



Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Ужгородський національний університет
Кафедра туризму

Методична програма навчального курсу
Спортивний туризм
спеціальність
6.030400 Туризм
(за вимогами кредитно-модульної системи)

Ужгород 2010

Корсак Р. В.

Методична програма з дисципліни «Спортивний туризм».

Для студентів географічних та туристичних спеціальностей. Ужгород:
УжНУ, 2010.

Методичну програму підготовлено на основі вимог держстандарту до вивчення курсу «Спортивний туризм» студентам спеціальності географія, туризм та з врахуванням кредитно-модульної системи.

Методичну програму підготував кандидат історичних наук, доцент кафедри туризму, Корсак Роман Володимирович.

Методичну програму обговорено і схвалено кафедрою, протокол № 6 від 15.09.2010р.

Завідувач кафедри

Ф.Ф.

Шандор

Мета вивчення курсу“ Спортивний туризм ”

Навчальна дисципліна “ Спортивний туризм ” входить до дисципліни спеціальної професійної підготовки фахівців за освітньо-кваліфікаційним рівнем „бакалавр” зі спеціальності – “Туризм. Курс “ Організація і методика спортивної і туристичної роботи”.

Мета та завдання дисципліни: на основі сучасних теоретико-методологічних підходів розкрити природу, сутність сучасної організації спортивної та туристичної діяльності.

При цьому стратегічним завданням є формування у студентів чіткої, логічно послідовної і структурованої системи знань та уявлень щодо своєї майбутньої професійної підготовки.

Після завершення курсу “ Спортивний туризм ” студент повинен

знати

- об'єкт, предмет і методи організація і методика спортивної і туристичної роботи
- чітко оперувати і володіти понятійно-категоріальним апаратом;
- орієнтуватися на місцевості ;
- знати і вміти давати характеристику туристичним маршрутам

вміти –

- опрацьовувати теоретичний матеріал
- опрацьовувати практичний матеріал
- формувати навички закріплення його в ході семінарських занять та наукової роботи.

Таблиця 1.1.

Характеристика	Значення
Назва	Організація і методика спортивної та туристичної роботи
Шифр та назва напрямку	6.020107 Туризм
Шифр спеціальності	6.030400
Назва спеціальності	Туризм
Освітньо-кваліфікаційний рівень	Бакалавр
Характеристика	Дисципліна за вибором вищого навчального закладу
Курс на якому вивчається	2
Семестр навчання	3
Кількість кредитів відповідних ECTS	3
Модулів	2
Змістових модулів	2
Загальна кількість годин	108
Тижневих годин	2

Таблиця 1.2.

Курс	Семестр	Заняття, час					Разом за семестр	Контроль (екзамен/залік)	кредити
		Лекції	Практичні	Консультації	Всього аудиторних годин	Самостійна робота			
2	3	30	10	2	40	68	108	залік	3

2.1. Розподіл тем за модулем і змістовими модулями.

Таблиця 2.1.

Модуль	Змістовий модуль	Номер теми та її назва
Модуль	№1	Тема 1. Похід вихідного дня Тема 2. Вибір маршруту Тема 3. Комплектування туристської групи Тема 4. Туристське спорядження Тема 5. Піші походи

	№ 2	Тема 6.Орієнтування на маршруті Тема 7. Бівуак Тема 8. Ігри туриста Тема 9.Фізичні вправи. Тема 10.Безпека походу Тема 11.Загартування
--	-----	---

**3. Навчально-тематичний план дисципліни
(структура залікового кредиту)
3.1. Розподіл навчального часу**

№ п/п	Назва теми	Всього годин	Лекційні	Семінарські (практичні) заняття	Індивідуальна робота	Самостійна робота
Змістовий модуль 1						
1.	Похід вихідного дня	11	2	2	-	7
2.	Вибір маршруту	13	4	2	-	7
3.	Комплектування туристської групи	12	4	2	-	6
4.	Туристське спорядження	10	4	-	-	6
5.	Піші походи	10	4	-	-	6
Змістовий модуль 2						
6.	Орієнтування на маршруті	10	2	2	-	6
7.	Бівуак	10	2	2	-	6
8.	Ігри туриста	8	2	-	-	6
9.	Фізичні вправи.	8	2	-	-	6
10.	Безпека походу.	8	2	-	-	6
11.	Загартування	8	2	-	-	6
	Всього:	108	30	10	-	68

Список використаної літератури:

- 1.Бардин К.В. Азбука Туризма.-М.,1981/-206с.
- 2.Костриця М.Ю.Практикум згеографічного красзнавства.-К.,1979/-160с.
- 3.Костриця М.Ю.Туристсько-красназавча робота в школі.-К.,1985-128 с.
- 4.Коструб А.А.Медицинский справочник туриста.-М.,1986.-240с.
- 5.Прус І.Т. Краєзнавча робота в школі.-К..1984.-192с.
- 6.Спутник туриста.-К.,1983.-352с.
- 7.Стросв К.В.Краєведение.-М.,1974.-144с.
- 8.Нальков Ю.Л.Здоров'є туриста.-М.,1985.-80с.
- 9.Птюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм.-М.,1974.-104с.

3.2. Зміст лекційних тем курсу

Номер лекції	Назва теми та її зміст	Кількість годин	Використана література
Змістовий модуль 1			
Лекція 1	Похід вихідного дня	2	5,7,9
Лекція 2	Вибір маршруту	4	1,2,9
Лекція 3	Комплектування туристської групи	4	7,9
Лекція 4	Туристське спорядження	4	4,6,7
Лекція 5	Піші походи	4	3,5
Змістовий модуль 2			
Лекція 6	Орієнтування на маршруті	2	1,5
Лекція 7	Бівуак	2	3,4
Лекція 8	Ігри туриста	2	6,8
Лекція 9	Фізичні вправи.	2	5,7,9
Лекція 10	Безпека походу.	2	4,5,7
Лекція 11	Загартування	2	6,9
Всього занять за модуль: 5,6			

Список використаної літератури:

1. Бардин К.В. Азбука Туризма.-М.,1981/-206с.
2. Костриця М.Ю. Практикум з географічного краєзнавства.-К.,1979/-160с.
3. Костриця М.Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі.-К.,1985-128 с.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.-М.,1986.-240с.
5. Прус І.Т. Краєзнавча робота в школі.-К.,1984.-192с.
6. Спутник туриста.-К.,1983.-352с.
7. Стрось К.В. Красведение.-М.,1974.-144с.
8. Шальков Ю.Л. Здоров'я туриста.-М.,1985.-80с.
9. Штюмерс Ю.А. Охрана природы и туризм.-М.,1974.-104с.

3.3. Теми практичних занять

Номер заняття	Назва теми та зміст заняття	Кількість годин	Використана література
Змістовий модуль 1			
Заняття 1	Похід вихідного дня	2	5,7,9
Заняття 2.	Вибір маршруту	2	1,2,9
Заняття 3.	Комплектування туристської групи	2	7,9
Змістовий модуль 2			
Заняття 4.	Орієнтування на маршруті	2	1,5
Заняття 5.	Бівуак	2	3,4
Всього годин за модуль: 3,2			

Список використаної літератури:

1. Бардин К.В. Азбука Туризма.-М., 1981/-206с.
2. Костриця М.Ю. Практикум з географічного краєзнавства.-К., 1979/-160с.
3. Костриця М.Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі.-К., 1985-128 с.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.-М., 1986.-240с.
5. Прус І.Т. Краєзнавча робота в школі.-К., 1984.-192с.
6. Спутник туриста.-К., 1983.-352с.
7. Строев К.В. Краєведення.-М., 1974.-144с.
8. Шальков Ю.Л. Здоров'я туриста.-М., 1985.-80с.
9. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм.-М., 1974.-104с.

3.4. Тематичний план самостійної (індивідуальної) роботи студента

Змістовий модуль I		
	Кількість годин	Література
Похід вихідного дня	7	5,7,9
Вибір маршруту	7	1,2,9
Комплектування туристської групи	6	7,9
Туристське спорядження	6	4,6,7
Піші походи	6	3,5
Змістовний модуль 2		
Орієнтування на маршруті	6	1,5
Бівуак	6	3,4
Ігри туриста	6	6,8
Фізичні вправи.	6	5,7,9
Безпека походу.	6	4,5,7
Загартування	6	6,9
Підготовка до поточного контролю по змістовому модулю I	-	-
Підготовка до підсумкового контролю (залік/екзамен)	-	-
Разом за курс:		

Таблиця 4.1

Модуль 1,2, 5 семестр	
Поточний контроль За змістовий модуль 1	Поточний контроль За змістовий модуль 2
Підсумковий контроль за 2 модулі : залік	

Протягом семестру студенти вивчають 2 модулі з дисципліни. Модуль складається з двох змістових модулів. Після виконання кожного змістового модуля (лекції, практичні заняття) здійснюється поточний контроль у вигляді комп'ютерного тестування або проектної роботи. Студенти, які не відвідували лекції або не в повному обсязі виконали практичні завдання, до поточного контролю за змістовий модуль не допускаються.

Оцінювання навчальних досягнень та практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною системою за кожний змістовий модуль. Загальна кількість балів за семестр з навчальної дисципліни складається із середнього арифметичного балу за модулі.

Студент, який в результаті поточного оцінювання (під час комп'ютерного тестування, проектної роботи), або підсумкового контролю за модулем отримав більше 50 балів, має право не складати залік з дисципліни. У разі отримання позитивної підсумкової оцінки за модулі студент має також право відмовитися від складання екзамену. У такому випадку в заліково-екзаменаційну відомість заноситься загальна підсумкова оцінка. При умові, що студент (ка) хоче покращити підсумкову оцінку за модуль із дисципліни, він (вона) має складати екзамен.

Студент, який в результаті підсумкового оцінювання за модулем отримав менше 50 балів зобов'язаний складати залік або екзамен з дисципліни.. У разі, коли відповіді студента під час заліку (екзамену) оцінені менш ніж 50 балів, він (вона) отримує незадовільну підсумкову оцінку. При цьому результати поточного контролю не враховуються. Оцінювання навчальних досягнень студентів здійснюється за такою шкалою:

% від максимальної суми за всі форми навчальної діяльності	Оцінка в ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Залік
90-100	A	відмінно	зараховано
83-89	B	дуже добре	зараховано
75-82	C	добре	зараховано
65-74	D	задовільно	зараховано
50-64	E	достатньо	зараховано
30-49	FX	незадовільно	не зараховано
1-29	F	незадовільно	не зараховано

Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання в 4-ох бальну здійснюється у такому порядку:

Поточне оцінювання здійснюється за трьома складовими:

- контроль за виконання модульних завдань (проектні роботи, комп'ютерні тестові завдання);

- контроль систематичності та активності роботи студентів протягом семестру;
- контроль індивідуальної (самостійної) роботи.

Якщо студент відвідав менше 50 відсотків занять, то систематичність та активність його роботи оцінюється в 0 балів.

Оцінювання модульних завдань. Після виконання програми змістового модулю у визначений деканатом термін здійснюється поточний модульний контроль у вигляді комп'ютерного тесту, проектної роботи, який оцінюється у межах від 1 до 60 балів. Якщо з об'єктивних причин студент не пройшов модульний контроль у визначений термін, то він має право за дозволом деканату пройти його протягом двох тижнів після виникнення заборгованості.

4.1.Оцінювання індивідуальної (самостійної) роботи.

Оцінювання індивідуальної (самостійної роботи) здійснюється у межах

20 балів:

- **10 балів** – за підготовку рефератів, проектних робіт (розрахункових, графічних) та творчих робіт тощо;
- **10 балів** – за участь в наукових конференціях, підготовку науково-дослідницьких статей та їх озвучення, опрацювання наукових статей та першоджерел, участь в олімпіадах та конкурсах.

4.2.Оцінювання активності під час аудиторних занять

Оцінювання активності під час аудиторних занять здійснюється у межах

20 балів:

- **20 балів** - відвідано не менше 90% лабораторних та практичних занять та отримано оцінки «добре», «дуже добре» «відмінно»; **15 балів** - відвідано не менше 75% лабораторних та практичних занять та отримано оцінки «добре», «дуже добре», «відмінно»; **10 балів** - відвідано не менше 60% лабораторних та практичних занять та отримано оцінки «задовільно», «добре», «дуже добре», «відмінно»; **5 балів** – відвідано не менше 50% лабораторних та практичних занять та отримано оцінки «задовільно», «добре», «дуже добре», «відмінно».

Контрольні тести з дисципліни
«Спортивний туризм»

Модуль 1

* Всесвітній день туризму святкують з:

- ☒ 27 вересня 1980 року;
- ☐ 27 вересня 1981 року;
- ☐ 27 вересня 1982 року;
- ☐ 27 вересня 1983 року.

* У походах на байдарках середньою швидкістю вважається:

- ☐ 8-9 км/год;
- ☒ 3-5 км/ год;
- ☐ 1-2 км/год;
- ☐ 10-15 км/год.

* Велопоходи підрозділяються на:

- ☒ 4 підвиди;
- ☐ 2 підвиди;
- ☐ 10 підвидів;
- ☐ 5 підвидів.

* Одноденний похід вихідного дня зазвичай триває:

- ☐ 4-5 годин руху;
- ☒ 6-8 годин руху;
- ☐ 10-12 годин руху;
- ☐ 2-4 години руху.

* Відстань у дводенному пішохідному поході є тренувальною:

- ☐ до 10 км.;
- ☐ 15 км.;
- ☒ понад 40 км.;
- ☐ 10 км.

* Відстань у дводенному поході на велосипедах є тренувальною:

- ☒ понад 140 км.;
- ☐ 40 км.;
- ☐ 30 км.;
- ☐ до 10 км.

* Малою швидкістю у поході на велосипеді є темп:

@ до 15 км/год;

) 16 км/год

) 20 км/год;

) 25 км/год

* Середньою швидкістю у поході на велосипеді є темп:

) 32 км/год;

) 28 км/год;

@ 20 км/год;

) 46 км/год.

* Велопохід за своєю спрямованістю буває:

@ прогулянковий;

) нічний

) жіночий

) чоловічий

* Лижний похід за своєю спрямованістю буває:

@ прогулянковий;

) нічний

) жіночий

) чоловічий

*Що вивчає дисципліна «Організація і методика спортивної і туристичної роботи»:

) природу ;

) тварин;

) господарство;

@ туристичні об'єкти;

* На які складові аспекти поділяється дисципліна :

@ спортивний;

) логічний;

) екологічний;

) соціальний

* Хто займається туризмом?:

) партії;

@ туристи;

) депутати;

) фізики;

* Громадським туризмом займаються:

) наукові установи;

@ краєзнавчі музеї;

) установи;

) органи влади;

* Пішохідний похід за своєю спрямованістю буває:

) нічний;

) денний;

) жіночий;

@ спортивний.

* Спортивний похід здійснюється:

@ із заліком часу;

) без заліку часу;

) на вибір спортсменів;

) на вибір суддів.

* Тренувальний похід організовується з:

@ потнищем;

) без потнища;

) без привалу;

) не регламентується.

* Однорівневий похід організовується з:

@ потнищем;

) без потнища;

) без привалу;

) не регламентується.

* Спортивний похід організовується з:

-) вогнищем;
-) без вогнища;
-) без привалу;
- @ не регламентується.

* Тривалість привалів тренувального походу:

-) 5-6 год.;
- @ 1,5-4 год.;
-) 8-10 год.;
-) не регламентується.

* Тривалість привалів оздоровчого походу:

-) 5-6 год.;
- @ 1,5-4 год.;
-) 8-10 год.;
-) не регламентується.

* Тривалість привалів спортивного походу:

-) 5-6 год.;
-) 1,5-4 год.;
-) 8-10 год.;
- @ не регламентується.

* Довжина першого пішохідного маршруту повинна бути:

-) 25-30 км;
- @ 15-20 км;
-) 35-40 км;
-) 5-10 км.

* Довжина першого лижного маршруту повинна бути:

-) 25-30 км;
- @ 15-20 км;
-) 35-40 км;
-) 5-10 км.

* Довжина першого водного маршруту повинна бути:

) 25-30 км;

@ 15-20 км;

) 35-40 км;

) 5-10 км.

* Довжина першого велосипедного маршруту повинна бути:

) 25-30 км;

) 15-20 км;

) 35-40 км;

@ 50-60 км.

* Маршрути бувають:

@ лінійні;

) овальні;

) зигзаговий;

) мішаний.

* Літні спортивно-туристичні походи планують на:

@ липень, серпень;

) травень;

) вересень;

) червень.

* Зимні спортивно-туристичні походи планують на:

@ лютий;

) початок січня;

) грудень;

) березень.

* Методика спортивно-туристичні організації передбачає врахування наступних елементів

маршруту:

@ літні;

) зимові;

) літні;

) інші.

* Дім туриста у поході це:

- @ намет;
-) ліс;
-) шалаш;
-) спальний мішок.

* Головний елемент режиму походу це:

- @ швидкість;
-) сон;
-) сокира;
-) сірники.

* Техніка пересування правильна тоді коли ногу під час ходьби ставлять:

- @ на п'яту з переходом на всю ступню;
-) з носочка на п'яту;
-) тільки на носочках;
-) тільки на п'ятах.

* Під час маршруту туристи використовують жердини завдовжки:

- @ 2,5-3м;
-) 1м;
-) 5 м;
-) 1,5м.

* Для страхування використовують міцну капронову могузку нерстином:

-) 20мм;
- @ 10-12мм;
-) 5-7мм;
-) 15мм.

* Грудну обв'язку роблять із капронового шнура завдовжки:

-) 15м;
-) 3м;
- @ 4,5м;
-) 10м.

* Вузлом «удавка» обв'язують:

-) ногу;
- @ камінь;
-) живіт;
-) шию.

* Вузлом «провідник» обв'язують:

- @ грудну клітку;
-) камінь;
-) дерево;
-) руку.

* Вузлом «булінь» обв'язують:

- @ грудну клітку;
-) камінь;
-) дерево;
-) руку.

* «Схоплюючий» вузол застосовується для:

-) одруження;
- @ підйомів;
-) зв'язування мотузок;
-) зв'язування пнів.

* «Морський» вузол застосовують для:

-) для спуску;
-) зв'язування мотузок не однакових діаметром і товщиною;
- @ зв'язування мотузок однакових діаметром і товщиною;
-) для підйому.

* Скільки віконних дитячих груп розрізняють у походах?

- @ 4;
-) 3;
-) 5;
-) 6.

* До наймолодшої дитячої групи входять діти віком:

) до 12 років;

) 8 років;

) до 7 років;

@ до 4 років.

* До молодшої дитячої групи входять діти віком:

@ від 4 до 7 років;

) від 1 до 3 років;

) від 2 до 4 років;

) від 5 до 8 років.

* До середньої дитячої групи входять діти віком:

) від 8 до 15 років;

@ від 8 до 12 років;

) від 10 до 13 років;

) від 6 до 13 років.

* До старшої дитячої групи входять діти віком:

) з 14 років;

) з 15 років;

@ з 13 років;

) з 16 років.

* Тривалість нічного сну дітей дошкільного віку у поході становить:

@ 11 год;

) 8 год;

) 9 год;

) 10 год.

* Найбільшу інформацію містять топографічні карти масштабу:

) 1:5000;

@ 1:10000;

) 1:26000;

) 1:30000.

* Визначення сторін горизонту здійснюють за допомогою:

-) компасу Шандора;
- @ компасу Андріанова;
-) компасу Колесникова;
-) компасу Коваля.

* Кроки виконують у масштабі:

-) 1:50000;
-) 1:30000;
- @ 1:25000 – 1:10000;
-) 1:15000.

* Азимутом називається:

- @ кут між напрямом на північ і заданим напрямом;
-) спіданок туриста;
-) вузол;
-) туристське спорядження.

* Азимут з карти знімають:

-) в таблицю;
-) на око;
-) валькулятором;
- @ вичислювальним транспортиром.

* Азимут відлічують:

- @ по ходу годинникової стрілки;
-) проти годинникової стрілки;
-) за рухом сонця;
-) за рухом місяця.

* Перший азимут, який встановлюють складає:

-) 12°;
- @ 15°;
-) 1°;
-) 16°.

* Другий азимут складає на компасі:

-) 200° ;
- @ 330° ;
-) 350° ;
-) 150° .

* Третій азимут за порядком встановлення складає:

- @ 356° ;
-) 200° ;
-) 350° ;
-) 150° .

* Тінь від сонця вказує напрям:

-) на південь;
- @ на північ;
-) на захід;
-) на схід.

* Вранці о 7 год. сонце в середніх широтах перебуває:

- @ на сході;
-) на заході;
-) на півдні;
-) на півночі.

* Полуденна лінія чи місцевий меридіан це:

- @ «північ – південь»;
-) «захід – схід»;
-) «схід – північ»;
-) «захід – південь».

* Сонце сходить точно на сході в дні:

-) літнього рівнодення;
- @ весняного рівнодення;
-) червневого рівнодення;
-) зимнього рівнодення.

* Трава вища і густіша біля дерева і каменів:

-) з північної сторони;
- (a) з південної сторони;
-) із західної сторони;
-) зі східної сторони.

* Мох на каменях росте:

- (a) з північної сторони;
-) з південної сторони;
-) із західної сторони;
-) зі східної сторони.

* Лишайники ікривають стовбур дерева:

- (a) з північної сторони;
-) з південної сторони;
-) із західної сторони;
-) зі східної сторони.

* Повний Місяць о 19 годині знаходиться:

-) на північ;
-) на захід;
- (a) на сході;
-) на південь.

* Повний Місяць о 1-й годині знаходиться:

- (a) на північ;
-) на захід;
-) на сході;
-) на південь.

* Повний Місяць о 7-й годині знаходиться:

-) на північ;
- (a) на захід;
-) на сході;
-) на південь.

* Під час першої чверті Місяць о 19 годині знаходиться:

-) на сході ;
-) на заході;
- @ на півдні;
-) на півночі.

*Під час першої чверті Місяця о 1-й годині знаходиться:

-) на півдні;
- @ на заході;
-) на сході;
-) на півночі.

*Під час першої чверті Місяця о 7-й годині знаходиться:

- @ на півдні;
-) на заході;
-) на сході;
-) на півночі.

*Туристський бівуак це:

- @ місце відпочинку;
-) інструмент;
-) вид походу;
-) напій.

* Всесвітній день туризму святкують з:

- @ 27 вересня 1980 року;
-) 27 вересня 1981 року;
-) 27 вересня 1982 року;
-) 27 вересня 1983 року.

* У походах на байдарках середньою швидкістю вважається:

-) 8-9 км/год;
- @ 3-5 км/ год;
-) 1-2 км/год;
-) 10-15 км/год.

* Пішоходи підрозділяються на:

- @ 4 пішодів;
-) 2 пішодів;
-) 10 пішодів;
-) 5 пішодів.

* Одноденний похід вихідного дня зазвичай триває:

-) 4-5 годин руху;
- @ 6-8 годин руху;
-) 10-12 годин руху;
-) 2-4 години руху.

* Відстань у дводенному пішохідному поході є тренувальною:

-) до 10 км.;
-) 15 км.;
- @ понад 40 км.;
-) 30 км.

* Відстань у дводенному поході на велосипедах є тренувальною:

- @ понад 140 км.;
-) 40 км.;
-) 30 км.;
-) до 10 км.

* Малою швидкістю у поході на велосипеді є темп:

- @ до 15 км/год;
-) 16 км/год
-) 20 км/год;
-) 25 км/год

* Середньою швидкістю у поході на велосипеді є темп:

-) 32 км/год;
-) 28 км/год;
- @ 20 км/год;
-) 46 км/год.

* Велопохід за своєю спрямованістю буває:

@ прогулянковий;

) нічний;

) жіночий;

) чоловічий.

* Лижний похід за своєю спрямованістю буває:

) чоловічий;

@ оздоровчий;

) жіночий;

) нічний.

* Туристський білуак краще розбивати у:

) буковому лісі;

) березовому;

@ хвойному;

) змішаному.

* Встановлювати намет необхідно до :

) ранку;

) після випадання роси;;

@ випадання роси;

) вечору.

* Скільки є типів вогнища:

) 10;

) 4;;

@ 5;

) 6.

* Тренувальний похід організовується з:

@ вогнищем;

) без вогнища;

) без привалу;

) не регламентується.

* Оздоровчий похід організовується з:

- a) погнінцем;
-) без погнінця;
-) без привалу;
-) не регламентується.

* Спортивний похід організовується з:

-) погнінцем;
-) без погнінця;
-) без привалу;
- a) не регламентується.

* Тривалість привалів тренувального походу:

-) 5-6 год.;
- a) 1,5-4 год.;
-) 8-10 год.;
-) не регламентується.

* Тривалість привалів оздоровчого походу:

-) 5-6 год.;
- a) 1,5-4 год.;
-) 8-10 год.;
-) не регламентується.

* Тривалість привалів спортивного походу:

-) 5-6 год.;
-) 1,5-4 год.;
-) 8-10 год.;
- a) не регламентується.

* Довжина першого пішохідного маршруту повинна бути:

-) 25-30 км;
- a) 15-20 км;
-) 35-40 км;
-) 5-10 км.

* Довжина першого лижного маршруту повинна бути:

) 25-30 км;

@ 15-20 км;

) 35-40 км;

) 5-10 км.

* Довжина першого водного маршруту повинна бути:

) 25-30 км;

@ 15-20 км;

) 35-40 км;

) 5-10 км.

* Довжина першого велосипедного маршруту повинна бути:

) 25-30 км;

) 15-20 км;

) 35-40 км;

@ 50-60 км.

* До середньої дитячої групи входять діти віком:

) від 8 до 15 років;

@ від 8 до 12 років;

) від 10 до 13 років;

) від 6 до 13 років.

* До старшої дитячої групи входять діти віком:

) з 14 років;

) з 15 років;

@ з 13 років;

) з 16 років.

* Тривалість нічного сну дітей дошкільного віку у поході становить:

@ 11 год;

) 8 год;

) 9 год;

) 10 год.

* Найбільшу інформацію містять топографічні карти масштабу:

-) 1:5000;
-) 1:110000;
- (a)* 1:25000;
-) 1:30000.

* Визначення сторін горизонту здійснюють за допомогою:

-) компасу Шандора;
- (a)* компасу Андріанова;
-) компасу Колесникова;
-) компасу Ковалю.

* Кроки виконують у масштабі:

-) 1:50000;
-) 1:30000;
- (a)* 1:25000 – 1:10000;
-) 1:15000.

* Азимутом називається:

- (a)* кут між напрямом на північ і заданим напрямом;
-) сніданок туриста;
-) вузол;
-) туристське спорядження.

Модуль II

* «Криниця» - це вид:

-) походу;
-) спортивної гри;
- (a)* вогнища;
-) вузла.

* «Курінь» – це вид:

-) походу;
-) спортивної гри;
- (a)* вогнища;
-) вузла.

* «Зірка» – це вид:

-) походу;
-) спортивної гри;
- @ вогнища;
-) вузла.

* Вогнище має:

-) 2 види;
- @ 5 видів;
-) 1 вид;
-) 8 видів.

* Туристична гра «Де монета» використовується:

- @ у транспорті;
-) під час вело походу;
-) під час пішого походу;
-) під час лижного походу.

* Туристична гра «Відміть ім'я» виховує:

-) силу;
- @ увагу;
-) етику;
-) витривалість.

* Туристична гра «Що зникло?» виховує:

-) силу;
- @ увагу;
-) етику;
-) витривалість.

* Туристична гра «Розбери завал» виховує:

-) гнучкість;
- @ точність руху;
-) витривалість.
-) силу;

* Туристична гра «Додай пів слова» розвиває:

- @ пам'ять;
-) швидкість;
-) гнучкість;
-) силу.

* Туристична гра «Ми веселі діти» розвиває:

-) швидкість;
- @ орієнтацію місцевості;
-) гнучкість;
-) силу.

* Туристична гра «Бій півнів» для осіб:

- @ 10-12 років;
-) 30-35 років;
-) 5-7 років;
-) старше 20 років;

* Туристична гра «Бій півнів» розвиває:

-) гнучкість;
- @ спритність;
-) гнучкість;
-) силу.

* Туристична гра «Переглядування через лінію» розвиває:

- @ вольові якості;
-) швидкість
-) пам'ять;
-) гнучкість.

* Обов'язковими вправами спортивного туризму є спринт:

- @ 30м;
-) 600м;
-) 400м;
-) 300м.

* Для чоловіків є обов'язковим крос:

@ 3000м;

) 5000м;

) 7000м;

10000м

* У якому районі Закарпатської області знаходиться Синевирське озеро?:

) Тячівський район;

) Іршавський район;

@ Міжгірський район;

) Свалявський район;

* У якому районі Закарпатської області знаходиться Ужоцький перевал?:

@ Великоберезнянський район;

) Ужгородський район;

) Хустський район;

) Перечинський район;

* Офіційно Ужгород згадується в наступному році :

) 903

) 916

@ 1156

) 896

* Тиса є притокою:

) Ужа;

) Латорині;

) Західного Бугу;

@ Дунаю;

* Середня площа озер Закарпаття:

@ від 0,1 до 2 га;

) від 3 до 5 га;

) від 5 до 10 га;

) від 10 до 15 га;

* У яких письменних джерелах було зроблено перші згадки про Закарпаття?:

- а) в історії;
- б) в географії;
- в) в літературі;
- г) в фольклорі;

* Коли продовжується рух, названий «красзнавством»?:

- а) IX-XIII ст.;
- б) XIX ст.;
- в) XIV-XVI ст.;
- г) XX ст.;

* Скільки адміністративних районів має Закарпатська область?:

- а) 13;
- б) 14;
- в) 15;
- г) 12;

* Площа Закарпатської області:

- а) 14 тис. кв. км;
- б) 12,8 тис. кв. км;
- в) 20 тис. кв. км;
- г) 15,4 тис. кв. км;

* Скільки міст нараховується у Закарпатській області:

- а) 10;
- б) 11;
- в) 14;
- г) 21;

* Яблунецький перевал знаходиться?:

- а) Іваноградівський район;
- б) Хустський район;
- в) Рахівський район;
- г) Іячівський район;

*Ужгородський р-н має замків:

)2

)1

@3

)4

*Мукачевський р-н має замків:

@2

)3

)1

)4

*Хустський р-н має замків:

@2

)1

)3

)4

*Берегівський р-н має замків

@2

)1

)3

)4

* Виноградівський р-н має замків

@2

)3

)4

)1

*Ланцюг Полонинських гір має полонину?:

)Мокрянка;

@Рівна;

)Торунь;

)Рясна;

* Тарнавський перевал знаходиться :

- а) Міжгірський район;
- б) Мукачівський район;
- в) Іршавський район;
- г) Рахівський район;

* Сили Українських Карпат зайняті переважно:

- а) буком;
- б) дубом;
- в) смерекою;
- г) ялицею;

* Водонадами Закарпаття є:

- а) Липиниць;
- б) Шинот;
- в) Бірескул;
- г) Марічейка;
- д) Зводина;

* Ліси на Закарпатті займають:

- а) 45% його території;
- б) 70% його території;
- в) 50% його території;
- г) 25% його території;

* Географічний центр Європи знаходиться поблизу:

- а) смт Вишково Хустського району;
- б) с. Ділове Рахівського району;
- в) смт Буштино Тячівського району;
- г) с. Середнє Ужгородського району;

* Ігуцьські Альпи розташовані?:

- а) на сході області;
- б) на заході області;
- в) на півночі області;
- г) на півдні області;

*Ланцюг Полонинських гір тягнеться:

- @від східного до західного кордону області;
-)з півночі на південь;
-) у напрямку Румунії;
-)у напрямку Угорщини;

*На Закарпатті замків:

-)10
-)11
-)13
- @12

* «Криниця» - це вид:

-) походу;
-) спортивної гри;
- @вогнища;
-) вузла.

* «Курінь» – це вид:

-) походу;
-) спортивної гри;
- @вогнища;
-) вузла.

* «Зірка» – це вид:

-) походу;
-) спортивної гри;
- @вогнища;
-) вузла.

* Вогнище має:

-) 2 види;
- @ 5 видів;
-) 1 вид;
-) 8 видів.

* Туристична гра «Де монета» використовується:

- а) у транспорті;
- б) за часом походу;
- в) за часом нічного походу;
- г) за часом знятого походу.

* Туристична гра «Відміть ім'я» виховує:

- а) силу;
- б) швидкість;
- в) посередженість;
- г) гнучкість.

* Туристична гра «Що зникло?» виховує:

- а) силу;
- б) увагу;
- в) швидкість;
- г) гнучкість.

* Туристична гра «Розбери завал» виховує:

- а) гнучкість;
- б) точність руху;
- в) швидкість;
- г) витривалість.

* Туристична гра «Додай пів слова» розвиває:

- а) пам'ять;
- б) швидкість;
- в) гнучкість;
- г) силу.

* Туристична гра «Ми веселі діти» розвиває:

- а) швидкість;
- б) спритність;
- в) гнучкість;
- г) силу.

* Туристична гра «Бій півнів» для осіб:

- @ 10-12 років;
-) 30-35 років;
-) 5-7 років;
-) старше 20 років;

* Туристична гра «Бій півнів» розвиває:

-) гнучкість;
-) силу.
-) швидкість
- @ орієнтування.

* Туристична гра «Перстягування через лінію» розвиває:

-) швидкість;
- @ силу;
-) пам'ять;
-) гнучкість.

* Обов'язковими вправами спортивного туризму є спринт:

-) 10м;
- @ 60м;
-) 800м;
-) 300м.

* Для чоловіків є обов'язковим крос:

- @ 3000м;
-) 5000м;
-) 7000м;
-) 10000м.

* Всесвітній день туризму святкують з:

- @ 27 вересня 1980 року;
-) 27 вересня 1981 року;
-) 27 вересня 1982 року;
-) 27 вересня 1983 року.

* Походження на байдарках середньою швидкістю вважається:

- a) 0-3 км/год;
- b) 3-5 км/год;
- c) 5-7 км/год;
- d) 10-15 км/год.

* Підпоходи підрозділяються на:

- a) 4 підходи;
- b) 2 підходи;
- c) 10 підходів;
- d) 5 підходів.

* Одноденний похід вихідного дня зазвичай триває:

- a) 4-5 годин руху;
- b) 6-8 годин руху;
- c) 10-12 годин руху;
- d) 2-4 години руху.

* Відстань у дводенному пішохідному поході є тренувальною:

- a) до 10 км.;
- b) 15 км.;
- c) понад 40 км.;
- d) 30 км.

* Відстань у дводенному поході на велосипедах є тренувальною:

- a) понад 140 км.;
- b) 40 км.;
- c) 30 км.;
- d) до 10 км.

* Малою швидкістю у поході на велосипеді є темп:

- a) до 15 км/год;
- b) 16 км/год
- c) 20 км/год;
- d) 25 км/год

* Середньою швидкістю у поході на велосипеді є темп:

-) 32 км/год;
-) 28 км/год;
- @ 20 км/год;
-) 46 км/год.

* Велопохід за своєю спрямованістю буває:

- @ прогулянковий;
-) денний;
-) нічний;
-) чоловічий.

* Лижний похід за своєю спрямованістю буває:

-) денний;
- @ оздоровчий;
-) нічний;
-) чоловічий.

* Що вивчає дисципліна «Організація і методика спортивної і туристичної роботи»:

-) природу ;
-) тварин;
-) господарство;
- @ туристичні об'єкти;

* На які складові аспекти поділяється дисципліна :

-) біологічний;
- @ туристичний;
-) екологічний;
-) соціальний

* Хто займається туризмом?:

-) партії;
-) установи;
- @ екскурсроводи;
-) фізики;

* Професійним туризмом займаються:

а) прогуляльні устіпони;

б) ераріанні музеї;

в) дернатори;

г) ераріанні ішаді.

* Пішохідний похід за своєю спрямованістю буває:

а) жіночий;

б) прогулянковий;

в) річний;

г) колонічний.

* Спортивний похід здійснюється:

а) із заліком часу;

б) без заліку часу;

в) на вибір спортсменів;

г) на вибір суддів.

* Тренувальний похід організовується з:

а) вогнищем;

б) без вогнища;

в) без привалу;

г) не регламентується.

* Оздоровчий похід організовується з:

а) вогнищем;

б) без вогнища;

в) без привалу;

г) не регламентується.

* Спортивний похід організовується з:

а) вогнищем;

б) без вогнища;

в) без привалу;

г) не регламентується.

* Тривалість привалів тренувального походу:

) 5-6 год.;

@ 1,5-4 год.;

) 8-10 год.;

) не регламентується.

* Тривалість привалів оздоровчого походу:

) 5-6 год.;

@ 1,5-4 год.;

) 8-10 год.;

) не регламентується.

* Тривалість привалів спортивного походу:

) 5-6 год.;

) 1,5-4 год.;

) 8-10 год.;

@ не регламентується.

* Довжина першого пішохідного маршруту повинна бути:

) 25-30 км;

@ 15-20 км;

) 35-40 км;

) 5-10 км.

* Довжина першого лижного маршруту повинна бути:

) 25-30 км;

@ 15-20 км;

) 35-40 км;

) 5-10 км.

* Довжина першого водного маршруту повинна бути:

) 25-30 км;

@ 15-20 км;

) 35-40 км;

) 5-10 км.

* Маршрути бувають:

☐ прямолінійні;

☐ радіальні;

☐ кільцевий;

☐ змішаний.

* Літні спортивно-туристичні походи планують на:

☐ червень;

☐ липень;

☐ серпень, липень;

☐ червень.

* Зимові спортивно-туристичні походи планують на:

☐ лютий;

☐ початок січня;

☐ грудень;

☐ січень.

* Методика спортивно-туристичні організації передбачає врахування наступних елементів маршруту:

☐ дата;

☐ маршрут;

☐ шлях;

☐ інше.

* Дім туриста у поході це:

☐ намет;

☐ ліс;

☐ палаш;

☐ спальний мішок.

* Головний елемент режиму походу це:

☐ швидкість;

☐ сон;

☐ їжа;

☐ сніжки.

* Техніка пересування правильна тоді коли ногу під час ходьби ставлять:

@ на п'яту з переходом на всю ступню;

) з носочка на п'яту;

) тільки на носочках;

) тільки на п'ятах.

* Під час маршруту туристи використовують жердини завдовжки:

@ 2,5-3м;

) 1м;

) 5 м;

) 1,5м.

* Для страхування використовують міцну капронову мотузку перетином:

) 20мм;

@ 10-12мм;

) 5-7мм;

) 15мм.

* Грудну обв'язку роблять із капронового шнура завдовжки:

) 15м;

) 3м;

@ 4,5м;

) 10м.

* У якому районі Закарпатської області знаходиться Ужонський пересвал?:

@ Великобerezнянський район;

) Ужгородський район;

) Хустський район;

) Перечинський район;

* Офіційно Ужгород згадується в наступному році :

) 903

) 916

@ 1156

) 896

* Ім'я і прізвищем;

1) Ф.и.

2) Батьком;

3) Батьком бату;

4) Чоловіком;

* Середня площа озер Закарпаття:

а) від 0,1 до 2 га;

б) від 3 до 5 га;

в) від 5 до 10 га;

г) від 10 до 15 га;

* Періодом бурхливого розвитку краєзнавства на Закарпатті є?:

а) 20-30-і роки;

б) 40-50-і роки;

в) 60-ті;

г) 70-80-і роки;

* Закарпатська область утворена ?:

а) 27 квітня 1947 року;

б) 23 серпня 1946 року; *

в) 22 січня 1946 року;

г) 2 квітня 1947 року;

Список використаної літератури:

1. Бардин К.В. Азбука Туризма-М., 1981/-206с.
2. Костриця М.Ю. Практикум з географічного краєзнавства.-К., 1979/-160с.
3. Костриця М.Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі.-К., 1985-128 с.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.-М., 1986.-240с.
5. Прус І.Т. Краєзнавча робота в школі.-К., 1984.-192с.
6. Спутник туриста.-К., 1983.-352с.
7. Стросв К.В. Краєзнавство.-М., 1974.-144с.
8. Шальков Ю.Л. Здоров'я туриста.-М., 1985.-80с.
9. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм.-М., 1974.-104с.

