Внутрішньомаршрутні перевезення здійснюються підприємствами

Передача груп проводиться в пункті

Умовні позначення: х – обслуговування на туристському підприємстві
 сп – сухий пайок
 пу – ночівля в польових умовах

місце
 печатки

Підписи керівників підприємств, що обслуговують туристів на маршруті
 Підписи керівників фінансових служб

3. Короткий опис подорожі (повторюється в інформаційному листку до туристської путівки) _____

4. Керівник туристського підприємства, що обслуговує маршрут.

Підпис

Додаток 3

ГРАФИК ЗАВАНТАЖЕННЯ

туристського підприємства групами туристів на _____ 20 ____ р.
(місяць)

| Номери груп | Номери маршруту туристської подорожі | Дати обслуговування | | |
|-------------|--------------------------------------|---------------------|--------|----|
| | | 1 | 2 - 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 - 32 | 33 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Додаток 4

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТОК

до путівки туристської подорожі

Обов'язкова інформація

1. Вказівка виду і типу туристської подорожі, основного змісту програми обслуговування в подорожі, протяжності і тривалості всього маршруту і його похідної частини, категорійності походів.
2. Опис траси подорожі – пунктів перебування, тривалості і умов розміщення в кожному пункті обслуговування (тип будівлі, число місць в номері, його санітарно-гігієнічне устаткування).
3. Короткий опис району подорожі (визначні пам'ятки, особливості рельєфу місцевості тощо).
4. Перелік послуг, що надаються за окрему платню.
5. Наявність і коротка характеристика спортивних споруд і майданчиків, автостоянок, пасажирських канатних доріг, водоймищ, пляжів, атракціонів, дитячих ігрових майданчиків (кімнат), бібліотек, кінозалів тощо.
6. Адреса туристського підприємства, з якого починається туристська подорож і проїзд до нього.

Додаткова інформація

1. Інформація про вікові обмеження, прийом батьків з дітьми, тощо.
2. Спеціальна інформація для туристських подорожей з походом.
3. Інша інформація і рекомендації.

Примітка – Доцільно відзначити, що «особам, що потребують лікування і постійного лікарського спостереження, подорожувати по туристських маршрутах не рекомендується».

ПАСПОРТ ТРАСИ ПОХОДУ

1. Найменування туристського підприємства _____

Вид туризму _____ траса походу _____

(найменування основних географічних пунктів)

Протяжність _____ км., тривалість _____ діб.

Число туристів в одній групі _____ чол.

Період роботи з _____ по _____

Паспорт складений в 20 ____ р. в _____ прим.

Зміни внесені в 20 ____ р. на стор. _____

у 20 ____ р. на стор. _____

Примірники паспорта направлені:

1 – _____

2 – _____

3 – _____

4 – _____

5 – _____

2. План проходження траси походу

| № п/п | День шляху | Ділянки траси | Км. | Спосіб пересування |
|-------|------------|---------------|-----|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | перший | | | |
| | другий | | | |
| | | | | |
| | останній | | | |

Разом із активними способами пересування _____

км.

3. Схема траси походу (припускається вклейка карт і схем масштабом не менше 1:200000 із позначенням траси походу).

Умовні позначення:

траса походу

місця укриттів

запасні варіанти траси

пункти медичної допомоги

місця нічлігів

пункти зв'язку (вказати вид зв'язку)

притулки

Коротка характеристика траси походу.

Опис складних ділянок траси походу

4. Відомості про клімат в районі траси походу (заповнюють тільки на період роботи даного маршруту)

| Відомості | | Місяці | | | |
|--------------------------|-------------|---------|--------|---------|----------|
| | | червень | липень | серпень | вересень |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| температура С | середня | | | | |
| | мінімальна | | | | |
| | максимальна | | | | |
| швидкість вітру, м/с | середня | | | | |
| | максимальна | | | | |
| середня кількість опадів | | | | | |

5. Можливі стихійні явища і дії групи при їх виникненні.

6. Вимоги до передпохідної підготовки туристів.
Теоретичні і практичні заняття на турбазі.

| № п/п | Тема | Число годин навчань | Форма проведення |
|-------|------|---------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| . | | | |
| . | | | |

7. Рекомендації для тексту інформаційного листка до путівки.

До тексту путівки вносяться рекомендації, що стосуються туристського спорядження, одягу, взуття і так далі

8. Туристське спорядження для проходження траси:

а) що надається туристським підприємством по путівці, в т.ч.

- групове (на _____ туристів і одного інструктора)

- особисте(на _____ туристів)_____

б) що надається за додаткову плату _____

9. Упорядкування траси походу

Маркіровка

Притулки, місця ночівель і укриттів, упорядкування траси

Директор підприємства

Ст. інструктор

«УЗГОДЖЕНО»

(підписи організацій, що погоджують маршрут)

Структура і основний зміст звіту про проведення експедиційного обстеження маршруту туристського походу

1. Звіт про проведення експедиційного обстеження маршруту туристського походу є інформаційною основою проектування нової туристської подорожі, що включає похід.

2. Текстова частина звіту може містити наступні розділи:

2.1. Довідкові відомості про район походу: як особливості району походу, що визначають тактичні і технічні рішення при підготовці до проведення походу.

2.2. Відомості про похід: містять детальні дані про маршрут походу, його протяжність і тривалість, перелік його окремих етапів з різними способами пересування.

2.3. Організація походу, в т.ч. обґрунтування вибору саме даного маршруту.

2.4. Графік руху і технічний опис походу.

Особливу увагу приділяють опису заходів по забезпеченню безпеки, можливим екстремальним ситуаціям, способам орієнтування в умовах обмеженої видимості.

2.5. Підсумки походу, висновки і рекомендації.

Найбільш характерні особливості району походу, як полегшити проходження маршруту, зробити його безпечнішим і більш цікавим.

2.6. Список літератури, перелік використаних туристських звітів і інших джерел інформації при підготовці походу і складанні звіту.

2.7. Додатки:

- списки особистого і групового спорядження, рекомендації по комплектуванню спорядження і інвентарю;
- раціон харчування в поході, інформація про можливе поповнення продуктів в дорозі;
- маса продуктів і спорядження на групу і на одного учасника;
- кошторис витрат на похід;
- розклад роботи транспорту, вузлів зв'язку, розташування пунктів медичної допомоги;
- фотографії (зарисовки) до звіту ;
- оглядова карта району походу з нанесеним на неї маршрутом, його запасними варіантами, позначеними напрямками руху, місцями ночівель, перешкодами і орієнтирами, місцями зйомок основних фотографій. Карту доповнюють ескізами найбільш складних ділянок походу із вказівками шляхів їх подолання.

3. Оформлення звіту. Звіт повинен мати машинописне виконання (через 1,5 інтервали), бути переплетений і пронумерований разом з додатками. Загальний об'єм звіту, як правило, до 100 стор., в т.ч. тексту – до 50 стор. Звіт повинен мати титульний аркуш із заголовком, зміст із перерахуванням всіх розділів, фотографій, карт (схем). На внутрішній стороні обкладинки (форзаці) приклеюють конверт для карт і документів.

Нормативи туристських маршрутів

| Вид туризму і характеристика складності маршруту | Категорія складності маршруту | | | | | |
|--------------------------------------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|------|-----|
| | I | II | III | IV | V | VI |
| Тривалість в днях (не менше) | 6 | 8 | 10 | 13 | 16 | 20 |
| Мінімальний кількісний склад групи | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Протяжність в км. (не менше) | | | | | | |
| пішохідний | 130 | 160 | 190 | 220 | 250 | 300 |
| лижний | 130 | 160 | 200 | 250 | 300 | 300 |
| гірський | 100 | 120 | 140 | 150 | 160 | 160 |
| водний (на гребних судах) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 190 |
| водний (на парусних судах) | 150 | 200 | 300 | 400 | 500 | |
| велосипедний | 250 | 400 | 600 | 750 | 900 | |
| мото | 1000 | 1500 | 2000 | 2500 | 3000 | |
| авто | 1500 | 2000 | 2500 | 2500 | 3000 | |
| кінний | 150 | 200 | 300 | | | |
| спелео (кількість печер) | 5 | 4 - 5 | 1 - 2 | 1 - 2 | 1 | |

Нормативи за тривалістю денних переходів і вагою рюкзаків для туристів залежно від виду туризму

| Вид туризму | Для недостатньо підготовлених (зокрема немолодих, школярів) або таких, що мають деякі ускладнення в стані здоров'я | | Для тренуваних туристів | |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|------------------|
| | денний перехід, км. | вага рюкзака, кг | денний перехід, км. | вага рюкзака, кг |
| Гірський | 13 - 15 | 8 - 10 | 15 - 20 | 12 - 15 |
| Велосипедний | 30 - 40 | | 40 - 60 | |
| Водний | 15 - 20 | | 25 - 30 | |
| Кінний | 20 - 25 | | 25 - 30 | |
| Лижний | 18 - 20 | 8 - 10 | 25 - 30 | 12 - 15 |
| Пішохідний | 18 - 20 | 10 - 20 | 25 - 30 | 15 - 20 |

Потреба в енергії людини на добу залежно від виду туризму

| Вид туризму | Категорія складності маршруту | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------|------|------|------|------|------|
| | I | II | III | IV | V | VI |
| Пішохідний | 3100 | 3400 | 3700 | 4100 | 4500 | 5000 |
| Лижний | 3720 | 4080 | 4440 | 4920 | 5400 | 6000 |
| Гірський | 4030 | 4420 | 4810 | 5330 | 5850 | 6500 |
| Водний (на гребних судах) | 2480 | 2720 | 2960 | 3690 | 4050 | 4500 |
| Велосипедний | 3720 | 4080 | 4440 | 4920 | 5400 | 6000 |
| Кінний | 3100 | 3400 | 3700 | 4100 | 4500 | 5000 |
| Спелео | 4030 | 4420 | 4810 | 5330 | 5850 | 6500 |

Розподіл добового раціону харчування залежно від виду туризму і категорії складності

| Категорія складності | Вид туризму | Калорійність харчування % | | | | |
|----------------------|--------------------------------------------|---------------------------|------|--------|--------------|----------------|
| | | Гаряче харчування | | | Сухий пайок | |
| | | сніданок | обід | вечеря | малий привал | великий привал |
| НК | Пішохідний, гірський, водний, велосипедний | 35 | 40 | 25 | | |
| I - II | Пішохідний, гірський, водний, велосипедний | 30 | 35 | 25 | 10 | |
| III | Пішохідний, гірський, водний, велосипедний | 30 | 30 | 30 | 10 | |
| IV – VI | Пішохідний, гірський, водний | 30 | 20 | 30 | 10 | 10 |
| | Пішохідний, водний | 35 | 25 | 25 | 15 | |
| | Пішохідний, водний | 50 | | 40 | 10 | |
| | Гірський, лижний | 35 | | 30 | 10 | 25 |
| | Лижний | 30 | | 25 | 10 | 35 |

Навчальне видання

ТОНКОШКУР Максим Васильович
АБРАМОВ Валерій Володимирович

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
до практичних занять та самостійної роботи
з дисципліни

«СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»

*(для студентів 4 курсу заочної форми навчання
напрямку підготовки "Туризм")*

Відповідальний за випуск *І. М. Писаревський*

За авторською редакцією
Комп'ютерний набір *М. В. Тонкошкур*
Комп'ютерне верстання *М. В. Тонкошкур*

План 2012 р., поз. 442М

Підп. до друку 14.12.2012
Друк на ризографі
Зам. №

Формат 60 x 84/16
Ум. друк. арк. 1,9
Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 4064 від 12.05.2011