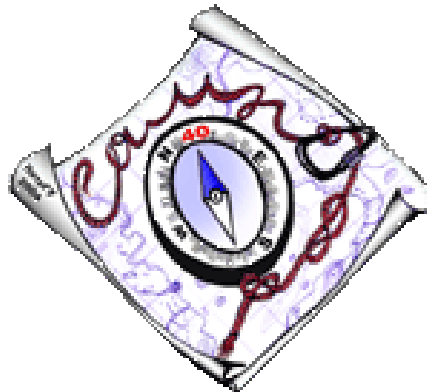


**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**Практичні завдання
для самостійної роботи студентів
з дисципліни «Туризм»**



м. Дніпропетровськ 2012

Практичні завдання для самостійної роботи студентів з дисципліни «Туризм») / Укладач Скрипченко І.Т. – Дніпропетровськ: ТОВ “Вега”, 2012. – 17 с.

Практичні завдання з дисципліни «Туризм» розроблені для студентів денної форми навчання за фахом 6.010201 “Фізичне виховання”, а також за фахом 6.010203 “Олімпійський і професійний спорт” і призначені для самостійної роботи.

Для вирішення завдань необхідні знання техніки спортивного орієнтування, знання туристських вузлів, техніки безпеки, правил надання першої медичної допомоги, а також уміння працювати із картою і компасом.

Рецензент: к.фіз.вих., доцент Микитчик О.С.

Затверджено
на засіданні кафедри водних видів спорту
Протокол № 4 від 20.01. 2012 р.

Затверджено
на засіданні методичної Ради ДДІФКіС
Протокол № __ від _____ 2012 р.

Розроблювач: к.фіз.вих., доцент Скрипченко І.Т.

@ І.Т. Скрипченко, 2012

ЗАВДАННЯ ДО МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ №1

Масштаб спортивних карт



Масштаб – це відношення довжини лінії на карті до довжини цієї ж лінії на місцевості. Карти для спортивного орієнтування мають переважно масштаб 1:20 000, 1:15 000 або 1:10 000.

Завдання № 1. Напишіть, чому рівні відстані на місцевості, якщо на карті масштабу 1:15 000 вони складають: а) 3 см; б) 1,6 см; в) 7 см; г) 9,5 см.

Відповіді запишіть в зошит.

а) 3 см - _____

б) 1,6 см - _____

в) 7 см - _____

г) 9,5 см - _____

Завдання № 2. Чому рівні відстані на місцевості, якщо на карті масштабу 1:10 000 вони складають: а) 3,2 см; б) 5,8 см; в) 7,1 см; г) 6,34 см. Відповіді запишіть

а) 3,2 см - _____

б) 5,8 см - _____

в) 7,1 см - _____

г) 6,34 см - _____

Завдання № 3. Визначте масштаб карти, якщо відстань між кілометровими відмітками на ній складає а) 5 см, б) 10 см, в) 4 см. Відповіді запишіть в зошит.

а) 5 см - _____

б) 10 см - _____

в) 4 см - _____

Завдання № 4. Відкладіть на кожній з ліній відрізки довжиною 100, 145, 380, 620, 890 м. Позначте початок і закінчення кожного відрізка червоним кольором.

М 1:15 000

100 м - _____

145 м - _____

380 м - _____

620 м - _____

890 м - _____

М 1:10 000

100 м - _____

145 м - _____

380 м - _____

620 м - _____

890 м - _____

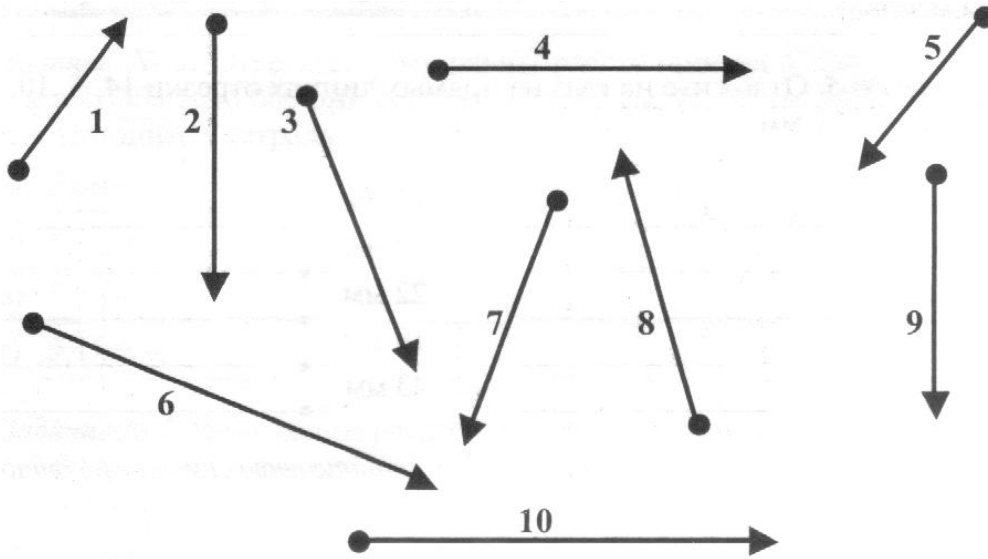
Вимірювання і контроль відстаней



У орієнтуванні існують два основні способи вимірювання відстані на карті: по лінійці і окомірний; а на місцевості три: окомірний, за часом руху і підрахунком кроків. Основним способом виміру відстані на місцевості вважається підрахунок пар кроків. Менш точний, хоча надзвичайно швидкий, а частенько і єдино можливий є окомірний спосіб оцінки.

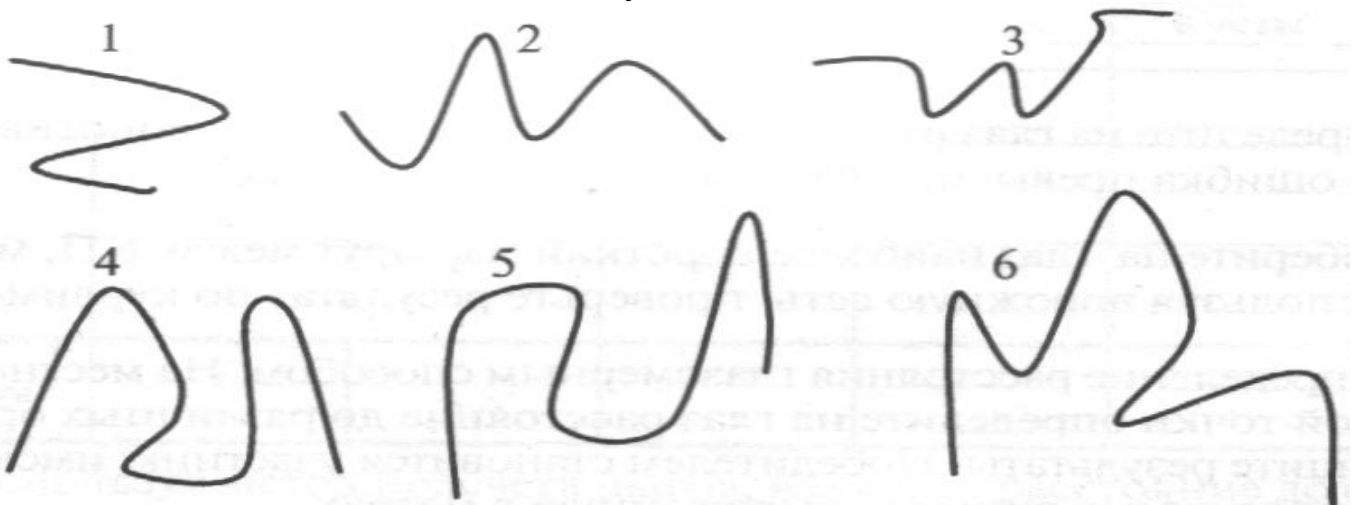
Завдання № 5. Від початкової точки у напрямі стрілки відкладіть на око відрізки довжиною **1) 13 мм, 2) 9, 3) 12, 4) 18, 5) 26, 6) 32, 7) 22, 8) 15, 9) 6, 10) 40** мм.

Перш ніж відкласти черговий відрізок, прикрийте попередні. Перевірте результати. Підрахуйте помилку. Сумарна помилка не повинна перевищувати 20 мм.



Запишіть результат: _____ мм. Помилка: _____ мм.

Завдання № 6. Визначте довжину звивистих ліній.



Перевірте результати за допомогою курвіметра або нитки. Запишіть отримані результати:

1			4		
2			5		
3			6		

Читання карти



Для зображення різних географічних об'єктів застосовується система умовних позначень, яка називається **топографічними знаками**.

Завдяки умовним знакам за планом місцевості легко розпізнати об'єкти, дізнаватися про їх розміри та розташування один щодо одного. Топографічні знаки є загально вживаними на всіх планах в межах країни. Властивістю топографічних знаків є також їх колір. Він додає плану наочності та збагачує його зміст.

Застосовують чотири основних кольори. Синім забарвлюють водойми, коричневим наносять нерівності земної поверхні – рельєф, зеленим показують рослинність, чорним – створені людиною об'єкти: будівлі, дороги, мости, лінії зв'язку. Інколи поєднують кілька кольорів

Завдання № 7. Всі знаки спортивних карт діляться на п'ять груп. Перерахуйте їх:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Завдання № 8. Все різноманіття об'єктів на місцевості зображаються на спортивних картах різними кольорами. Запишіть, до якої групи відносяться знаки, позначені даним кольором, приведіть приклади, замалювавши їх:

коричневим

--	--	--	--

блакитним

--	--	--	--

зеленим

--	--	--	--

чорним

--	--	--	--

Завдання № 9. Замалюйте в клітинах топографічні знаки:

Міст	Залізниця	Лінії електропередач	Лінії зв'язку
Озеро	Очеретові зарослі	Виноградники	Фруктові сади
Ґрунтова дорога	Лісова дорога	Зимова дорога	Шосе
Дерево, що стоїть окремо	Бурелом	Вирубаний ліс	Горілий ліс
Хвойний ліс	Листвяний ліс	Змішаний ліс	Чагарники
Зникаюча стежина	Стежина	Горизонталі рельєфу	Розвилка стежок
Солончаки не проходимі	Солончаки проходимі	Заболоченість, яку можна подолати	Болото, яке не можна подолати
Пересихаюча річка	Річка	Колодязь	Джерело
Кладовище	Церква	Розвалини	Пам'ятник
Маленька башта	Будівлі	Заводи без труб	Заводи з трубами
Склади пального	Вітряні мельниці	Захисна лісосмуга	Луки
Камінь	Група каменів	Вхід до печери	Яма
Кургани	Обрив, урвище	Воронка	Вершина гори
 20 0,30 5	Що означає цифра у чисельнику	 25 0,30 6	Що означає цифра з права від дробі



Існує ще одна класифікація об'єктів на місцевості, яка часто використовується. Орієнтири ділять на **точкові, лінійні і площадкові**. До точкових, як правило, відносять локальні об'єкти, які на карті зображають немасштабними умовними знаками. Лінійні орієнтири мають значну протяжність, яка суттєво перевищує їх ширину. Площадкові орієнтири мають чітко виражену довжину і ширину.

Завдання № 10. Намалуйте п'ять знаків кожної групи. Підпишіть їх.

<i>Група точкових орієнтирів</i>		<i>Група площадкових орієнтирів</i>		<i>Група лінійних орієнтирів</i>	

Завдання №11. Напишіть декілька способів, як знайти сторони світу, якщо немає компаса.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Завдання № 12. Визначте, який із умовних знаків в даному рядку зайвий, поясніть чому?

Приклад:



Даний знак є зайвим, бо відноситься до групи площадкових орієнтирів.

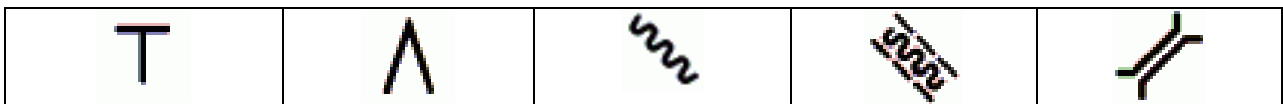
1.



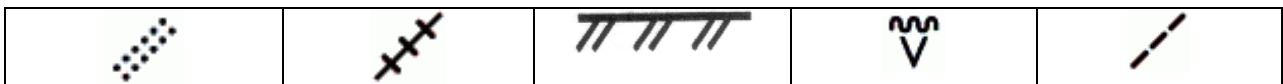
2.



3.





















4.

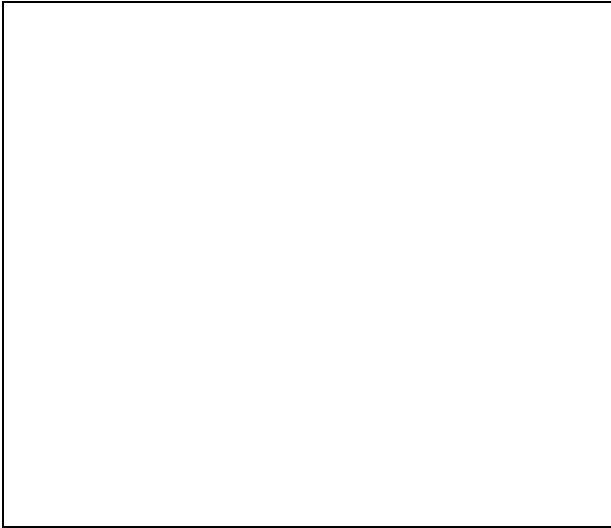


5.



Завдання № 13. Підпишіть назви наступним умовним знакам:

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		



П	Л	А	Н
1			
2			
3			
4			

Завдання № 14.

Використовуючи якомога більше умовних знаків, намалюйте будь-яку забавну картинку.

Малюючи знаки, не забувайте про охайність та чіткість зображення, а також додержання відповідних кольорів.

Завдання № 15. Намалюй у відповідних клітинах такі топографічні знаки:

П-1: криниця;
П-2: болото;
П-3: рідколісся;
П-4: джерело;

Л-1: одиноке листяне дерево;
Л-2: хвойний ліс;
Л-3: стежка;
Л-4: електростанція;

А-1: лінія електропередач;
А-2: річка;
А-3: яр;
А-4: школа;

Н-1: двоколійна залізниця;
Н-2: дерев'яний міст;
Н-3: вирубаний ліс;
Н-4: чагарник



При читанні карти найскладніше сприймається рельєф місцевості. Рельєф на картах зображається за допомогою горизонталей. **Горизонталі** це замкнуті криві лінії, відповідні постійним висотам ділянок місцевості над рівнем моря. **Бергштрихи** показують що намальовано на карті - пагорб або западина.

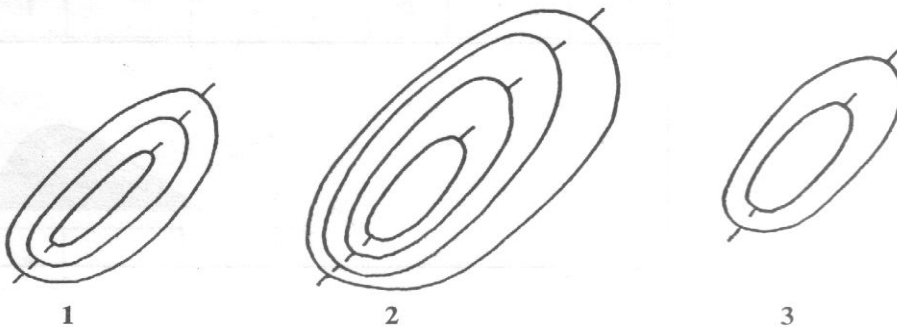


Висота перетину рельєфу – це відстань між двома сусідніми горизонталями по вертикалі. На спортивних картах для зображення дуже дрібних форм рельєфу, що мають важливе значення для орієнтування, використовують відносно малу висоту перетину рельєфу. На картах масштабу 1:10 000 горизонталі проводяться через 2,5 м, а на картах масштабу 1:15 000 або 1:20 000 через 5 м.

Завдання № 16. Визначте глибину западини (ями), якщо відомо, що висота перетину рельєфу 5 метрів.

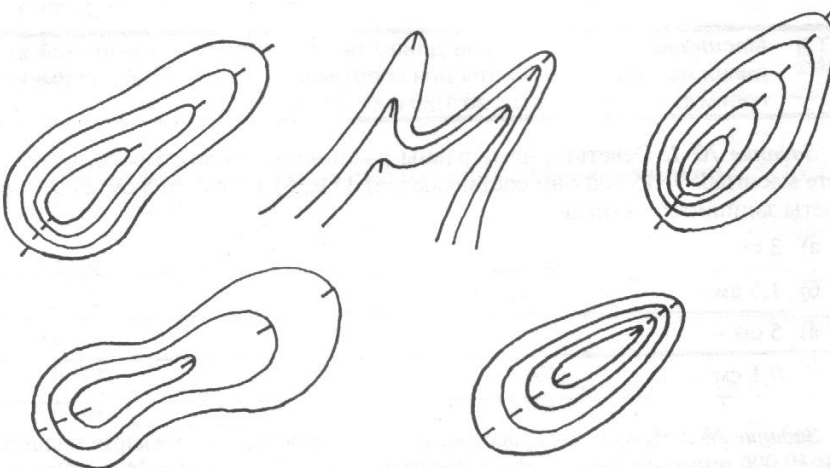


Завдання № 17. Визначте висоту пагорбів, якщо відомо, що висота перетину рельєфу 2,5 метри. Позначте червоним кольором найбільш круті схили, а синім найбільш пологі.

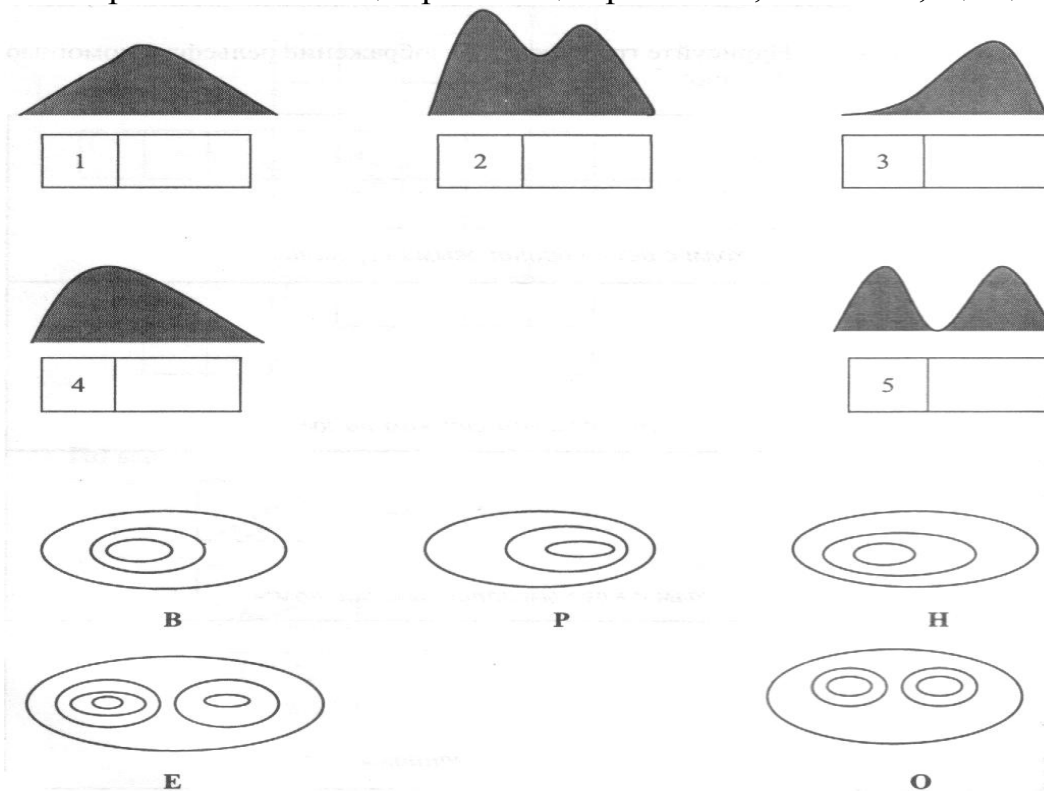


Запишіть отримані результати: висота першого пагорба _____ метрів
висота другого пагорба _____ метрів
висота третього пагорба _____ метрів.

Завдання № 18. Позначте червоним кольором найбільш круті схили, а синім найбільш пологі.



Завдання № 19. Розставте в порожніх клітинах поряд із номерами профілів пагорбів літери, що написані біля відповідних ним малюнків, зображених за допомогою горизонталей. Якщо зробите це правильно, побачите, що це так.



Визначення і контроль напрямів

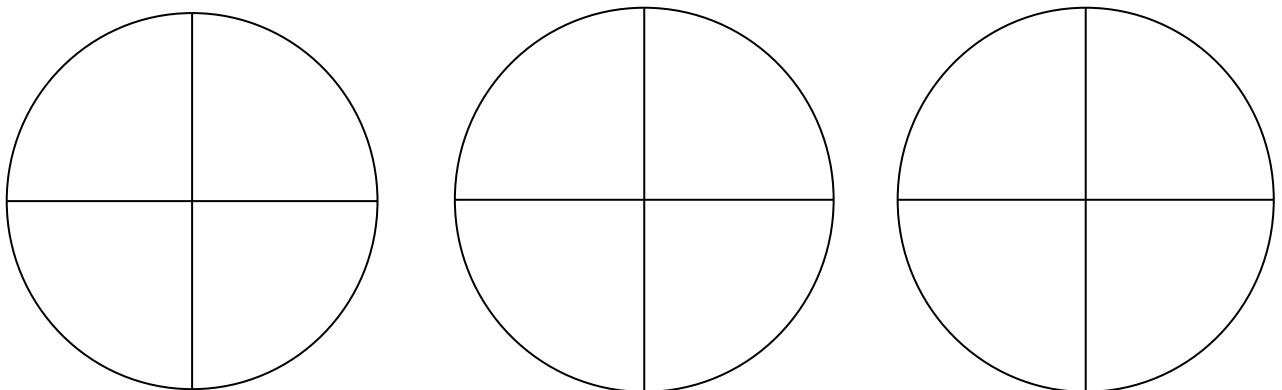


Кут між напрямом на північ і напрямом на шукану точку називається **азимутом**.

Кут азимута вимірюється за ходом годинникової стрілки. Напрямок на схід відповідає азимуту 90° , на південь - 180° , на захід - 270° .

Завдання № 20. Відмітьте на малюнках сторони світу.

Намалюйте азимут 45° , 185° та 300° .



ЗАВДАННЯ ДО МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ №2

Основи туристської підготовки



Туристські вузли використовуються для з'єднання вірвовок між собою і обв'язування туристів при страховці.

Завдання № 1. Напишіть назви приведених на малюнку туристських вузлів.



Вогнища необхідні для приготування їжі, зігрівання спортсмена, сушки промоклого одягу і т.п. Існує велика кількість різновидів вогнищ, які мають різне призначення.

Завдання № 2. Напишіть назви приведених на малюнку вогнищ.

Малюнок	Назва	Малюнок	Назва

Техніка безпеки в поході



Проблеми забезпечення безпеки походу одна з найважливіших і найскладніших проблем спортивного туризму. У поході завжди присутній елемент випадковості і усунути його ми не можемо, проте можемо звести його до мінімуму.

Завдання № 3. Запишіть основні правила техніки безпеки, яких необхідно дотримуватися в поході коли група пересувається, на стоянці, при роботі із вогнищем, при подоланні перешкод:

а) пішохідному; б) водному; в) гірському

Піший похід	Водний похід	Гірський похід



Кожен член туристичної групи має обов'язки на період проведення походу. Обов'язки в групі розподіляє керівник походу, погоджуючи їх із учасниками.

Завдання № 4. Перерахуйте обов'язки всіх членів туристичної групи

Обов'язки члена групи	Функції

Завдання №5. Напишіть яке особисте та групове спорядження необхідно взяти для літнього та зимового пішого походу.

Особисте спорядження		Групове спорядження	
<i>Літній похід</i>	<i>Зимовий похід</i>	<i>Літній похід</i>	<i>Зимовий похід</i>

Завдання № 6. Яке спортивне спорядження необхідно узяти туристові в похід.

Вид туризму	Спеціальне спорядження
Піший	
Гірський	
Велотуризм	
Спелеотуризм	
Лижний	
Водний	

Завдання № 7. Запишіть види природних та штучних перешкод у походах.

Природні перешкоди	Штучні перешкоди



Перша медична допомога – це дії по спасінню життя і збереженню здоров'я постраждалого до надання долікарської і кваліфікованої лікарської допомоги. Перша допомога повинна надаватися відразу ж на місці події ще до появи медичного працівника або до транспортування постраждалого до лікувальної установи. Її ціль – усунути біль, запобігти подальшому розвитку захворювання або пошкодженню, своєчасно евакуювати постраждалого в лікарню.

Завдання № 8. Стисло опишіть заходи надання першої медичної допомоги при різних видах травм і захворювань.

Травма	Перша медична допомога
Кровотеча	
Простудні захворювання	
Шлунково-кишкові захворювання	
Розтягування зв'язок	
Переломи	
Допомога потопаючому	
Сонячний удар	
Обмороження	
Укуси комахами	
Потертості, водянки	

Теоретичні знання

1. Основні етапи розвитку спортивно-оздоровчого туризму.
2. Туризм: форми та класифікація.
3. Характеристика спортивного туризму.
4. Туристсько-краєзнавча діяльність у поході.
5. Мета та завдання федерації туризму.
6. Функції комісії федерації туризму.
7. Керуючі документи.
8. Характеристика і особливості видів спортивно-оздоровчого туризму.

Практичні навички

1. Вміти встановлювати палатку.
2. Зав'язати 8 туристських вузлів (прямий, вісімка, подвійна вісімка, ткацький, булінь, проводник, стремено, удавка).
3. Взяти участь у одноденному пішому поході.
4. Вміти читати карту. Визначати азимут.
5. Знати та вміти писати топографічні знаки.
6. Вміти графічно зображати рельєф за допомогою горизонталей.
7. Визначати відстань на карті з урахуванням масштабу карти.
8. Знати назви та призначення туристських вузлів.
9. Знати правила техніки безпеки у походах з різних видів туризму.
10. Знати назви та призначення різних видів вогнищ.
11. Перша допомога потерпілому у туристичному поході.

Рекомендована література

1. Булашев А.Я., Нечаев В.И., Ровный А.С. Спортивно-оздоровительный туризм. – Харьков: ХГАФК, 2003.
2. Дехтяр В.Д. Основы оздоровчо-спортивного туризма: Навч. посібник. - К., 2003. - 203с.
3. Квартальнов В.А. Туризм : учеб. для образоват. учреждений турист. профиля. - изд. 2-е, перераб. - М.: Финансы и статистика. - 2006. - 335 с.: ил.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд. – М.: Профиздат, 1990.
5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987.
6. Спортивный туризм (правила змагань). – Київ, 2001.
7. Спортивно-оздоровительный туризм : метод. рекомендации для студентов всех форм обучения, педагогов дополнит. образования, инструкторов по спортивно-оздоровит. туризму / авт.-сост. И.А. Зданович ; - 2-е изд., перераб. и доп.. - Омск: Изд-во СибГУФК. - 2005. - 52 с.: табл.
8. Топография, ориентирование и основы тактики / Сост. Н.В. Адамчик. - Минск: Харвест. - 2004. - 95 с.: ил.
9. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студ. пед. вузов / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. - 2-е изд., доп. - М.: АCADEMIA. - 2004. - 208 с.: ил.
10. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М.: Советский спорт, 2002.

Підписано до друку березень 2012р. Формат 60x84/16
Папір Amicus. Гарнітура Таймс. Друк. циф. дуплікатор.
Тираж 200 екз.

Відавництво – ТОВ “Вета” СВП “Вета – Дніпро”
Дніпропетровськ, вул. Набережна Леніна, 27.