

**Міністерство освіти і науки України
Дніпропетровський національний університет
ім. О. Гончара**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИВЧЕННЯ КУРСУ
«ОСНОВИ І ТЕХНІКА ТУРИЗМУ»**

2011

**Міністерство освіти і науки України
Дніпропетровський національний університет
ім. О. Гончара
Кафедра фізичної та економічної географії**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИВЧЕННЯ КУРСУ
«ОСНОВИ І ТЕХНІКА ТУРИЗМУ»**

**Дніпропетровськ
Нова ідеологія
2011**

Уміщено програму курсу «Основи і техніка туризму», завдання для 9 практичних занять з основних розділів дисципліни, завдання для індивідуальної та самостійної роботи студентів, приклади тестів для перевірки знань з курсу, додатки.

Для студентів геолого-географічного факультету денної та заочної форм навчання.

**Методичні вказівки до вивчення курсу
«Основи і техніка туризму»**

Укладачі: д-р. пед. наук, проф. Л.І.Зеленська,
канд. географ. наук Троценко О.В.

Рекомендовано Вченою Радою геолого-географічного факультету
ДНУ ім. О.Гончара, протокол № 7 від 14.02.2011

Підписано до друку Формат 60×90/16. Папір друкарський. Друк плоский.
Гарнітура Times New Roman.

Ум. друк. арк. 1.25. Тираж 100 прим. Зам. №

Віддруковано у видавництві «Нова ідеологія»

49101, м. Дніпропетровськ, пр.. Кірова, 103

Тел. (056)745 -07-07

Свідоцтво ДК №191 від 20.09.2000 р.

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Основи та техніка туризму» входить до циклу дисциплін краєзнавчо-туристичного напрямку і має на меті надати майбутнім бакалаврам географії комплекс знань щодо загальної теоретичної туристичної підготовки, що разом із питаннями класифікації туристичних районів, маршрутів і природних перешкод складає спеціальну теоретичну підготовку, яка тісно взаємодіє з топографічною та картографічною, краєзнавством і охороною природи.

До практичних розділів туристичної підготовки відносять фізичне виховання та формування особистісних якостей, техніка та тактика туризму, що включають широке коло питань, у тому числі знання з теорії і методики навчання і тренування, лікарського контролю й самоконтролю, гігієни та долікарської допомоги.

Головні завдання вивчення дисципліни полягають у формуванні комплексного системного уявлення про регіон на основі встановлення причинно-наслідкових зв'язків між компонентами природного середовища і діяльністю людини; практичному опануванні в регіональному вимірі методів дослідження в польових умовах, методики організації та проведення туристичних заходів.

У результаті вивчення дисципліни підготовлений фахівець повинен знати:

– основні етапи розвитку туризму як суспільного явища та засобу виховання особистості у світі та Україні;

- нормативну-правову базу туризму;
- форми організації навчальної діяльності;
- види і форми контролю знань і вмінь;
- методи науково-педагогічного дослідження;
- принципи розробки та організації польових форм краєзнавчих досліджень;
- особливості укладання туристичних і спортивних карт і картосхем;
- методи польових краєзнавчих досліджень;
- туристичне районування України та регіону.

Підготовлений фахівець повинен уміти:

- організовувати туристично-екскурсійні заходи з учнівською молоддю;
- організовувати та проводити дослідження в польових умовах;
- застосовувати набуті знання в освітній, науковій і практичній діяльності;
- опрацьовувати та укладати спеціальні туристичні та спортивні карти;
- вести туристичну документацію.

Змістовий модуль I. Вступ. Характеристика туризму як засобу виховання особистості

Тема 1. Історія розвитку та становлення туризму як засобу виховання особистості. Філософія туризму як освітньо-виховного явища: історія формування. Погляди давньогрецьких мислителів на роль подорожей у житті та вихованні (Діоген, Гіппократ, Сенека та ін.). Практика спортивного туризму в Давньому Римі. Східні вчення про подорожі. Погляди мислителів, просвітників і педагогів епохи Відродження на туризм як засіб виховання особистості. Перші альпійські товариства. Самодіяльний туризм у Російській імперії. Особливості організації туристичних походів і подорожей на західноукраїнських землях наприкінці XIX – напочатку XX ст. Спортивно-масовий туризм у СРСР. Сучасний туристичний рух в Україні.

Тема 2. Роль, цілі та функції самодіяльного туризму в Україні. Туризм як засіб гармонійного розвитку людини. Педагогічна, ідеологічна, рекреаційна функції самодіяльного туризму. Загальні та спеціальні цілі спортивного самодіяльного туризму: освітня (закріплення знань із географії, природознавства та краєзнавства), виховна (формування навичок і вмінь раціональної поведінки в природному середовищі, виховання поваги до живої природи, іншої культури тощо), науково-дослідна (першопроходження, вивчення рельєфу, флори та фауни віддалених територій), рекреаційна (оздоровлення, відновлення та життєзабезпечення в екстремальних умовах), технічна (закріплення технічних навичок пересування по різних типах місцевості, відпрацювання спеціальних туристичних прийомів – страховки, встановлення біваку, розпалювання вогнища тощо) спортивна (виконання спортивних нормативів і розрядів).

Тема 3. Місце туристично-краєзнавчої роботи в системі сучасної освіти. Основні терміни і визначення в туризмі. Місце самодіяльного та спортивного туризму в сучасному житті: освіті (види позашкільних закладів), туристичній сфері (самодіяльні туристичні організації), спорті (Федерація спортивного туризму та регіональні туристичні клуби) тощо. Організаційно-керівна структура в самодіяльному туризмі.

Змістовий модуль II. Зміст туристичної підготовки

Тема 1. Теоретична та краєзнавча підготовка. Географічна підготовка як підґрунтя теоретичної підготовки туриста. Зв'язок географічної підготовки зі специфікою спортивного туризму та класифікаційних вимог до маршрутів. Туристсько-класифікаційне районування. Краєзнавча підготовка туриста.

Тема 2. Топографічна підготовка. Туристична картографія. Види туристичних картографічних творів. Спеціальні туристичні карти – спортивні, маршрутні тощо. Засоби зображення на туристичних картах. Туристичне маркування. Особливості використання туристичних карт у процесі розробки та проведення походів, туристичних змагань, екскурсій.

Тема 3. Фізична і технічна підготовка туриста. Напрямки фізичної підготовки: універсальні технічні прийоми, виховання витривалості. Тренування як складник загальної підготовки: структура тренувальних циклів, програмно-цільове планування, організація та керування підготовкою туриста.

Тема 4. Спортивне орієнтування. Спортивне орієнтування як напрямок спортивного туризму: характеристика дистанцій (спринт, класична, марафон, тріал, за вибором, за маркуванням, за азимутом, за заданим напрямком).

Тема 5. Психологічні особливості підготовки туристів. Створення комфортного мікроклімату в туристичній групі, психологічної витривалості. Психологія конфлікту.

Змістовий модуль III. Проведення масових заходів туристичної спрямованості.

Тема 1. Особливості організації та проведення туристичних походів. Класифікація походів за рівнем складності, видами туризму, дистанціями, часом проведенням, категоріями туристських груп. Класифікаційні вимоги до категорійних маршрутів. Етапи організації та проведення походів: підготовчий, польовий, камеральний (заклучний). Розподіл обов'язків у групі. Особисте та групове спорядження. Організація харчування. Вимоги до темпу та такту руху туристських груп. Влаштування бівуаку. Організація красзнавчих досліджень у поході.

Тема 2. Організація туристських зльотів. Види зльотів. Структура організаційного комітету. Етапи проведення туристичних зльотів. Вимоги до безпеки учасників.

Тема 3. Масові туристичні заходи. Види масових заходів: екскурсії, експедиції, прогулянки, фестивалі, свята. Функції та цілі масових заходів. Особливі вимоги до організації та проведення.

Тема 4. Ігрові прийоми в туристичній діяльності. Ігри на місцевості. Логічні ігри. Тренування уваги в ігровій формі.

Тема 5. Безпека в туризмі. Безпека в походах. Техніка страхування та самострахування. Долікарська допомога. Контрольно-рятувальні служби та МНС: правила взаємодії.

Змістовий модуль IV. Документація в туризмі. Маршрутні документи. Маршрутна книжка, маршрутний лист. Особливості збору документації для походу.

Завдання для виконання практичних (семінарських) занять

Практичне (семінарське) заняття 1. Становлення та розвиток спортивного напрямку самодіяльного туризму.

Мета – визначити основні віхи розвитку спортивного напрямку туризму як засобу виховання особистості.

Поняття, які необхідно знати: туризм, самодіяльний, спортивний туризм.

Питання для обговорення

1. Зародження передумов розвитку спортивного туризму.
2. Погляди просвітників, філософів та педагогів на виховну роль туризму.
3. Діяльність альпійських товариств.
4. Спортивний напрямок розвитку туризму в Російській імперії.
5. Туризм у СРСР.

Запитання для самоперевірки

1. У чому полягає сутність спортивного туризму як провідного засобу виховання особистості?
2. Назвіть видатних педагогів епохи Відродження, які відводили туризму головну роль у навчанні та вихованні?

Практичне заняття 2

Діяльність самодіяльної туристської організації

Мета – визначити структуру управління в сучасній галузі самодіяльного туризму, навчитися планувати роботу територіального клубу як провідної організації самодіяльного туризму.

Поняття, які необхідно знати: самодіяльний туризм, самодіяльна туристська організація, регіональний туристичний клуб.

Завдання для виконання роботи

1. Накреслити схему державного управління в галузі самодіяльного туризму – визначити органи управління різного рівня підпорядкування від загальноукраїнських до регіональних, вказати їх функції та повноваження.

2. Розробити статут територіального клубу – визначити назву, керівників та напрямки діяльності, окреслити сферу інтересів, визначити завдання, мету, принципи та напрямки роботи, подати список необхідного устаткування, розробити емблему клубу.

3. Розробити рекламну презентацію територіального клубу.

4. Захистити презентацію.

Запитання для самоперевірки:

1. Назвіть головний керівний орган в галузі самодіяльного туризму України.
2. Що таке територіальний туристичний клуб? Його напрямки діяльності?

Практичне заняття 3. Топографічна підготовка туриста

Мета - ознайомитися з видами картографічної продукції туристичного спрямування, сформувані навички роботи зі спортивними картами, навчитися наносити маршрути на спортивні та топографічні карти.

Поняття, які необхідно знати: картографічна підготовка, туристична картографія, спортивна карта, туристичний план, маршрут.

Завдання для виконання роботи

1. Ознайомитися з видами картографічної туристичної продукції: планами маршрутів, туристичними схемами, спортивними картами. Зробити висновок про призначення кожного виду та особливості засобів зображення.

2. Ознайомитись із засобами зображення маршрутів на картах (за варіантом): початку та закінчення, зупинок, ночівель, заборонених територій тощо. Зробити висновок про значення спеціального туристичного маркування в туристичній сфері та ролі картографічної продукції.

3. Проаналізувати карту (за варіантом). Зробити висновок про призначення карти, особливості позначення об'єктів: лінійних, позамасштабних, уявних тощо. Розглянути можливості розширення картографічної легенди та інформаційного наповнення і запропонувати власні способи підвищення змістовності карт.

Варіанти до практичної роботи

№	Назва карти, номер сторінки в атласі	Атлас
1	Пам'ятки історії та культури, с.16	Дніпропетровська область, географічний атлас: Моя мала Батьківщина. - К.: ТОВ Вид-во «Мапа», 2003.г – 20 с.
2	Видатні земляки, с. 17	
3	Народні художні промисли, с. 13	
4	Дніпропетровськ – головне місто області, с. 18 - 19	
5	Краєзнавча карта та маршрутні схеми, с.23 – 24	Атлас юного туриста-краєзнавця Київської області, – К: ГУГКК при кабінеті міністрів України, 1997 – 56 с.
6	Розвиток рекреації, с. 55	Україна. Природне середовище і людина, серія карт 1:6000000 – К: ГУГКК при кабінеті міністрів України, 1993 - 55 с.
7	Туристическая карта. Текст к туристической карте, с. 26 – 27	Атлас Тамбовской области – М.: ГУГК при совете Министров СССР, 1988 - 33 с
8	Пам'ятки історії та культури, с. 16	Сумська область: географічний атлас:Моя мала Батьківщина - К.: ТОВ вид-во «Мапа», 2006 – 21 с.
9	Видатні земляки, с. 17	

10	Суми – головне місто області, с.18 – 19	
11	Народні художні промисли та ремесла, с.13	
№	Назва карти, номер сторінки в атласі	Атлас
12	Туристська карта, с. 40 – 41	Атлас Запорізької області – К.: ГУГКК при кабінеті міністрів України, 1997 - 48 с.
13	Рекреаційні ресурси, с. 42	
14	Умови для купання та водно-спортивних занять, с. 43	
15	Пам'ятки історії та культури, с. 16	Запорізька область: Географічний атлас: Моя мала Батьківщина – К.: ТОВ Вид-во «Мапа», 2002 - 20 с.
16	Видатні земля, с. 17	
17	Запоріжжя – головне місто області, с. 18 с 19	
18	Видатні особи в Києві, с. 20 – 21	Київ. Атлас для 5 класу - К.: Інститут передових технологій, 2002 - 25 с.
19	Києво-Печерська Лавра. Заповідник і монастир с.20	

Практичне заняття 4

Орієнтування на місцевості (за приладами, картою, місцевими об'єктами, небесними світилами)

Мета – вдосконалити вміння орієнтувати карту та набути навичок орієнтування на місцевості за компасом, годинником, радіоприймачем, місцевими предметами та небесними світилами.

Поняття, які необхідно знати: орієнтування, азимут, компас, сузір'я.

Завдання для виконання роботи

1. Підготувати теоретичний звіт, у якому відобразити можливості орієнтування на місцевості за компасом, годинником, зірками, світилами, місцевими предметами.

2. Підготувати розширену доповідь про один із видів орієнтування.

3. Практична робота з картою та компасом. Укласти план аудиторії, враховуючи напрямки розташування предметів відповідно до сторін світу.

Запитання для самоперевірки

1. Що таке компас?
2. Які похибки можливі під час орієнтування за місцевими предметами в лісі, у степу?

Практичне заняття 5

Спортивне орієнтування (робота на місцевості)

Мета – виробити практичні навички орієнтування на місцевості за допомогою спортивної карти та компаса.

Поняття, які необхідно знати: орієнтування, азимут, компас, «біла» карта, контрольний пункт (КП), легенда.

Завдання для виконання роботи

1. Ознайомитися із спортивним компасом. Навчитися орієнтувати карту.

2. Пройти від пункту А до пункту Б, зазначених на карті за азимутом та допомогою карти.

3. Пройти від пункту Б до пункту В, зазначених на карті за азимутом.

4. Навчитися працювати з «легендою».

Запитання для самоперевірки

1. Що таке «біла» карта?

2. Яка стрілка на компасі вказує напрямком на північ?

3. Яким чином на місцевості позначається контрольний пункт.

Практичне заняття 6

Психологічні особливості підготовки туристів

Мета - розглянути можливі конфлікти в туристичній групі, навчитися виявляти причини і запобігати виникненню конфліктів та розв'язувати проблемні ситуації.

Поняття, які необхідно знати: конфлікт, туристична група.

Завдання до виконання роботи

1. Користуючись додатком, інсценувати (бригадою) проблемну ситуацію за варіантом. Запропонувати власні шляхи вирішення цієї ситуації

2. Проаналізувати проблемні ситуації, показані іншими бригадами, запропонувати свої погляди на ситуації та їх вирішення або запобігання. Розглянути дії керівника з точки зору його ролі у конфлікті: керівник – посередник у конфлікті, керівник – суб'єкт конфлікту. З'ясувати зв'язок між стилем керівництва та вибором засобів попередження і регулювання конфліктів. Приділити увагу особистому прикладу керівника в подоланні конфліктів і стресів.

З'ясувати сутність внутрішньоособистісних конфліктів. Ознайомитися з принципами технології ефективного спілкування і раціональної поведінки в конфлікті. Визначити джерела конфліктів і стресів в умовах походу. Проаналізувати методи визначення соціально-психологічного клімату в колективі.

Варіанти до опрацювання конфліктної ситуації

Ситуація 1. Агресор у групі

Ситуація 4. Останні (відстаючі)

Ситуація 2. Блазень у групі.

Ситуація 5. Дезорганізатор у групі.

Ситуація 3. Самовизначені та керівник

3. Визначити ролі, що можуть скластися в групі під час походу. Окреслити недостатки та переваги кожної ролі, та засоби нейтралізації конфліктних ситуацій з їх участю .

4. Розглянути можливості психологічного тестування учасників походу на особисті якості та можливості співіснування в умовах походу (дод. Б).

Запитання для самоперевірки

1. Визначить сутність конфлікту? Які специфічні риси конфлікту в походах?

2. Перелічить «проблемні» ролі в туристичних походах.

3. Назвіть два основні підходи профілактики конфліктів.

4. Визначить напрями керування компетенцією на рівні організації та особистості.

5. Які форми підтримки співробітництва ви знаєте?

Практичне заняття 7

Особисте та групове спорядження

Мета – сформулювати уявлення про групове та особисте спорядження, навчитися комплектувати групу, виробити або вдосконалити навички складання рюкзака.

Поняття, які необхідно знати: групове, особисте спорядження, комплектація

Завдання для виконання роботи

1. Скласти перелік групового та особистого спорядження на групу з десяти осіб за допомогою додатка із розрахунку на пішохідний десятиденний маршрут. Заповнити подану нижче таблицю.

№ з./п.	Найменування спорядження	Кількість (обсяг)	Характеристики

2. Скласти навчальний рюкзак об'ємом 100 л, упакувавши особисте та групове спорядження.

3. Описати особливості добору та розподілу групового спорядження.

Запитання для самоперевірки:

1. Що таке групове спорядження? Які особливості комплектування набору групового спорядження?

2. Які речі зазвичай кладуть на дно рюкзака? Для чого це роблять?

3. Які вузли використовують під час пакування речей?

Практичне заняття 8

Організація харчування в поході

Мета – виробити навички формування харчового набору в умовах походу, навчитися робити розкладку продуктів та укладати щоденне меню.

Поняття, які необхідно знати: меню, харчова та енергетична цінність продуктів, сумісність продуктів, енергетичні затрати організму.

Завдання для виконання роботи

1. За допомогою додатка скласти перелік необхідних продуктів із розрахунку на 10 осіб пішохідного десятиденного маршруту, враховуючи енергетичні затрати організму на 15 км за день походу.

2. Зробити розкладку продуктів на кожен день походу, враховуючи необхідність урізноманітнення харчування, відтворення енергетичних затрат та днювань.

3. Написати теоретичний звіт про організацію харчування на маршруті з урахуванням необхідності сухих пайків і щоденного гарячого харчування.

Запитання для самоперевірки

1. Для чого необхідне щоденне гаряче харчування туристів?

2. Коли застосовують сухий пайок?

3. Що таке днювання? Для чого воно потрібне?

Практичне заняття 9. Маршрутна книжка

Мета: Ознайомитися із туристичною документацією.

Поняття, які необхідно знати: маршрутна книжка, маршрутний лист.

Завдання для виконання роботи

1. Ознайомитися зі зразком маршрутної книжки (дод. 3)

2. Заповнити маршрутну книжку розробленого походу.

3. Зробити висновок про роль маршрутної документації в походах різних категорій складності.

Запитання для самоперевірки

1. Які види маршрутної документації ви знаєте?

2. Чим відрізняються маршрутна книжка та маршрутний лист?

Завдання для індивідуальної роботи

Розробка походу

Мета – Розробити маршрут багатоденного походу.

Поняття, які необхідно знати: туристична, теоретична, підготовка, категорійний, некатегорійний похід, маршрутний лист, маршрутна книжка.

1. За допомогою туристичної карти обрати маршрут. Зробити картографічну основу, на яку нанести початок і кінець походу, стоянки, ночівлі, напрямки руху.

2. Скласти план-графік походу за схемою

День походу	Дата	Учасники походу	Засоби пересування	Експедиційний обсяг, краєзнавча та суспільно-корисна робота
1	2	3	4	5

3. Скласти кошторис походу у поданій таблиці.

№ з./п.	Найменування витрат	Сума в гривнях	Розшифровка витрат
1	2	3	4

4. Розробити рекламну презентацію походу, відобразивши визначні об'єкти та переваги розробленого маршруту. Створити віртуальний маршрут (10-15 слайдів з коментарями) за однією з запропонованих нижче тем:

1. Сто чудес України.
2. Мальовнича Україна.
3. Як у нас на Україні.
4. Дніпропетровськ – космічне серце України.
5. Круїз по Дніпру.
6. Пам'ятки історії та культури Київської Русі.
7. Шлях «Із варягів до греків».
8. Запорізька Січ.
9. Скарбниця народних мистецтв.
10. Катеринослав – 100 років тому.
11. О.С. Пушкін в Катеринославі.
12. Індустріальна спадщина Придніпров'я

Запитання для самоперевірки

1. Дайте визначення «похід». Які існують походи?
2. Дайте визначення «категорійний похід», «некатегорійний похід»
3. Охарактеризуйте маршрутну книжку? Чим вона відрізняється від маршрутного листа?
4. Назвіть етапи організації походу.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Складання картотеки туристично-краєзнавчої літератури.

Мета – сформувати навички роботи з науковою літературою з курсу «Основи і техніка туризму», визначити коло джерел для виконання подальших практичних завдань.

Поняття, які необхідно знати: картотека, джерелознавчий аналіз

Завдання до виконання роботи

1. Опрацювати наукові видання з курсу в трьох бібліотеках міста: науковій бібліотеці ім. О.Гончара (філія №5), центральній міській бібліотеці та за власним вибором. Укласти перелік опрацьованих видань за таким планом:

1. Шифр УДК та ББК.
2. Вид та призначення видання (підручник, наукове, науково-популярне, художнє видання, стаття у журналі чи газеті).
3. Автор.
4. Назва видання.
5. Назва журналу (газети) для статей
6. Анотація (стислий опис змісту публікації).

7. Рік та обсяг (стор.) статті (видання).

2. Зробити висновок про рівень науково-методичного забезпечення та структуру джерельної бази курсу.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПІДСУМКОВОГО ТЕСТУВАННЯ

1. *До туристичних карт як особливого виду тематичних карт належать:*

- а) карти туристичних пам'яток, економічні карти, туристичні схеми;
- б) плани міст, спортивні карти туристичних пам'яток, маршрутні картосхеми;
- в) карти промисловості, карти туристичних пам'яток, карти автомобільних маршрутів, карти природно-заповідного фонду;
- г) карти об'єктів історико-культурної спадщини, плани міст, етнографічні карти, карти автомобільних маршрутів.

2. *Зазначить хибне твердження.*

- а) підготовчий етап включає добір інформації, розробку маршруту, комплектування групи, підготовку документації;
- б) ступінь досягнення поставленої мети екскурсії визначають на заключному етапі;
- в) відповідність тексту екскурсії, об'єктів показу, тривалості переходів тощо здійснюють на підготовчому етапі;
- г) застосування «портфеля екскурсовода» можливе лише під час оглядових екскурсій.

3. *До основних елементів туристичної карти належать:*

- а) градусна сітка;
- б) об'єкти туристичної інфраструктури;
- в) об'єкти туризму;
- г) усе перелічене.

4. *Знайдіть хибне твердження*

- а) на першому етапі роботи з туристичною картою здійснюють попередній огляд зображення та одержання вихідної картографічної інформації;
- б) на другому етапі роботи з туристичною картою здійснюють уточнення та деталізацію картографічних образів, розширення об'єму картографічної інформації;
- в) на заключному етапі роботи з туристичною картою здійснюють закріплення у свідомості користувача картографічних образів місцевості, регіону, країни;
- г) на третьому етапі роботи з туристичною картою здійснюють вивчення системи умовних знаків, її відповідності об'єктам зображення

5. *До державних органів управління в галузі туризму в Україні належить:*

- а) Управління в справах сім'ї та молоді;
- б) Федерація спорту;
- в) Міністерство освіти та науки;
- г) свій варіант.

6. *Документ, що надає туристові право перебувати в межах іноземної держави, називається*

- а) паспорт; б) трудова угода; в) контракт; г) віза.

7. *Процес наочного сприйняття довкілля, особливостей природи, сучасних та історичних об'єктів, елементів побуту, визначних місць певного міста або регіону; тематичний маршрут із метою відвідування визначних місць, певних об'єктів та місцевостей - це*
- похід;
 - прогулянка;
 - екскурсія;
 - туристичний зльот.
8. *До місцевих туристичних маршрутів не належать:*
- навчальні
 - прогулянково-пізнавальні
 - туристично-пізнавальні
 - ближні
9. *До функцій туристичного маркування не входить:*
- освітня;
 - підтверджувальна;
 - інформаційна;
 - попереджувальна.
10. *Маршрут, який починається і закінчується в одному місці, називається*
- радіальним;
 - лінійним;
 - кільцевим;
 - інакше.
11. *Маршрут із щоденними виходами з однієї точки і поверненням до неї називається:*
- радіальним;
 - лінійним;
 - кільцевим;
 - інакше.
12. *Не бере участь у проведенні туристичних зльотів*
- організатор ТКР в школі;
 - інспектор управління у справах неповнолітніх;
 - представник внутрішніх органів;
 - кваліфікований суддя.
13. *До туристичних мотивів прогулянки не відносять:*
- економічний;
 - пізнавальний;
 - рекреаційний;
 - діловий.
14. *До особистого спорядження не відноситься:*
- спальний мішок;
 - палатка;
 - ліхтарик;
 - компас.
15. *Головний нормативно-правовий акт України, що регулює відносини в галузі туризму, має назву*
- закон України «Про туризм»;
 - Постанова КМУ №1564 від 17.11.2004 «Про внесення змін до переліку платних послуг, які можуть надаватися держаними навчальними закладами»;
 - Закон України «Про Загальнодержавну програму формування національної екологічної мережі України»;
 - Програма перспективного розвитку рекреаційних зон в Україні.
16. *Проведення профілактичної роботи із запобігання нещасних випадків, контроль за проходженням маршрутів як плановими, так і самодіяльними туристськими групами, а також у разі необхідності надання їм необхідної допомоги, організування пошуково-рятувальних робіт входить в обов'язки:*
- Федерації туризму;
 - Бюро шкільних екскурсій;
 - Контрольно-рятувальної служби;
 - екскурсійної комісії.
17. *Екскурсійна діяльність природничої секції Українського наукового товариства припадає на:*
- 1946-1953 рр.;
 - 1907-1921рр.;
 - 1889-1895 рр.;
 - 1986 – 1991 рр.
18. *«Кружок для устроювання мандрівок по нашій країні» організував:*
- І. Нечуй-Левицький;
 - І. Франко;
 - О. Партацький;
 - М.Максимович.
19. *Навчальний курс, запропонований Д.І. Яворницьким, мав назву:*
- «Красзнавство»;
 - «Вітчизнознавство»;
 - «Країнознавство»;
 - «Географія Росії».
20. *До туристичних мотивів в Давній Греції не належали:*
- пізнавальні;
 - релігійні;
 - економічні;
 - спортивні.

21. Існування перших засобів розміщення відносять до часів

а) Римської імперії; б) Фінікії; в) Середньовіччя; г) Англо-Французької війни.

22. Перше картографічне зображення території України належить:

а) Костянтину Багрянородному; б) Феодосію Макаревському; в) Помпонію Мелі; г) Геродоту.

Короткий словник термінів і визначень

1. **Бівуак** – тимчасова стоянка, палаточний табір під відкритим небом, ночівля.
2. **Група туристів** – група осіб, які подорожують (прибувають і від'їжджають) разом, за однакових умов.
3. **Домедична допомога** – комплекс дій, спрямованих на підтримання життєдіяльності людини за допомогою підручних засобів. Надають в умовах відсутності медичного закладу або до моменту доставлення потерпілого в лікарню.
4. **Загальна туристична підготовка** – це комплекс теоретичних та практичних знань з теорії та методики навчання і тренування, лікарському контролю і самоконтролю, гігієни і долікарської допомоги. Особливість теоретичної підготовки полягає в тому, що вона тісно пов'язана з географічною, краєзнавчою та топографічною підготовкою. До практичних розділів підготовки відносять фізичну підготовку і виховання особистості якостей, технічні і тактичні вміння і навички.
5. **Зліт** – масовий захід, що включає змагання з техніки туризму та спортивного орієнтування.
6. **Експедиція** – подорож, поїздка, похід групи осіб. зі спеціальним завданням (першопроходження, науково-дослідні цілі тощо).
7. **Карти туристичні** – карти, призначені для забезпечення потреб туристично-екскурсійної справи, один із видів карт тематичних.
8. **Конфлікт** (лат. conflictus) – зіткнення протилежно спрямованих, несумісних тенденцій у свідомості окремо взятого індивіда, у міжособистісних взаємодіях або міжособистісних стосунках індивідів чи груп людей, пов'язане з гострими негативними емоційними переживаннями. Будь-які організаційні зміни, суперечливі ситуації, ділові та особистісні відносини між людьми нерідко породжують конфліктні ситуації, які суб'єктивно супроводжуються серйозними психологічними переживаннями
9. **Картографічні джерела** – особлива форма інформації та набуття знань про просторове розміщення явищ природи та суспільства певної території, їх стан, властивості та зміни у просторі-часі у вигляді просторових моделей: карт та їх систем (атласів), картосхем, геоінформаційних систем тощо.
10. **Краєзнавство** – **1)** комплекс наукових дисциплін, різних за змістом та своїми методами дослідження, але таких, що ведуть до наукового та всебічного пізнання краю (за О.С. Барковим); **2)** комплексне, наукове і всебічне вивчення певної території (села, міста, області, краю), популяризація та використання цього пізнання з метою наближення до життя науки, засіб навчання і виховання національно-свідомих громадян.
11. **Краєзнавча бібліографія** – це систематизований перелік спеціальної сучасної краєзнавчої літератури, важливий засіб збору інформації про літературу, яка вийшла в минулому і виходить тепер.

12. **Маршрутна книжка** – вид маршрутної документації, що укладається для категорійних походів. Маршрутна книжка є підставою проведення походу та одночасно звітом, що подають в кваліфікаційній комісії.
13. **Маршрутний лист** – вид маршрутної документації, який укладають для некатегорійних походів.
14. **Маршрут** – заздалегідь намічений або встановлений шлях прямування подорожуючих (туристів) або транспортних засобів.
15. **Маршрут лінійний** – такий, що починають в одному місці, а закінчують в іншому.
16. **Маршрут кільцевий** – такий, в якому початок та кінець співпадають.
17. **Маршрут радіальний** – такий, що передбачає ночівлю на одному місці із щоденними виходами в різних напрямках.
18. **Об'єкти туристичного інтересу** – визначні місця, природні об'єкти, природнокліматичні зони, визначні суспільні та природні об'єкти тощо.
19. **Похід** – організована подорож чи далека прогулянка з тренувальними, розважальними або пізнавальними цілями
20. **Туризм** – поїздка (відвідування), подорож фізичної особи до будь-якого місця, що знаходиться поза зоною її звичайного середовища проживання з певними цілями, тобто діяльність, яку здійснюють відвідувачі за межами свого постійного місця проживання з моменту від'їзду до моменту повернення.
21. **Туристична картографія** – спеціальна галузь картографії, яка вирішує питання відображення та дослідження явищ природи та суспільства – їх розміщення, властивостей, взаємозв'язків, змін в часі за допомогою карт та інших картографічних зображень з метою розвитку туристичного руху.
22. **Туристичний інтерес** – перспектива одержання туристом об'єктивної інформації, позитивних емоцій, можливості задоволення власних рекреаційних потреб.
23. **Туристичні атласи** – система географічних карт, об'єднаних однією ідеєю, туристично-картографічним наповненням, способами зображення географічних явищ і об'єктів.

Список рекомендованої літератури

Основний

- Бардин, К.В. Азбука туризма [текст]: Пособие для учителей, руководителей туристических походов / К. К. Бардин – М.: Просвещение, 1981. – 302 с.
- Белова, С.В. Охрана окружающей среды [текст] / С.В. Белова – М.: Высш. шк., 1991. – 319 с.
- Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование [текст] / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 163 с.
- Зеленська, Л.І. Історія географічних досліджень Середнього Придніпров'я в особистостях [текст]: Навч. посіб./ Л.І. Зеленська – Д.: РВВ ДНУ, 2005. – 68 с.
- Квартальнов, А.А. Туризм социальный: история и современность [текст]/ А.А.Квартальнов, В.К. Федорченко – К.: Выща школа, 1989 – 341 с.
- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм [текст]/ Э.Н.Кодыш – М.: Физкультура и спорт, 1990 – 230 с.

Петранівський, В.Л. Туристичне краєзнавство [текст]/ В.Л. Петранівський, М.Й. Рутинський [за ред.. Заставного]. – К.: Знання, 2008. – 300 с.

Путрик, Ю.С. Туризм глазами географа [текст] / Ю.С. Путрик, В.В. Свешиков. – М. – 1986. – 158с.

Сиротенко, И.О. Туризм и краеведение [текст]/ И.О. Сиротенко. - К. – 2001 – 200 с.

Федорченко, В.К. Історія туризму в Україні [текст]/ В.К Федорченко, Т.А Дьорова – К.– 1998. – 220с.

Федорченко, В.К. Історія екскурсійної діяльності в Україні [текст]: Навч.посібник / В.К. Федорченко, О.М. Костюкова, Т.А.Дьорова, М.М.Олексійко – К., Кондор. – 2004. – 166 с.

Олійник, Я. Природні та етнокультурні феномени України [текст] / Я. Олійник, В.Стецюк. – К.: ВКФ «Стафед-2», 2003. – 114 с.

Допоміжний

<http://zakon.rada.gov.ua>

<http://tourlib.net/>

<http://www.wto.org>

<http://www.ukrstat.gov.ua>

<http://www.rada.gov.ua>

Додатки

Додаток А

Суспільні «ролі» в поході (за К.К. Бардіним)

Керівник (стажист) та інструктор разом організують навчальні заняття, у поході ж безпосереднім начальником для учасників є саме керівник, інструктор же виконує функцію контролю, спостерігаючи за діями керівника й учасників, втручаючись у них лише в тому випадку, якщо порушена техніка безпеки або допущена яка-небудь інша серйозна помилка. У цьому випадку він може взяти керівництво на себе. Нормальні стосунки між керівником і інструктором, розподіл між ними повноважень – запорука успішного проходження походу.

Але крім цього є ще ролі неофіційні. Назви ролей суто ілюстративні, їх мета – допомогти уявити ситуацію, полегшити аналіз взаємовідносин у групі. Неприпустиме привселюдне застосування цих термінів (назв ролей у поході) у якості ярликів стосовно до конкретних людей. Нагадуємо, що людина і її роль, людина і ваше уявлення про неї – зовсім не те саме. Людина, безсумнівно завжди ширша і багатогранніша, ніж будь яка роль:

Перша і головна - роль **лідера** групи. Наявність цієї ролі говорить про те, що перед нами сформована група. Для успіху подорожі важливо, кому дістанеться ця роль. Оптимальний і достатньо частий варіант - керівник групи або інструктор у ролі лідера. Але це буває не завжди. Роз'єднання керівництва і лідерства різко ускладнює ситуацію в групі і може призвести до конфлікту. Лідери бувають: авторитарні та демократичні.

Авторитарний: різко домінує над усіма членами групи, упевнений у собі, користується незаперечним авторитетом. Його поважають, ним захоплюються,

іноді бояться. Такий лідер нерідко не бере до уваги чужу думку і навіть не цікавиться нею. Усе це можливо в певних межах, поки це йде на користь групі.

Демократичний лідер не видає готових рішень, не придушує чужу ініціативу, робить усіх співучасниками рішень, терплячий до недоліків товаришів. Звичайно групам подобається саме демократичний лідер. Проте, бувають ситуації, коли авторитарний метод керівництва є більш діючим: наприклад, у критичній ситуації, коли від рішучості керівника залежать життя і здоров'я учасників, коли немає часу для міркувань і дебатів, може знадобитися повна віра й абсолютна покора. Демократичне лідерство найбільш ефективно при високому рівні розвитку групи. Оптимальним вважається варіант сполучення обох типів лідерства в залежності від конкретних ситуацій. Крім постійного лідера в групі може висуватися **ситуаційний** лідер - лідер, висунутий на час у тій або іншій ситуації, наприклад для опрацювання маршруту або для спілкування з місцевим населенням.

Майже в кожній групі виділяється декілька **ентузіастів**, які добровільно і з задоволенням беруться за будь-яку справу. Позитивна роль ентузіастів очевидна, проте своєю активністю вони нерідко душать ініціативу інших, ускладнюючи ріст кваліфікації менш досвідчених. Крім того на фоні невмілих дій малодосвідчених учасників у ентузіастів може розвинутися почуття переваги над іншими, що призведе до формування нездорової атмосфери в групі.

Старійшина – найбільш авторитетний, незалежний член групи. Може бути одночасно лідером або ентузіастом. Якщо старійшин у групі декілька і їх позиції не збігаються може виникнути конфлікт та розкол групи.

Блазень – своїми діями створює веселощі, що виступають об'єктом для жартів і чужої дотепності. **Дотепник** викликає сміх за допомогою власної дотепності. Віддає перевагу жартам над іншими учасниками.

Основну масу групи складають **споживачі**. Своїми реакціями, визнанням, вони надають перевагу лідеру, ентузіасту, блазню. Підтримують розподіл ролей, що намітився.

У групі можуть виявитися так звані "**самовизначені**", які керуються тільки власними інтересами і не рахуються з чужою думкою. Серед них варто виділити людей, які порушують норми поведінки з метою звернути на себе увагу, справити враження, як правило перед особою протилежної статі.

У кожній справі завжди хтось залишається **останнім**. Добре, коли на цю позицію в різних справах потрапляють різні люди. Але буває так, що останнім по всіх статтях виявляється один із туристів. Постійно відстаючий, слабкий технічно і фізично, не рідко він стає об'єктом глузувань. Такій ролі не позаздриш, проте, якщо в групі чітко визначився останній, це різко покращує позиції передостаннього і близьких до нього учасників. Вони знаходять внутрішню впевненість, спокій. Буває, що "останній" сприяє згуртуванню групи: людей об'єднує спільна реакція на його дії - будь то висміювання або бажання допомогти йому.

Ще одна, дуже важлива роль – **дезорганізатор** (супротивник). Авторитетний турист, що має свою точку зору й активно її захищає. У результаті якась частина групи починає діяти і думати як він. Дезорг може посіяти недовіру до керівника, стверджуючи, що група йде не туди, може почати якийсь

маневр, що суперечить указівкам керівника. Відрізняється від "самовизначеного" тим, що він насамперед піклується про інтереси всієї групи (як він їх розуміє), а не про власні. Часто в результаті його дій виникає загроза єдності дій у групі. Проте, якщо він і його прихильники не діють самовільно, а лише виборють власні позиції, їх не можна оцінювати негативно. За умови дотримання дисципліни вони можуть являти собою корисну опозицію, що сприяє встановленню істини. У цій ролі може закріпитися один з учасників, але частіше в різних ситуаціях вона переходить від одного до іншого.

У групах можуть зустрічатися й інші ролі:

Мученик - благаючий про допомогу і в той же час відмовляється від неї; **Мораліст** - завжди правий; **Мазунчик** пробуджує ніжні почуття і потребує захисту, а також **Агресор**, **Захисник**, **Скиглій**, **Педант**, **Рятувальник**, **Жертва** і т.д. Група завжди прагне розширити репертуар ролей.

Додаток Б

Питальник FPI

Вступні зауваження. Шкали питальника сформовані на основі результатів факторного аналізу і відображають сукупність взаємопов'язаних чинників. Питальник призначений для діагностики психічних станів і властивостей особистості, які мають першорядне значення для процесу соціальної, професійної адаптації та регуляції поведінки.

Оснащення. Питальник з інструкцією і бланк листа із відповідями у кількості, що відповідає числу одночасно досліджуваних осіб.

Питальник FPI містить 12 шкал; форма В відрізняється від повної форми лише в два рази меншою кількістю запитань. Загальна кількість питань в питальнику - 114. Одне (перше) питання ні в одну з шкал не входить, так як має перевірочний характер. Шкали питальника I-IX є основними, або базовими, а X-XII - похідними, інтегруючими. Похідні шкали складені з питань основних шкал і позначаються іноді не цифрами, а буквами E, N і M відповідно.

Шкала I (невротичність) характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки відповідають вираженому невротичному синдрому астеничного типу із значними психосоматичними порушеннями.

Шкала II (спонтанна агресивність) дозволяє виявити і оцінити психопатизації інтротенсивного типу. Високі оцінки за шкалою відповідають наявності цих ознак в емоційному стані, поведінці, у відношенні до себе і до соціального середовища. Високі оцінки свідчать про підвищений рівень психопатизації, що створює передумови для імпульсивної поведінки.

Шкала III (депресивність) дає можливість діагностувати ознаки, характерні для психопатологічного депресивного синдрому.

Шкала IV (дратівливість) дозволяє судити про емоційну стійкість. Високі оцінки свідчать про нестійкий емоційний стан зі схильністю до афективних реакцій.

Шкала V (товариськість) характеризує як потенційні можливості, так і реальні прояви соціальної активності. Високі оцінки дозволяють говорити про наявність вираженої потреби у людини в спілкуванні і постійної готовності до задоволення цієї потреби.

Шкала VI (урівноваженість) відображає стійкість до стресу. Високі оцінки свідчать про розвинену здатність опиратися впливам стрес-факторів звичайних життєвих ситуацій, що базується на впевненості в собі, оптимістичність та активність.

Шкала VII (реактивна агресивність) має на меті виявити ознаки психопатизації екстратенсивного типу.

Шкала VIII (сором'язливість) відображає схильність людини до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що протікає за пасивно-оборонним типом. Високі оцінки за шкалою відображають наявність тривожності, скутості, невпевненості, наслідком чого є труднощі в соціальних контактах. Оцінки за цією шкалою можуть в тій чи іншій мірі сприяти аналізу ширості відповідей обстежуваного при роботі з даними питальником, що відповідає шкалами брехні інших питальників.

Шкала IX (відкритість) дозволяє характеризувати ставлення до соціального середовища і рівень самокритичності. Високі оцінки свідчать про прагнення до довірливо-відвертого взаємодії з оточенням за високого рівня самокритичності.

Шкала X (екстраверсія-інтроверсія). Високі оцінки за цією шкалою відповідають вираженій екстраверсивності особистості, низькі - вираженій інтроверсивності.

Шкала XI (емоційна лабільність). Високі оцінки вказують на нестабільність емоційного стану, що виявляється в частих змінах настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Низькі оцінки можуть свідчити не тільки про високу стабільність емоційного стану як такого, але й про хороше вміння володіти собою.

Шкала XII (маскулінізм - фемінізм). Високі оцінки свідчать про перебіг психічної діяльності переважно за чоловічим типом, найнижчі – за жіночим.

Перед початком тестування керівник стисло викладає правила роботи з питальником. Важливо при цьому досягти позитивного, зацікавленого ставлення досліджуваних до виконання завдання. Слід звернути увагу на неприпустимість взаємних консультацій з приводу відповідей у процесі роботи. Після цих роз'яснень керівник пропонує уважно вивчити інструкцію, відповідає на питання, якщо вони виникли після її вивчення, і пропонує перейти до самостійної роботи з питальником.

Порядок роботи. Дослідження може проводитися індивідуально або у групі. В останньому випадку необхідно, щоб кожен з учасників мав не тільки персональний бланк відповідного листа, а й окремий питальник з інструкцією. Учасників необхідно розмістити так, щоб не заважати один одному в процесі роботи.

Обробка результатів. Перша процедура стосується одержання первинних, або «сирих», оцінок. Для її здійснення необхідно підготувати матричні форми ключів кожної шкали на основі загального ключа питальника. Для цього в порожніх бланках, ідентичних тим, якими користувалися учасники, вирізають «вікна» в клітинах, що відповідають номеру питання та варіанту відповіді. Одержані таким чином шаблони по черзі, відповідно до порядкового номеру шкали, накладають на заповнений учасником бланк. Підраховують кількість оцінок

(хрестиків), які збіглися з «вікнами» шаблону. Одержані значення фіксують в колонці первинних оцінок протоколу заняття.

Друга процедура пов'язана з переведенням первинних оцінок у стандартні оцінки 9-бальної шкали за допомогою таблиці. Одержані значення стандартних оцінок фіксують у відповідній колонці протоколу умовними позначеннями (кружок, хрестик або ін.) у точці, що відповідає величині стандартної оцінки за кожною шкалою. За негативною відповіді, що означає небажання учасника відповідати відверто на поставлені питання, слід вважати дослідження таким, що не відбулося. За позитивної відповіді на перше питання після обробки результатів дослідження, уважно вивчають графічне зображення профілю особистості, виділяють усі високі та низькі оцінки. Поєднавши прямими позначені точки, одержують графічне зображення профілю особистості. Аналіз результатів слід починати з перегляду всіх бланків відповідей, заповнених учасниками, уточнюючи, яка відповідь дана на перше питання.

Інструкція для учасника. На наступних сторінках є ряд тверджень, кожне з яких передбачає відповідь на запитання стосовно Вашої поведінки в повсякденному житті, окремих вчинків, ставлення до людей, поглядам на життя тощо. Свою відповідь зафіксуйте в запропонованому бланку відповіді, поставивши хрестик у клітинці, що відповідає номеру твердження в питальнику і вашій відповіді. Відповіді потрібно дати на всі питання. Якщо Ви вважаєте, що така відповідність має місце, дайте відповідь «Так», в іншому випадку – відповідь «Ні».

Успішність дослідження багато в чому залежить від того, наскільки уважно виконане завдання. В жодному разі не слід прагнути своїми відповідями справити на когось краще враження, оскільки жодну відповідь не оцінюють як гарну чи погану. Ви не повинні довго розмірковувати над кожним питанням, намагайтеся якомога швидше обрати одну з двох відповідей, яка нехай дуже відносно, але все-таки здається Вам ближчою до істини.

Вас не повинно бентежити, якщо деякі з питань здаються занадто особистими, оскільки дослідження не передбачає аналіз кожного питання і відповіді, а спирається лише на кількість відповідей певного виду.

Питання

1. Я уважно прочитав інструкцію і готовий відверто відповісти на всі питання анкети.
2. Вечорами я віддаю перевагу розвагам у веселій компанії (гості, дискотека, кафе тощо).
3. Моєму бажанню познайомитися з ким-небудь завжди заважає те, що мені важко знайти хорошу тему для розмови.
4. У мене часто болить голова.
5. Іноді я відчуваю стукіт у скронях і пульсацію в шийній ділянці.
6. Я швидко втрачаю самовладання, але так само швидко беру себе в руки.
7. Буває, що я сміюся над непристойним анекдотом.
8. Я не люблю розпитувати людей про щось і намагаюся дізнаватися про те, що мені потрібно, іншим шляхом.
9. Я вважаю за краще не входити до кімнати, якщо не впевнений, що моя поява залишиться непоміченою.

10. Можу так розлютитися, що готовий розбити все, що потрапить під руку.
11. Ніяковію, якщо навколишні чомусь починають звертати на мене увагу
12. Я іноді відчуваю, що серце починає працювати з переборами або битися так, що, здається, готове вискочити з грудей.
13. Не думаю, що можу пробачити образу.
14. Не вважаю, що на зло треба відповідати злом, і завжди дотримуюся цього.
15. Якщо я сидів, а потім різко встав, то в мене темніє в очах і паморочиться голова.
16. Я майже щодня думаю про те, наскільки кращим було б моє життя, якби мене не переслідували невдачі.
17. У своїх вчинках я ніколи не виходжу з того, що людям можна повністю довіряти.
18. Можу вдатися до фізичної сили, якщо потрібно відстояти свої інтереси.
19. Легко можу розвеселити найнуднішу компанію.
20. Я легко ніяковію.
21. Мене зовсім не ображає, коли критикують мене або мою роботу.
22. Нерідко відчуваю, як у мене німіють або холонуть руки і ноги.
23. Буваю незграбним в спілкуванні з іншими людьми.
24. Іноді без видимої причини почуваюся пригніченим, нещасним.
25. Іноді в мене немає ніякого бажання чим-небудь зайнятися.
26. Часом я відчуваю, що мені не вистачає повітря, ніби я виконував дуже важку роботу.
27. Мені здається, що у своєму житті я дуже багато чого робив неправильно.
28. Мені здається, що інші нерідко сміються з мене.
29. Люблю такі завдання, коли можна діяти без довгих роздумів.
30. Я вважаю, що в мене достатньо підстав бути не дуже задоволеним своєю долею.
31. Часто у мене немає апетиту.
32. У дитинстві я радів, якщо батьки або вчителі карали інших дітей.
33. Зазвичай я рішучий і дію швидко.
34. Я не завжди кажу правду.
35. Зацікавлено спостерігаю, коли хтось намагається виплутатися з неприємної історії.
36. Вважаю, що всі засоби хороші, якщо треба наполягти на своєму.
37. Те, що минуло, мене мало хвилює.
38. Не можу уявити нічого такого, що варто було б доводити кулаками.
39. Я не уникаю зустрічей з людьми, які, як мені здається, прагнуть посваритися зі мною.
40. Іноді здається, що я взагалі ні на що не здатний.
41. Мені здається, що я постійно перебуваю в якійсь напрузі й мені важко розслабитися.
42. Нерідко у мене виникають болі «під ложечкою» і різні неприємні відчуття в животі.
43. Якщо скривдять мого друга, я намагаюся помститися кривдникові.
44. Бувало, я запізнювався до призначеного часу.

45. У моєму житті було так, що я чомусь дозволив собі мучити тварину.
46. Коли зустрічаю старого знайомого від радості я готовий кинутися йому на шию.
47. Коли я чогось боюся, у мене пересихає в роті, тремтять руки і ноги.
48. Нерідко у мене буває такий настрій, що із задоволенням би нічого не бачив і не чув.
49. Коли лягаю спати, то зазвичай засинаю вже через кілька хвилин.
50. Я відчуваю задоволення, коли можу, як кажуть, ткнути носом інших у їх помилки.
51. Іноді можу похвалитися.
52. Беру активну участь в організації громадських заходів.
53. Нерідко буває так, що доводиться дивитися в іншій бік, щоб уникнути небажаної зустрічі.
54. У своє виправдання я іноді щось вигадував.
55. Я майже завжди рухливий і активний.
56. Нерідко сумніваюся, чи дійсно цікаво моїм співрозмовникам те, що я кажу.
57. Іноді раптом відчуваю, що весь покриваюся потом.
58. Якщо сильно розлючуся на когось, то можу його і вдарити.
59. Мене мало хвилює, що хтось погано до мене ставиться.
60. Зазвичай мені важко перечити моїм знайомим.
61. Я хвилююся і переживаю навіть коли думаю про можливу невдачу.
62. Я люблю не всіх своїх знайомих.
63. В мене бувають такі думки, яких я мав би соромитися
64. Не знаю чому але іноді в мене з'являється бажання спотворити те, що викликає у всіх захоплення
65. Вважаю за краще примусити людину зробити те, що мені потрібно, ніж просити її про це
66. Я не рідко нервово рухаю ногою чи рукою
67. Віддаю перевагу провести вільний вечір, займаючись улюбленою справою, а не розважаючись у веселій компанії.
68. У компанії я поведжуся не так, як вдома.
69. Іноді, не подумавши, скажу таке, про що краще б помовчати.
70. Боюся стати центром уваги навіть у знайомій компанії.
71. Хороших знайомих у мене дуже небагато.
72. Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві фарби, сильний шум викликають у мене болісно неприємні відчуття, хоча я бачу, що на інших людей це так не діє.
73. У компанії в мене нерідко виникає бажання когось образити або роздратувати.
74. Бувало, відкладав те, що було потрібно зробити негайно.
75. Якщо хтось мене серйозно образить, то отримає своє сповна.
76. Я не соромлюся у виразах, якщо мене роздратують.
77. Мені подобається так поставити запитання чи так відповісти, щоб співрозмовник розгубився.
78. Іноді думаю, що краще б не народитися на світ, щойно уявлю собі, скільки всяких неприємностей, можливо, доведеться зазнати в житті.
79. Не люблю розповідати анекдоти чи кумедні історії.

80. Повсякденні труднощі і турботи часто виводять мене з рівноваги.
81. Не знаю, куди подітися при зустрічі з людиною, яка була в компанії, де я поведився ніяково.
82. На жаль, належу до людей, які бурхливо реагують навіть на життєві дрібниці.
83. Я ніяковію, коли потрібно виступити перед великою аудиторією.
84. У мене досить часто змінюється настрій.
85. Я втомлююся швидше, ніж більшість оточуючих мене людей.
86. Якщо я чимось сильно схвильований або роздратований, то відчуваю це ніби всім тілом.
87. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть у голову.
88. На жаль, мене не розуміють ні в сім'ї, ні в колі моїх знайомих.
89. Якщо сьогодні я посплю менше звичайного, то завтра не буду відчувати себе відпочив.
90. Намагаюся вести себе так, щоб оточуючі побоювалися викликати моє незадоволення.
91. Я впевнений у своєму майбутньому.
92. Іноді я був причиною поганого настрою кого-небудь із оточення.
93. Я не проти посміятися над іншими.
94. Я належу до людей, які «за словом в кишеню не лізуть».
95. Я належу до людей, які до всього ставляться досить легко.
96. Підлітком я виявляв цікавість до заборонених тем.
97. Іноді для чогось завдавав болю коханим людям.
98. У мене нерідко виникають конфлікти з оточуючими через їх упертості.
99. Часто відчуваю докори сумління через свої вчинки.
100. Я нерідко буваю розсіяним.
101. Не пам'ятаю, щоб мене особливо засмутили невдачі людини, яку я не можу терпіти.
102. Часто я занадто швидко починаю гніватися на інших.
103. На жаль, я часто дуже поспішно оцінюю інших людей.
104. Часто в мене такий настрій, що я готовий вибухнути з будь-якого приводу.
105. Нерідко почуваюся млявим і втомленим.
106. Я люблю розмовляти з людьми і завжди готовий поговорити і зі знайомими і з незнайомими.
107. Розчарування не викликають у мене сильних і тривалих переживань.
108. Уранці я зазвичай встаю в хорошому настрої і нерідко починаю насвистувати або наспівувати.
109. Не почуваю себе впевнено у вирішенні важливих питань навіть після тривалих роздумів.
111. Розчарування не викликають у мене досить сильних і тривалих переживань.
110. Виходить так, що в суперечці я чомусь намагаюся говорити голосніше за свого опонента
112. Буває, що я раптом починаю кусати губи або гризти нігті.
113. Найбільш щасливим я почуваюся тоді, коли залишаюся один.
114. Іноді бере така нудьга, що хочеться, щоб всі пересварилися один з одним.

Прошу Вас перевірити, на всі питання дані відповіді.

Відповідний лист

Прізвище, ім'я, по-батькові

Дата

Вік

	Так	Ні		Так	Ні		Так	Ні		Так	Ні		Так	Ні		Так	Ні
1			20			39			58			77			96		
2			21			40			59			78			97		
3			22			41			60			79			98		
4			23			42			61			80			99		
5			24			43			62			81			100		
6			25			44			63			82			101		
7			26			45			64			83			102		
8			27			46			65			84			103		
9			28			47			66			85			104		
10			29			48			67			86			105		
11			30			49			68			87			106		
12			31			50			69			88			107		
13			32			51			70			89			108		
14			33			52			71			90			109		
15			34			53			72			91			110		
16			35			54			73			92			111		
17			36			55			74			93			112		
18			37			56			75			94			113		
19			38			57			76			95			114		

Ключ

№	Назва шкали	Відповіді за номерами питань																
		так														ні		
I	Невротичність	4	5	12	15	22	26	31	41	42	57	66	72	85	86	89	49	
II	Спонтанна агресивність	32	35	45	50	64	77	73	93	97	98	103	114	112	99			
III	Депресивність	16	24	27	28	30	40	48	56	61	74	84	87	88	100	-		
IV	Дратівливість	6	10	58	69	76	80	82	102	104	107	110	-					
V	Товарицькість	2	19	46	52	55	94	106	3	8	23	53						
									67	71	79	113						
VI	Врівноваженість	14	21	29	37	38	59	91	95	108	111	-						
VII	Реактивна агресивність	13	17	18	36	39	43	65	75	90	98	-						
VIII	Сором'язливість	9	11	20	47	60	70	81	83	109	-	33						
XI	Відкритість	7	25	34	44	51	54	62	63	68	78	92	96	101	-			
X	Екстраверсія – інтроверсія	2	29	46	51	55	76	93	95	106	110	20	87					

XI	Емоційна лабільність	24	25	40	48	80	83	84	85	87	88	102	112	113	59	
XII	Маскулінізм - фемінізм	18	29	33	50	52	58	59	65	91	104	16	20	31	47	84

Профіль особистості

№	Попередня оцінка	Стандартна оцінка, бали															
		9	8	7	6	5	4	3	2	1							
I																	
II																	
III																	
IV																	
V																	
VI																	
VII																	
VIII																	
IX																	
X																	
XI																	
XII																	

Додаток В

Перелік особистого та групового спорядження.

Особисте спорядження

Загальне	Загальне	Спеціальне
Рюкзак, спальник Самостраховка для рюкзака каремат, окуляри темні, кружка, миска ложка ніж, туалетний папір мило, гребінець	Фляга 1000 мл (1) Трубка для пиття (1) Спички Зажигалка Накидка від дощу (1) Накидка рюкзаку	Лтїддоруб, трекінгові палки Каска, система Блокиривочна верьовка Петля самостаховки Карабин, Кошки (за потреби)
Одяг	Аптечка	Ремнабір
Пуховка Куртка та штані сентіпонові Куртка та штані непроникні Куртка та штані капронові Штани тренувальні Светр Сорочка з довгим рукавом Сорочка з коротким рукавом Рукавички трикотажні Рукавиці сентіпонові Шапка тепла, легка Труси, шкарпетки прості, шкарпетки вовняні Кросівки, черевики спеціальні	Ліки від власних хвороб Вітаміни Аскорбінка 1 г ІМП Пластир Крем від сонця Губна помада гігієнічна Стрептоцид Спирт 100 мл Валідол Теонікол Левоміцетин Сульфадиметоксин Ампіцилін Анальгін	Шматок тканини х / б Шматок тканини капрон Булавка англійська Нитки х / б, капрон, голка, вірвовочка Запасне скло Липка стрічка Прищіпка
Документи		Прибори
		Годинник Компас, барометр, термометр Анемометр, Приймач, рація, GPS, Підзорна труба

Паспорт, перепустка до прикордонної зони Квитки, гроші, ксерокопії	Но-шпа Тара для особистої аптечки	Крокомір Фотоапарат Прилади для аварійного зв'язку
---	--------------------------------------	--

Групове спорядження

Спеціальне	Бівуачне	Кухня	Ремнабір
Мотузка основна 100 м Мотузка основна 50 м Мотузка допоміжна 100 м Мотузка допоміжна 50 м Мотузка видаткова Мотузка кевлар Карабін, драбинка	Намет, стійки, тент Ліхтар, батарейки лопата (для обкопування)	Газова плита Балони з газом Примус, каністри пластикові, бензин Сухий спирт Чохол з углеткані Каструля, половник Мочалка Рідке мило Фляга 1 л Скатертину- Йод сірка для закидання Фільтр для води Поліетилен для закидання	р Плоскогубці Викрутка Шило Надфіль Шматки тканини х / б, капрон Голки Наперсток Булавка англійська Нитки х / б, капрон Запасне скло Липка стрічка Прищіпка Шуруп Клей "Момент" Ножиці Гумка
Аптечка			
Перев'язувальні засоби Знезаражувальні засоби Серцево-судинні засоби Шлунково-кишкові засоби Протизапальні засоби Знеболюючі та жарознижувальні засоби Тара для громадської аптечки			

Додаток Г

Організація харчування (за Завгаровим Н.Ю.)

Найменування	Триразове гаряче харчування, %	Дворазове гаряче харчування, %
Сніданок	30	35
Харчування на привалах	10-15	10-15
Обід	30-35	20-25
Вечеря	25	25

Додаток Д

Розрахунок продуктів харчування на 1 особу

Найменування продукту	Кількість на одну людину, г	Найменування продукту	Кількість на одну людину, г
Хліб	500	Копчені м'ясопродукти	50
Печиво	200	Рибо продукти	50
Крупи, макаронні вироби	200-220	Овочі свіжі, сухі	100, 50
Масло вершкове, рослинне	50-60	Молоко	200-220
Тушенка	150	Сир	30-40
Цукор	80-100	Фрукти свіжі, сухі	100, 30
Цукерки, халфа, мед	70-100	Кофе	3
Какао порошок	10	Чай	2
Спеції (перець, лавровий лист, гірчиця)	3-4	Сіль	10-12

Додаток Ж

План звіту про похід

- 1.1. Нитка маршруту.
- 1.2. Довжина маршруту.
- 1.3. Аварійні виходи з маршруту.
- 1.4. Список групи.
2. Відомості про район подорожі.
 - 2.1. Туристська характеристика району подорожі.
 - 2.2. Пізнавальна цінність.
3. Графік руху.
 - 3.1. Технічний опис маршруту.
4. Картографічні матеріали.
 - 4.1. Оглядова карта.
 - 4.2. Робоча карта.
5. Фотоматеріали.
6. Краєзнавча робота на маршруті.
7. Поповнення.
 - 7.1. Кошторис витрат на подорож.
 - 7.2. Розклад руху транспорту, час роботи відділень зв'язку, розміщення медичних установ.
8. Підсумки, висновки, рекомендації.
9. Список літератури.
10. Маршрутні документи.
11. Методика категоріювання пішохідного маршруту.
 - 11.1. Технологія категоріювання пішохідного маршруту.
 - 11.2. Бали за локальні перешкоди.
 - 11.3. Бали за протяжні ділянки.
 - 11.4. Географічний показник туристських районів для пішохідного туризму.
 - 11.5. Розрахунок категорії складності походу.

*Форма маршрутної книжки
спортивного туристського походу
затверджена постановою виконкому*

*Федерації спортивного туризму України
Від 22 квітня 2002 р, протокол № 21, п.2*

**МАРШРУТНА КНИЖКА № _____
СПОРТИВНОГО ТУРИСТСЬКОГО ПОХОДУ**

Маршрутна книжка вважається недійсною
без штамп маршрутно-кваліфікаційної комісії

_____р.

1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Група туристів _____

(організація, що проводить похід, або район, місце проживання туристів)

у складі ____ осіб, здійснює з _____ 20__ р. до _____ 20__ р.
_____ похід _____ категорії складності у районі
(вид туризму)

_____ за маршрутом:
(країна, географічний район походу)

Керівник групи :

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

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

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

2. СКЛАД ГРУПИ *

№	Прізвище, ім'я, по	Дата народження	Місце роботи або
---	--------------------	-----------------	------------------

з/п	батькові	(день, місяць, рік)	навчання (повна назва, посада, № телефону)

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

Член МКК _____ МКК _____
(назва МКК)

(підпис, прізвище та ініціали члена МКК)

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

Домашня адреса, телефон	Туристська підготовка*	Обов'язки у групі, розподіл	Підпис про знання Правил**
-------------------------	------------------------	-----------------------------	----------------------------

	(вказати походи вищих к.с. з даного виду туризму, район походу, а також досвід: У – учасник, К - керівник)	по засобам сплаву або іншим транспортним засобам (для автомобілів та мотоциклів вказати номерні знаки)	

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

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

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

3. ПЛАН ПОХОДУ (заявлений)*

Дата	Дні у	Відрізок	Відстань (км)	Засіб
------	-------	----------	---------------	-------

	дорозі	маршруту		пересування

Всього активним способом пересування - _____ км.

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

4. ПЛАН ПОХОДУ (УЗГОДЖЕНИЙ З МКК)*

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

Всього активним способом пересування - _____ км.

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

5. СХЕМА МАРШРУТУ*

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

6.СКЛАДНІ ДІЛЯНКИ МАРШРУТУ ТА ЗАСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ *

*) При розгляді у МКК керівник групи подає також схеми, фотографії та опис ділянок. При заочному розгляді зазначені матеріали додаються. Після розгляду у МКК матеріали повертаються керівнику групи.

7. МАТЕРІАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГРУПИ

Наявні:

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

Спеціальне спорядження:

Групове:		Особисте	
назва	кількість	назва	кількість

Вагові характеристики вантажу на маршруті:

Назва	На одну особу	На групу у кількості __ осіб

Максимальне навантаження:

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

Відомості, викладені у розділах 1-7, підтверджую.

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

Дата “ _____ » _____ 20 _____ р.

8. КЛОПОТАННЯ МКК

Голові МКК _____

(найменування вищестоящої МКК)

від _____
(найменування МКК, що порушує клопотання)

КЛОПОТАННЯ

У зв'язку з відсутністю повноважень у маршрутно-кваліфікаційної комісії _____

(найменування МКК, що порушує клопотання)

просимо розглянути подані заявочні матеріали для проведення туристського спортивного походу _____ категорії складності і дати за ними свої висновки.

Попередній розгляд зазначених матеріалів проведено нашою маршрутно-кваліфікаційною комісією “___» _____ 20__ р.

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

“___» _____ 20__ р.

Штамп МКК

9. РЕЗУЛЬТАТИ РОЗГЛЯДУ У МАРШРУТНО-КВАЛІФІКАЦІЙНІЙ КОМІСІЇ

Маршрутно-кваліфікаційна комісія _____

(найменування комісії)

у складі: _____

(прізвище, ім'я, по батькові членів комісії)

за участю _____

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

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

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

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

(коли, де, з яких питань)

10. РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРЕВІРКИ НА МІСЦЕВОСТІ

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

учасників _____
(прізвище, ініціали)

_____ пройшли перевірку
« ____ » _____ 20 ____ р. _____

_____ (місце перевірки)

з наступних питань _____

Результати перевірки: _____

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

11. ВИСНОВОК МАРШРУТНО-КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ КОМІСІЇ

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

має (не має) право здійснити даний похід.

Особливі вказівки : _____

_____ Термін здачі звіту про похід до « ____ » _____ 20 ____ р. у письмовому (усному) вигляді в обсязі – повному (скороченому - _____ (вказати розділи) _____).

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

12. КОНТРОЛЬНІ ПУНКТИ ТА ТЕРМІНИ

Про проходження маршруту група повинна повідомити телеграмою

1. _____ за адресою: _____

2. _____ за адресою: _____

- з _____ до _____ 20__ г.

- з _____ до _____ 20__ г.

- з _____ до _____ 20__ г.

Голова
комісії

(підпис)

(_____)

(прізвище, ініціали)

Члени
комісії

(підпис)

(_____)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(_____)

(прізвище, ініціали)

Штамп МКК

« _____ » _____ 20__ р.

13. ДОДАТКОВІ ВКАЗІВКИ, ЗАУВАЖЕННЯ, ВІДМІТКИ

14. РІШЕННЯ МКК ПРО ЗАЛІК ПОХОДУ

Похід оцінено _____ категорією складності.

Довідки про залік походу видані у кількості _____ шт.

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

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

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

Штамп МКК

« _____ » _____ 20 _____ р.

Витяг

з "Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії"

*Федерації спортивного туризму України – колегії суддів змагань туристських спортивних походів»
(затверджено постановою Президії Федерації спортивного туризму України від 08.12.2001р., протокол № 2, п. № 8)*

“6.4. При розгляді документів, заявлених на походи, МКК зобов’язані перевірити:

- розробку маршруту та графік руху групи за основним та запасним варіантами, наявність картографічного матеріалу;*
- знання керівником групи району походу, умов пересування та природних перешкод у ньому;*
- відповідність туристського досвіду керівника та учасників походу заявленому маршрутові;*
- правильність добору групою спорядження, медикаментів;*
- намічені групою заходи щодо безпечного проведення походу;*
- правильність вибору контрольних пунктів і термінів походу».*

ЗМІСТ

Вступ	4
Програма курсу «Основи і техніка туризму»	5
Завдання для практичних (семінарських) занять	6
Практичне заняття 1. Становлення і розвиток спортивного напрямку самодіяльного туризму.	6
Практичне заняття 2. Діяльність самодіяльної туристичної організації	6

Практичне заняття 3. Топографічна підготовка туриста	7
Практичне заняття 4. Орієнтування на місцевості (за приладами, картою, місцевими об'єктами, небесними світилами)	8
Практичне заняття 5. Спортивне орієнтування (робота на місцевості)	8
Практичне заняття 6. Психологічні особливості підготовки туристів	9
Практичне заняття 7. Особисте та групове спорядження	9
Практичне заняття 8. Організація харчування в поході	10
Практичне заняття 9. Маршрутна книжка	10
Індивідуальна робота. Розробка маршруту походу (за варіантом)	10
Завдання для самостійної роботи	11
Розділ 3. Завдання для підготовки до підсумкового тестування	12
Короткий словник термінів і визначень	14
Список рекомендованої літератури	15
Додатки	16