

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ
з навчальної дисципліни
„СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ”
підготовки магістрів
галузі знань 24 „Сфера обслуговування”
спеціальності 242 „Туризм”

доц. Кухтій А. О.

Залікові вимоги

1. Роль туризму у вихованні молоді.
2. Туризм - важлива галузь у розвитку національної економіки.
3. Основні правила поведінки туриста в умовах природного середовища.
4. Топографічна підготовка туриста та її значення в туризмі.
5. Поняття про карту. Картографія.
6. Рух за азимутом. Вимірювання відстаней.
7. Компас та робота з ним.
8. Орієнтування за зірками, за місяцем, за сонцем, за комахами, птахами та за годинником, при відсутності карти і компасу.
9. Завдання та особливості спортивно-оздоровчого туризму.
10. Організаційні форми туристських заходів.
11. Загальна характеристика основних видів СОР.
12. Загальні положення щодо організації спортивно-оздоровчих походів.
13. Формування туристичної групи - важливий етап підготовки до турпоходу.
14. Самоврядування туристичної групи. Туристичні посади в групі.
15. Методи фіксації інформації під час туристського походу. Щоденник туриста, зарисовки, абриси, кроки.
16. Туристські маршрути: поняття та види.
17. Методичні принципи розробки туристських маршрутів.
18. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті.
19. Завдання та особливості спортивно-оздоровчого туризму.
20. Організаційні форми туристських заходів.
21. Загальна характеристика основних видів СОР.
22. Загальні положення щодо організації спортивно-оздоровчих походів.
23. Формування туристичної групи - важливий етап підготовки до турпоходу.
24. Самоврядування туристичної групи. Туристичні посади в групі.
25. Туристські маршрути: поняття та види.
26. Методичні принципи розробки туристських маршрутів.
27. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті.
28. Пересування в польових умовах. Порядок і режим руху.
29. Страхівка і самострахівка під час руху.

30. Рух пішки. Особливості пересування по розчленованій місцевості.
31. Пересування по воді. Долання водних перешкод.
32. Пересування транспортними засобами.
33. Групове та особисте спорядження для походів різної категорії складності.
34. Харчування в туристському поході.
35. Енергетичні витрати організму.
36. Характеристика основних продуктів харчування.
37. Вода. Режим водоспоживання.
38. Туристське кострове і кухонне спорядження. Багаття.
39. Класифікація масових туристських заходів.
40. Організація зльотів і змагань.
41. Змагання з окремих видів туризму.
42. Навчально-тренувальні комплекси. Тренінги.
43. Медичні вимоги до учасника туристського походу.
44. Самоконтроль під час туристського походу.
45. Перша медична допомога в туристському поході.
46. Оцінка загального стану потерпілого, локалізації і характеру ушкодження.
47. Основні прийоми і правила надання першої медичної допомоги.
48. Обов'язки санінструктора в туристському поході. Похідна аптечка.
49. Критичні ситуації: поняття, загальна характеристика.
50. Основні правила поведінки туриста в критичних ситуаціях.
51. Психологічний аспект екстремальних ситуацій і катастроф.
52. Медичний аспект екстремальних ситуацій і катастроф.
53. Втрата продуктів та голод, як фактори в турпоходах. Основні правила поведінки туристів в таких критичних умовах та можливі способи їх уникнення.
54. Втрата спорядження, холод, укриття в походах різних видів.
55. Втрата води. Спекта і спрага. Способи здобуття води при відсутності природних джерел та водойм.
56. Аварійне спорядження. Міжнародні сигнали лиха.
57. Права та обов'язки рятувальників.
58. Охорона природи під час туристського походу.