



Мукачівський державний університет
Кафедра менеджменту, управління економічними процесами та туризму

**Методичні рекомендації щодо проведення навчальної практики
з активних форм туризму**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 242 «Туризм і рекреація»

Мукачево
2025

*Розглянуто та рекомендовано до друку
Науково-методичною радою
Мукачівського державного університету
протокол №9 від 22 травня 2025 р.
Розглянуто та схвалено на засіданні
кафедри менеджменту, управління економічними процесами та туризму
протокол № 15 від 24 квітня 2025 р.*

Укладачі

Кампов Н.С. – ст. викладач кафедри менеджменту, управління економічними процесами та туризму

Касинець О.О. – ст. викладач кафедри менеджменту, управління економічними процесами та туризму

Рецензент

Лужанська Т.Ю. – доцент кафедри географії та суспільних дисциплін.

М 54 Методичні рекомендації до проведення практики з активних форм туризму /укладачі: Н.С. Кампов, О.В. Касинець. Мукачево: МДУ, 2025. 36 с. (1,0 др. арк.)

У навчальному виданні окреслено мету та завдання практики; вимоги щодо організації проведення практики; програмовий зміст практики, форми і методи її контролю; вимоги до звітності та підведення підсумків практики .

Видання адресоване здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання спеціальності 242 Туризм і рекреація.

©Н.С. Кампов 2025
©О.В. Касинець 2025
© МДУ, 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИКИ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ ЇЇ КОНТРОЛЮ.....	7
ЗМІСТ ПРАКТИКИ.....	9
ВИМОГИ ДО ЗВІТНОСТІ ТА ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ПРАКТИКИ.....	30
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА.....	33
ДОДАТКИ.....	34

ПЕРЕДМОВА

Навчальна практика з активних форм туризму є складовою процесу підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 242 «Туризм і рекреація» і розглядається як форма адаптації студентів до умов та характеру майбутньої професійної діяльності.

Важливою складовою професійної підготовки бакалаврів з туризму і рекреації є навчальні практики, які забезпечують закріплення знань, умінь та навичок, отриманих здобувачами під час аудиторних занять.

Мета навчальної практики з активних форм туризму: набуття здобувачами спеціальності 242 «Туризм і рекреація» професійних навичок і умінь для прийняття самостійних рішень під час конкретної роботи в реальних ринкових умовах шляхом оволодіння сучасними методами, формами організації та знаряддями праці в галузі майбутньої професії.

Завданням навчальної практики з активних форм туризму є сприяння одержанню здобувачами вищої освіти компетенцій щодо:

знання і розуміння:

- важливості постійного саморозвитку та фізичного самовдосконалення, підвищення кваліфікації у туристичній діяльності;
- методів і засобів фізичного виховання для здорового способу життя;
- основних методів, способів і засобів отримання та переробки інформації;
- основних методів організації безпеки життєдіяльності людей у туристичній діяльності;

застосування знань і умінь:

- у проєктній діяльності: здатність знаходити, обробляти та інтерпретувати дані, необхідні для організації туристичної діяльності;
- у науково-дослідній діяльності: здатність знаходити, аналізувати й обробляти науково-технічну інформацію у сфері туристичної діяльності з використанням інформаційно-комунікаційних технологій;

формування переконання щодо:

- соціальної значущості туристичної діяльності і мотивації до професійної діяльності в сфері туризму;
- необхідності оцінювання особистісних якостей, необхідних для професійної діяльності в туристичній індустрії;
- здатності продовжувати навчання більш самостійно та автономно.

За час проходження практики здобувачі вищої освіти:

мають знати:

- загальні відомості про історію розвитку спортивного туризму, зокрема обраного виду туризму;
- сучасний стан розвитку спортивного туризму в Україні та світі;

- основні вимоги техніки безпеки при проведенні туристсько-краєзнавчих подорожей;
- основні положення Правил проведення спортивних туристських походів з учнівською молоддю України (вимоги до учасників походу, права та обов'язки учасників подорожей);
- правила та послідовність роботи з компасом та картою, особливості орієнтування на місцевості;
- вимоги до туристського бівуаку, способи організації ночівлі в польових умовах, організації туристського побуту та харчування;
- види туристського спорядження;
- групи туристських вузлів за призначенням;
- загальні вимоги щодо організації безпеки в туристських походах, поняття страхівки та самострахівки;
- основні положення Правил змагань зі спортивного туризму;
- основні правила особистої гігієни, первинні ознаки захворювань, які найчастіше трапляються під час подорожей, способи надання першої долікарської допомоги;
- основні методи простих краєзнавчих спостережень і досліджень та природоохоронної діяльності у поході.

мають вміти:

- користуватися компасом, топографічною та спортивною картою для орієнтування на місцевості;
- складати перелік необхідного загальнотуристського особистого та групового спорядження; добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- укладати рюкзак, встановлювати намет, розпалювати вогнище, організовувати ночівлю в польових умовах;
- в'язати найпростіші туристські вузли;
- долати прості природні перешкоди в поході та/або на дистанції змагань, застосовувати прийоми страхівки та самострахівки;
- рухатися похідним строєм, витримувати темп, дистанцію;
- готувати прості страви на вогнищі;
- надавати першу долікарську допомогу, транспортувати потерпілого; взаємодіяти з іншими членами команди, групи, надавати допомогу товаришам.

мають набути досвід:

- орієнтування на місцевості за допомогою карти і компасу, за місцевими прикметами, проходження нескладних маршрутів за письмовим описом (легендою);
- організації бівуаку та готування їжі в польових умовах;
- дій в складі групи (команди) на дистанції змагань, в поході;

– участі в одно-, дводенних походах, змаганнях.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності

ЗК02 Здатність використовувати різні види і форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК12 Навички міжособистої взаємодії.

ЗК13 Здатність планувати та управляти часом.

ЗК14 Здатність працювати в команді та автономно.

Фахові компетентності (ФК)

ФК01 Знання і розуміння предметної області та специфіки професійної діяльності.

ФК05 Розуміння сучасних тенденцій і регіональних пріоритетів розвитку туризму в цілому та окремих його форм і видів.

ФК09 Здатність забезпечувати безпеку туристів у звичайних та складних форс-мажорних обставинах.

Програмні результати навчання

ПР03 Знати і розуміти основні форми та види туризму, їх поділ.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИКИ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ ЇЇ КОНТРОЛЮ

Керівництво практикою здійснюють від університету викладачі кафедри менеджменту, управління економічними процесами та туризму (відповідно до наказу по університету).

У процесі проходження практики за її ходом здійснюється контроль, метою якого є виявлення та усунення недоліків, надання практичної допомоги здобувачам вищої освіти з виконання програми практики, підвищення ефективності її проходження.

Контроль з боку університету здійснюють керівники практики, завідувач кафедри менеджменту, управління економічними процесами та туризму, представники деканату.

Керівник практики від університету:

- забезпечує проведення усіх організаційних заходів перед відправкою здобувачів вищої освіти на практику (збори, ознайомлення з наказом про проходження практики тощо);

- проводить інструктаж про порядок проходження практики та з техніки безпеки за допомогою різноманітних засобів інформації (в т.ч. електронних) для здобувачів, які направляються на практику;

- надає/надсилає програму практики та методичні вказівки її проходження, щоденник, індивідуальне завдання;

- інформує здобувачів про систему звітності за результатами проходження практики, затверджену на засіданні кафедри, а саме: порядок подання електронного/ письмового звіту проходження практики, оформлення індивідуального завдання;

- розробляє та розподіляє індивідуальні завдання, які видаються здобувачам під час проведення інструктажу з техніки безпеки;

- проводить у процесі практики консультативну роботу зі здобувачами вищої освіти, виконує поетапний контроль ходу виконання програми практики;

- надає допомогу здобувачам у виконанні завдань програми;

- здійснює контроль за виконанням програми навчальної практики;

- проводить вибірковий контроль дотримання здобувачами вищої освіти правил проходження практики;

- приймає звітну документацію та оцінює якість проходження здобувачами вищої освіти навчальної практики з активних форм туризму;

- перевіряє письмові/електронні звіти з практики та повідомляє про допуск до захисту;

- по завершенні практики надає відгук, в якому відображає ставлення практиканта до роботи, дисциплінованість, рівень засвоєння теоретичних знань та здатність до набуття практичних навичок тощо;

- здійснює захист звітів у встановлені терміни;
- інформує кафедру про підсумки практики;
- бере участь в роботі комісії по захисту звітів з практики.

Обов'язки здобувачів при проходженні практики:

- до початку практики одержати у керівника практики всі необхідні документи і консультативну інформацію щодо їхнього оформлення;
- виконання всіх завдань, передбачених програмою навчальної практики і вказівок її керівника;
- вивчення і суворе дотримання правил безпеки і внутрішнього розпорядку;
- своєчасне виконання та здача у встановлений строк звітної документації;
- здача заліку з навчальної практики з активних форм туризму.

Навчальна практика з активних форм туризму проводиться за місцем навчання чи проживання здобувача вищої освіти, або вони можуть самостійно (за дозволом кафедри) підбирати для себе місце проходження практики і пропонувати його для виконання тільки після узгодження з керівником практики.

До звітної документації навчальної практики відноситься: індивідуальне завдання, яке видається кожному студенту окремо; звіт про проходження навчальної практики; щоденник навчальної практики.

Після рецензування звіту керівником навчальної практики від університету він допускається до захисту. Знання, уміння та навички здобувача за програмою практики оцінюється комісією, призначеною завідувачем кафедри менеджменту, управління економічними процесами та туризму із числа керівників практики.

Підсумковий контроль навчальної практики проводиться під час захисту письмового звіту здобувача про проходження практики. Далі комісія приймає залік і виставляє оцінку до заліково-екзаменаційної відомості та індивідуального плану здобувача вищої освіти.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ ПРАКТИКИ З АКТИВНИХ ФОРМ ТУРИЗМУ

Зміст практики може змінюватись та адаптуватись у відповідності до бази проходження практики, яка буде залежати від форми активного туризму, яку обиратиме здобувач вищої освіти у відповідності до своїх можливостей, навчальних уподобань та інтересів: пішохідний туризм, водний, велосипедний, спелеотуризм, гірський, лижний туризм.

Навчальна практика з активного туризму складається з трьох етапів – підготовчого, польового і камерального.

Підготовчий етап починається у навчальний період, у спеціально відведений час. На цьому етапі здобувачі ознайомлюються зі змістом практики, її метою та основними завданнями, опрацьовують літературні джерела краєзнавчого, географічного, економічного, історичного характеру, відповідні картографічні матеріали.

Попередній огляд літературних і картографічних джерел дозволяє отримати інформацію про район практики, допомагає в подальшому при оформленні наукового звіту за її наслідками.

Таким чином, вже на цьому етапі студенти мають можливість відпрацьовувати уміння здійснювати інформаційний пошук, використовувати різноманітні джерела інформації, уміння аналізувати та систематизувати інформацію, виділяти головне та суттєве, передбачити наслідки процесу дослідження, уміння організувати свою роботу та здійснювати самоконтроль.

Керівник навчальної практики на цьому етапі повинен ознайомити здобувачів: з програмою практики, обґрунтувати вибір об'єктів природного й соціально-економічного характеру, визначити мету та основні завдання практики; із вимогами до написання звіту практики;

– запропонувати здобувачам орієнтовний список інформаційних джерел, на яку слід спиратися під час написання звіту тощо

Польовий етап передбачає безпосереднє ознайомлення студентів із різноманітними об'єктами. На цьому етапі вони самостійно здійснюють маршрутні спостереження, які заносяться у путівні щоденники. Пізніше, у спеціально введений час, на основі цих спостережень оформлюється звіт практики.

Такі форми роботи допомагають у закріпленні організаційних, практичних, картографічних та комунікативних дослідницьких умінь.

Здобувачі відпрацьовують такі уміння: описувати процеси та явища дійсності, переносити знання та уміння в нові ситуації, використовувати картографічні матеріали для отримання додаткової інформації, використовувати прийоми співробітництва в процесі дослідження, здійснювати взаємодопомогу та взаємоконтроль.

Завдання керівника на другому етапі полягає в тому, щоб супроводжувати студентів на визначені об'єкти, контролювати процес заповнення студентами щоденників практики, надавати необхідні консультації.

Основна мета *заключного, камерального етапу* практики – оформлення звітної документації та підготовка звітної конференції за її наслідками. Під час виконання цих завдань всі практиканти мають можливість використовувати і закріплювати дослідницькі уміння:

Практичні: при оформленні звіту робота з необхідними джерелами інформації, математичні і графічні методи обробки даних, отриманих у польовий період;

картографічні: при підготовці звіту обов'язкове опрацювання тематичних карт, а також топографічних карт району практики;

організаційні: обов'язковий аналіз свого власного доробку у польових дослідженнях та під час оформлення звіту;

операційні: обов'язково робляться висновки із отриманих результатів;

комунікативні: при підготовці групового звіту, фотовиставки до конференції обов'язково застосовують прийоми колективного співробітництва.

Під час заклjučного етапу практики керівники активно спілкуються зі студентами, намагаючись контролювати процес остаточного оформлення звітної документації.

Безпосереднє спілкування зі студентами під час творчого опрацювання ними отриманої на попередніх етапах інформації забезпечить вчасне виявлення недоліків звіту і вчасну їх ліквідування.

У загальному вигляді навчальна практика з активних форм туризму включає наступні змістовні розділи.

РОЗДІЛ I. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПІДГОТОВЧИЙ

Організація і зміст туристських подорожей.

Інструкція МОН України «Правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України».

Типове положення про організацію безпечних маршрутів для пішохідного, велосипедного, водного туризму. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0301-24#Text>

Перший варіант. Організація туристського походу (вибір району походу і його опис; розробка маршруту і складання графіку руху на маршруті; визначення змісту краєзнавчої роботи під час походу).

Другий варіант. Розробка тематичної туристсько-краєзнавчої подорожі (визначення маршруту та складання календарного плану подорожі; опис тематичної туристично-краєзнавчої подорожі).

Організація туристського походу.

Оформлення маршрутної документації на проведення туристської подорожі з активним способом пересуванням (підбір учасників походу; розподіл обов'язків серед учасників походу; складання кошторису походу тощо).

Топографічна підготовка туриста.

Теоретична частина.

Поняття карти та плану. Значення карт та планів в господарстві, обороні, житті людини. Карті, що використовуються в походах. Особливості орієнтування під час руху на маршруті походу.

Масштаб. Визначення відстаней на карті та місцевості. Визначення сторін світу за допомогою компасу, небесних світил та місцевих прикмет.

Умовні знаки топографічної та спортивної карти.

Рельєф. Зображення рельєфу горизонталями. Види горизонталей. Бергштрих. Перетин рельєфу. Мікрорельєф. Типові форми рельєфу та їх зображення на карті.

Способи орієнтування на місцевості; рух за азимутом; окомірні зйомки; складання плану місцевості; маршрутна стрічка; підготовка топографічних планів та кроків маршруту.

Практична частина.

Визначення відстаней на карті різних масштабів. Вправи на орієнтування карти за допомогою компасу. Топографічні диктанти. Характеристика місцевості за картою. Проходження навчальних дистанцій у заданому напрямку, орієнтування за вибором.

Підготовка туристського спорядження.

Теоретична частина.

Роль туристського спорядження для успішного проведення походів. Види туристського спорядження (загально-туристське та спеціальне, індивідуальне та групове тощо). Вибір та підготовка спорядження відповідно до умов і характеру туристської подорожі.

Індивідуальне загальнотуристське спорядження. Рюкзаки. Теплоізоляційні килимки (каремати). Спальні мішки. Одяг та взуття для туристського походу.

Інше індивідуальне спорядження. Мотузки (основні та допоміжні), особливості їх використання. Карабіни.

Страхувальні системи. Туристські вузли та їх групи.

Практична частина.

Укладання рюкзака. Підбір спорядження. Вдягання страхувальної системи. В'язання найпростіших вузлів.

Опис і схеми зав'язування вузлів [8]

Вузол 1. Прямий



Рис. 1. Мотузки перехрецуємо між собою. Темну мотузку кладемо знизу світлу зверху.



Рис. 2. Ходовий кінець темної мотузки починаємо обертати навколо світлої.



Рис. 3. Темною мотузкою робимо повний оберт навколо світлої.



Рис. 4. Знову мотузки перехрецуємо між собою, темну мотузку знову кладемо знизу, а світлу зверху.



Рис. 5. Ходовим кінцем темної мотузки починаємо робити оберт навколо світлої.



Рис. 6. Темною мотузкою робимо повний оберт навколо світлої і зтягуємо вузол.



Рис. 7. Вигляд зтягнутого вузла. Для повністю сформованого вузла потрібно зафіксувати два контрольні вузли.



Рис. 8. Початок зафіксування контрольного вузла на темній мотузці. Згинаємо ходовий кінець темної мотузки і проводимо його під корінним кінцем.



Рис. 9. Ходовим кінцем темної мотузки робимо оберт навколо



Рис. 10. Ходовим кінцем робимо оберт навколо сформованого кільця і зтягуємо контрольний вузол.



Рис. 11. Вигляд затянутого контрольного вузла



Рис. 12. Робимо контрольний вузол і на світлій мотузці. Згинаємо ходовий кінець і пропускаємо його під корінним кінцем



Рис. 13. Ходовим кінець робимо оберт навколо корінного кінця, формуючи кільце.



Рис. 14. Ходовим кінцем робимо оберт навколо сформованого кільця і зтягуємо контрольний вузол.



Рис. 15. Вигляд повністю сформованого вузла. Вузол повинен бути симетричний, не навантажені кінці виходять з однієї сторони вузла. Два контрольні вузли. Кінці мотузок, які виходять з контрольних вузлів повинні бути не менше 5 см.



Посилання на відеоурок

Вузол 2. Грелвайн



Рис. 1. Кладемо мотузки ходовими кінцями на зустріч одна одній.



Рис. 2. Ходовий кінець світлої мотузки згинаємо і накладаємо в верх на темну



Рис. 3. Ходовий кінець світлої мотузки тепер пропускаємо з низу темної мотузки, формуючи оберт навколо темної мотузки.



Рис. 4. Ходовим кінцем світлої мотузки починаємо робити другий оберт навколо темної. Другий оберт накладаємо в сторону корінного кінця світлої мотузки.



Рис. 5. Робимо повний оберт світлою мотузкою навколо темної. Повинно сформуватися перехресття між обертами.



Рис. 6. Ходовий кінець світлої мотузки починаємо пропускати під власним обертами і перехресттям в сторону корінного кінця темної мотузки.



Рис. 7. Ходовий кінець світлої мотузки повинен обов'язково проходити під двома обертами і поступово затягуємо вузол.



Рис. 8. Вигляд напівгрепвайна на світлій мотузці.



Рис. 9. Ходовий кінець темної мотузки згинаємо і накладаємо в низ на світлу.



Рис. 10. Ходовий кінець темної мотузки тепер пропускаємо знизу світлої мотузки, формуємо оберт навколо світлої мотузки.



Рис. 11. Ходовим кінцем темної мотузки починаємо робити другий оберт навколо світлої. Другий оберт накладаємо в сторону корінного кінця темної мотузки.



Рис. 12. Робимо повний оберт темною мотузкою навколо світлої. Повинно сформуватися перехресття між обертами.



Рис. 13. Ходовий кінець темної мотузки починаємо пропускати під власними обертами і перехрестям в сторону корінного кінця світлої мотузки.



Рис. 14. Ходовий кінець темної мотузки повинен обов'язково прох одити під двома обертами і поступово затягуємо вузол.



Рис. 15. Вигляд не затянутого вузла. Потрібно взятись за корінні кінці і зтягнути вузол.



Рис. 16. Вузол повинен бути симетричний, обидві половинки повинні рсташовуватись в одному напрямі. Ненавантажені кінці вих одять з вузла в діагональній протилежності. Перехрещення мотузок повинні знах одитись з однієї сторони.



Посилання на відеоурок

Вузол 3. Зустрічна вісімка



Рис. 1. Спочатку на одній із мотузок потрібно зробити напіввісімку. Робимо кільце з ходового кінця, згинаємо проти годинникової стрілки і ходовий кінець накладаємо на корінний. Ходовий кінець направляємо вниз.



Рис. 2. Ходовий кінець згинаємо, направляючи догори і пропускаємо під корінним.



Рис. 3. Ходовий кінець зверху в низ, направляємо в верхнє кільце вісімки.



Рис. 4. Ходовий кінець повністю пропускаємо через верхнє кільце вісімки і трішки затуємо напіввісімку.



Рис. 5. Прикладаємо ходовий кінець темної мотузки на зустріч ходовому кінцю світлої.



Рис. 6. Ходовий кінець темної мотузки, рухаючи вздовж світлої, просовуємо знизу до гори в перше кільце вісімки.



Рис. 7. Продовжуємо рухати ходовий кінець темної мотузки, вздовж світлої, починаючи формувати друге кільце вісімки. Ходовий кінець темної мотузки проходить під корінним кінцем світлої.



Рис. 8. Продовжуємо рухати ходовий кінець темної мотузки, вздовж світлої, завершуючи формування другого кільця вісімки.



Рис. 9. Ходовий кінець темної мотузки пропускаємо під вже дві світлі мотузками, в напрямку вгору. Темна мотузка іде над світлою.



Рис. 10. Ходовий кінець темної мотузки пропускаємо вздовж світлої мотузки першого кільця. Темна мотузка іде над світлою.



Рис. 11. Ходовий кінець темної мотузки проводимо вздовж першого кільця вісімки, чимі завершуємо формування першого кільця вісімки.



Рис. 12. Ходовий кінець темної мотузки пропускаємо через друге кільце вісімки, завершуючи формування вузла. С формований вузол затягуємо.



Рис. 13. Вузол повинен бути симетричний. Не навантажені кінці виходять з вузла в діагональній протилежності. Петлі, утворені корінними кінцями, повинні знаходитись з зовнішньої сторони вузла



Посилання на відеоурок

Провідник вісімка



Рис. 1. Вузол в'яжемо на одному з країв мотузки.



Рис. 2. Ходовий кінець мотузки складаємо в двое, утворюючи петлю. Ходовий кінець знаходиться вище корінного.



Рис. 3. Утворену подвійну мотузку вигинаємо в кільце, вигинаємо по годинниковій стрілці, утворюючи перше кільце вісімки. Ходова петля проходить під корінними кінцями.



Рис. 4. Ходову петлю накладаємо на корінні кінці, утворюючи друге кільце вісімки.



Рис. 5. Ходову петлю, з низу до гори, пропускаємо в першу петлю вісімки.



Рис. 6. Вузол затягуємо. Петля, утворена вантажним кінцем повинна знаходитися над петлею не навантаженого кінця. Відстань від вузла до крайньої точки петлі не повинна перевищувати 20 см.



Посилання на відеоурок

Організація бівуака в туристському поході.

Теоретична частина. Поняття бівуаку. Вимоги до місця бівуаку (безпека, наявність джерел питної води, палива, можливість розташування наметів). Дії групи та окремих учасників при влаштуванні бівуаку.

Види вогнищ. Розпалювання вогнища. Вимоги протипожежної безпеки при влаштуванні вогнища.

Практична частина.

Встановлення та збирання намету. Організація вогнища. Розпалювання вогнища.

Організація харчування в умовах туристського походу.

Теоретична частина.

Загальні відомості про організацію харчування в туристському поході. Приготування їжі в умовах походу. Кострове приладдя, туристський посуд. Особливості підбору продуктів для пішохідного туристського походу.

Організація харчування відповідно до умов і характеру походу (встановлення калорійності харчування і енергетичної цінності їжі для майбутнього походу; визначення найважливіших елементів у хімічному складі продуктів і їх співвідношення у добовому раціоні туриста; розподіл калорійності добового раціону туриста і його розрахунок, виходячи із середньої норми продуктів на туриста вдень; особливості використання основних видів продуктів в умовах походу).

Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристських походах. Страхування

Теоретична частина.

Рух групи в поході. Залежність швидкості руху від рельєфу, характеру місцевості, наявності перешкод. Обрання швидкості руху.

Забезпечення безпеки під час руху в поході. Фактори небезпеки в туристському поході (природні, антропогенні). Забезпечення безпеки під час подолання простих перешкод (яри, канави, ділянки густого лісу чи чагарника, круті схили).

Організація страхування при подоланні перешкод. Вимоги щодо безперервності страховки. Види страховок. Самостраховка в різних умовах. Страховка.

Практична частина.

Подолання простих перешкод. Забезпечення гімнастичної страховки. Організація страховки.

Особиста гігієна і фізична підготовка туриста. Долікарська допомога у туристських походах.

Теоретична частина. Гігієна туриста та її значення для збереження здоров'я та успішного проведення походу.

Фізична підготовленість туриста як засіб усунення причин травматизму. Вимоги до загальної спеціальної фізичної підготовки. Спеціальні вправи, які моделюють рухи, зусилля і навантаження на різні частини тіла в умовах походу.

Долікарська медична допомога потерпілому. Основні види травми і ознаки захворювання у туристичному поході. Причини їх виникнення та способи надання першої долікарської допомоги (способи зупинки кровотечі, допомога методом штучного дихання, накладання шини, санітарні бинтові пов'язки, їх види та способи їх накладання). Обов'язки санітара у поході, санітарний блокнот, похідна аптечка.

Переломи та перша допомога. Накладання шини.

Практична частина.

Надання долікарської допомоги при різних умовних травмах.

РОЗДІЛ II. ПОХІДНО-СПОРТИВНИЙ

Туристська група у поході. Залежність рівня підготовки учасників походу від категорії складності походу. Визначення орієнтовних норм навантаження туристів у запланованому поході. Значення підгоночного привалу. Техніка і тактика руху у поході. Залежність темпу руху від особливостей пересування (рух по рівній місцевості, рух вгору, рух на спусках тощо). Удосконалення технічних навичок туриста. Основні туристичні вузли і їх призначення, техніка зав'язування вузлів.

Індивідуальна та групова тактика туриста. Вибір тактики руху і складання плану-графіка проходження маршруту (організація руху туристської групи, похідного строю, виявлення оптимальних способів подолання перешкод, визначення швидкості руху).

Основи техніки подолання природних перешкод. Розгляд основних типів природних перешкод та технічні прийоми їх подолання. Організація переправ через водні перешкоди.

Організація туристського привалу. Вимоги до організації місць відпочинку туристів на маршруті. Організації туристського табору (вибір місця туристського табору та санітарні вимоги до його облаштування; розподіл обов'язків у туристському таборі; вибір місця для туристського намету та порядок його встановлення; види вогнищ та порядок їх облаштування; особливості приготування страв на вогнищі страв; порядок і вимоги до згортання привалу).

Підведення підсумків туристського походу або подорожі.

Перший варіант. Форми підведення підсумків походу (загальний, технічний, фінансовий звіти та їх зміст; опис виконаної дослідницької і суспільно корисної роботи у поході). Оформлення польового щоденника походу.

Другий варіант. Розробка туристичного маршруту з використанням картографічного матеріалу, фото туристичних об'єктів тощо.

Оптимальний варіант вивчення картографічного матеріалу

1. Наявність детальної, досить точної оглядової карти району масштабу 1:500000.

«П'ятикілометровка» – зручна для загального планування маршруту та вироблення загального (генерального) тактичного плану:

- загальної схеми маршруту;
- приблизної оцінки його довжини;
- попередньої розбивки на денні переходи;
- визначення місць закидань (продуктів харчування, спорядження, палива й т. д.), ночівель, днювань;
- оцінки тривалості походу;
- оцінки найбільш зручних запасних варіантів маршруту;
- оцінки окремих його ділянок;
- оцінки усіх імовірних шляхів евакуації групи з маршруту у випадку стихійного лиха, захворювання або травми учасника.

Детальний картографічний матеріал:

1) картосхеми – виконані в масштабі 1:100 000 або 1:200 000 для:

- детальної обробки маршруту;
 - вибору природних перешкод;
 - уточнення довжини денних переходів, місць закидань, ночівель, днювань;
 - визначення основних техніко-тактичних завдань і способів їхнього рішення;
 - планування можливих і посильних завдань суспільно-корисної роботи;
 - для безпосереднього орієнтування групи на маршруті походу;
- 2) більш великомасштабні схеми (кроки) у масштабі 1:50 000 і навіть 1:25 000 для:
- вивчення перевальних ділянок, порогів та інших природних перешкод і ділянок складного орієнтування.

Розробка маршруту

Маршрути бувають:

- лінійні (починаються в одній точці й закінчуються в іншій);
- кільцеві (починаються й закінчуються в одній і тій же точці);
- комбіновані;
- лінійні й кільцеві радіальні виходи.

Загальні положення розробки маршруту

1. За існуючими правилами, не менше 75 % маршруту має становити лінійна частина або одне кільце. Іншу частину можуть становити невеликі кільця (з поверненням через кілька днів до залишеного продуктового закидання), лінійні й кільцеві радіальні виходи (без рюкзаків) на перевали й вершини. Вибір лінійної або кільцевої нитки в першу чергу визначається можливістю організації закидання й викидання з маршруту.

2. Не слід планувати проходження більших відстаней і складних перешкод на перші 1...3 дні маршруту, поки не пройшла акліматизація до умов походу.

3. Перед проходженням особливо складних перешкод рекомендується зробити полегшений день або навіть днювання.

4. Проходження технічно складних перешкод рекомендується в першій половині дня.

5. Після складання нитки необхідно одержати більш повну інформацію про найбільш складні перешкоди: перевали, вершини, броди і переправи, рослинний покрив, болота, у лижних походах – про лавинну небезпеку.

6. На підставі нитки складається календарний план походу – розбивка нитки по днях з урахуванням днювань і запасних днів.

Визначаються місця зручних стоянок (бівуаків і днювань), довжина й утримування денних переходів. Планувати більш тривалі денні переходи можна, якщо є надійна інформація про наявність доріг, гарних стежок, рівних плато. Також необхідно запланувати один запасний день і розрахувати час на закидання й викидання з маршруту.

7. Нічліги повинні розташовуватися в комфортних місцях, де є вода, дрова, рівна площадка, бажані захист від стихії (холоду, вітру, дощу, комах, звірів) і естетична насолода. Ночівлі в зоні без лісу дуже небажані, якщо немає примусного господарства.

8. Планована тривалість сну для чергових, якщо вони взагалі призначаються, 8 годин, для інших – не менше 9 годин.

9. Планована тривалість робочого часу (від початку першого переходу до кінця останнього) порядку 4...7 годин, чистого ходового часу порядку – 3...5 годин.

10. Планова тривалість перекусу 0,5 години, гарячого обіду – 1,5 години, ранкових зборів – 1...1,5 години, вечірніх бівуачних робіт – до 2 годин, але не менше 1 години.

11. Кількість днювань планують, виходячи з одного із правил:

– яка категорія маршруту, стільки й треба планувати днювань плюс відсиджувань;

– кількість днювань має становити приблизно 1/5 від загальної кількості днів.

Відсиджування – змушена відмова від руху, як правило, через складні метеорологічні умови (завірюха, туман, погана видимість при проходженні перевалу, заливний дощ) або хвороби учасників.

12. Розробити короткі та прості запасні й аварійні виходи з будь-якого місця маршруту.

Підготовка запасних варіантів маршруту та аварійних виходів

Наявність запасного варіанта проходження обов'язкова для кожної визначальної перешкоди маршруту.

Запасні варіанти складаються таким чином, щоб полегшити маршрут (через погану погоду, складної лавинної обстановки, хвороби учасника, поломки або втрати спорядження та ін.), але зберегти заявлену категорію складності.

При аварійних варіантах, які призначені для екстреного припинення походу, заявлена категорія складності не зберігається.

Варіанти аварійних виходів із маршруту розробляються від кожного населеного пункту, що перебуває поблизу шляху групи.

Вони повинні пролягати по максимально легкій для подолання місцевості, де, до того ж, просто орієнтуватися. Під час планування виходу дорогами (особливо лісовозними) необхідно запастися свіжим описом (а не картою) місцевості, тому що такі дороги мають звичай дуже швидко змінюватися, бувають не позначеними на карті розвилками, рух транспорту ними міняється залежно від пори року і т. д.

РОЗДІЛ 3. ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

Індивідуальне завдання навчальної практики з активних форм туризму обирається керівником практики від кафедри у відповідності до програми практики, з врахуванням обраного виду активного туризму та навчально-пізнавальних потреб здобувача вищої освіти.

Виконання індивідуального завдання надає можливість кожному здобувачу ще раз, але вже самостійно, пройти всі етапи наукового дослідження: попереднє вивчення літературних та картографічних джерел, які характеризують об'єкт дослідження, що сприяє закріпленню умінь здійснювати інформаційний пошук, використовувати літературні джерела, уміння аналізувати, систематизувати інформацію, виділяти головне, уміння читати і аналізувати карту; допоможе переносити набуті знання та уміння в нові ситуації, уміння використовувати прийоми співробітництва в дослідницькій діяльності. Результатом індивідуального завдання повинна стати комплексна характеристика об'єкта дослідження, яка готується у відповідності до спеціального плану та ілюструється фотографіями.

Можливий вибір наступних тем *індивідуального завдання*:

Загальне, спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму.

Характеристика спеціального спорядження в спортивному туризмі (будова, технічні характеристики, призначення та застосування): карабіни, страхувальна система, рукавиці, захисна каска, гальмівні пристрої, затискачі, блоки і поліспасти, мотузки, ролики та ін. Туристичні вузли (техніка в'язання, призначення та застосування): вузли для зв'язування мотузок одного діаметру, вузли для зв'язування мотузок різного діаметру, вузли петель які не затягуються, вузли петлі які затягуються, вузли для прив'язування до опори, допоміжні вузли.

Перша медична допомога в спортивному туризмі

Медичне забезпечення походу. Комплектування медичної аптечки. Симптоми найпоширеніших хвороб і травм у спортивному туризмі. Характеристика застосування ліків згідно симптомів. Перша медична допомога при: потертостях, саднах, забоях, розтягненнях та розривах зв'язок, переломах та вивихах, кровотечах, опіках, сонячних і теплових ударах, укусах тварин, знепритомнення, серцевих приступів. Види пов'язок. Техніка організації переносу постраждалого та рятувальних робіт.

Типи природних перешкод та техніка їх подолання у спортивному туризмі.

Поняття «природна перешкода» в спортивному туризмі. Класифікація природних перешкод для цілей спортивного туризму. Природні та технічні особливості природних перешкод в пішохідному, гірському, водному, велосипедному та спелеотуризмі. Техніка переправ через ріку: вбрід, над водою, по воді, вплав. Основні способи переправ через річки. Переправа через болото за допомогою жердин та по купинах. Переправа за допомогою маятника.

Пішохідний туризм

Техніка пішохідного туризму. Техніка руху в лісі з густим підліском, крутими трав'яними, кам'янистими осипними схилами, в жерепі. Техніка подолання заболочених ділянок (по купинах за допомогою жердин). Способи та техніка подолання ярів, струмків, річок (маятник, по колоді, вбрід). Розвідка місця та оцінка можливості подолання перешкод обраним способом. Вузли, необхідні для подолання перешкод. Користування страхувальною системою, карабіном, вусом. В'язання грудної обв'язки. Організація та забезпечення страховки (гімнастична, жердиною, перила, самостраховка).

Тактика пішохідного туризму. Вибір району подорожі. Фактори, які враховуються при виборі та розробці маршруту пішохідного походу вихідного дня та походу ступеневих походів.

Спорядження для пішохідного туризму. Роль туристського спорядження для успішного проведення походів. Види туристського спорядження (загально-туристське та спеціальне, індивідуальне та групове тощо). Індивідуальне загальнотуристське спорядження. Рюкзаки. Теплоізоляційні килимки (каремати). Спальні мішки. Одяг та взуття для туристського походу. Інше індивідуальне спорядження. Мотузки (основні та допоміжні), особливості їх використання. Карабіни. Страхувальні системи. Туристські вузли та їх групи.

Забезпечення безпеки в пішохідному туризмі. Фактори небезпеки в туристському поході (природні, антропогенні). Забезпечення безпеки під час подолання простих перешкод (яри, канави, ділянки густого лісу/чагарника, круті схили). Організація страховки при подоланні перешкод. Вимоги щодо безперервності страховки. Види страховок. Самостраховка в різних умовах. Страховка.

Туристські можливості Закарпатської області в пішохідному туризмі.

Гірський туризм

«Методика визначення категорій складності гірського походу».

Техніка подолання схилів: осипних, снігових, скельних, льодових. Особливі риси різних типів схилів за ознаками субстрату, його складності, крутизни. Техніка ходіння (спуску та підйому) по схилах різної крутизни та субстрату. Організація зв'язок: техніка та тактика подолання льодовику. Техніка подолання сніжних схилів різної крутизни та фізичного стану снігу. Снігові лавини та попередження потрапляння в них туристичних груп. Техніка роботи з льодорубом та льодобуром. Організація страховки на льодових і сніжних схилах. Техніка подолання осипних схилів. Безпека при подоланні осипних схилів.

Тактика гірського походу. Особливості альпінізму та гірського туризму. Основна термінологія в гірському туризмі та альпінізмі (поняття «вершина», «пік», «гора», «гірський перевал», «ранклюфт», «полка», «зачіпки» тощо). Техніка та тактика подолання вершин і гірських перевалів різної категорії складності в альпінізмі і гірському туризмі. Поняття «малі гори», особливості техніки гірського туризму та альпінізму у малих горах.

Спорядження для гірського туризму. Особливості організації туристського побуту та харчування в гірському поході. Забезпечення безпеки в гірському туризмі. Особливості орієнтування в гірському поході. Правила змагань з гірського туризму.

Туристські можливості регіону з гірського туризму. Перелік класифікованих (паспортизованих) гірських перешкод (гірських локальних перешкод – ГЛП, траверсів, вершин) Українських Карпат.

Лижний туризм

Техніка лижного туризму. Тактика лижного туризму.

Спорядження для лижного туризму.

Особливості організації туристського побуту та харчування в лижному туризмі.

Забезпечення безпеки в лижному туризмі. Види та характеристика природних перешкод в лижному туризмі. Способи та прийоми подолання природних та штучних перешкод під час подорожі та/або змагань. Рятувальні роботи. Характеристика основних природних перешкод в лижному туризмі. Основні способи підйомів та спусків на лижах. Техніка безпеки при спусках, підйомах, траверсах схилу на лижах. Техніка безпеки при подоланні колод, рівчаків, ярів, замерзлих річок та озер. Відпрацювання техніки самостраховки при подоланні схилу (підйом, спуск, траверс).

Особливості орієнтування в лижному туризмі. Правила змагань з лижного туризму.

Туристські можливості Закарпатської області в лижному туризмі.

Велосипедний туризм

Техніка велосипедного туризму. Положення корпусу і рук, робота ніг, посадка, педалювання, повороти, розвороти і гальмування. Велосипедний вантаж та способи його кріплення і перевезення. Особливості посадки та руху на завантаженому велосипеді. Похідний стрій. Рух дорогами з асфальтовим, бетонним, ґрунтовим, гравійним та щебеневим покриттям: небезпеки та несподіванки. Техніка подолання перешкод.

Техніка та тактика подолання природних перешкод під час велопоходу: переправа, перевал, рослинність, вершина, схили тощо. Особливості руху по дорогам з різним субстратом та покриттям. Техніка фігурного водіння велосипедом.

Тактика велосипедного туризму. Індивідуальна тактична підготовка учасника подорожі: розподіл сил за відрізками денного переходу і в цілому на весь маршрут; відпочинок на привалах; раціональний рух, особливо на складних ділянках маршруту.

Види велосипедів, що використовуються для велосипедних туристських походів. Вимоги до велосипеда, який використовується в поході. Обов'язкове та додаткове обладнання велосипеда.

Технічне обслуговування велосипеда: змащування ланцюга, регулювання гальм, усунення проколу камери.

Техніка велотріалу та велокросу.

Правила дорожнього руху.

Особливості особистого спорядження для велосипедного туризму, велосипедного рюкзака, одягу та взуття велотуриста.

Особливості орієнтування у велотуризмі.

Правила змагань з велосипедного туризму.

Туристські можливості Закарпатської області у велосипедному туризмі.

Водний туризм

Техніка водного туризму.

Тактика водного туризму. Пасивна і активна тактика. Розпорядок дня і графік руху. Зв'язок і сигналізація. Вибір лінії руху в різних умовах плавання. Розвідка. Обноси. Волоки та перекати, їх проходження. Рух при обмеженій можливості перегляду перешкод. Тактика проходження перешкод.

Спорядження для водної подорожі. Види туристських суден та їх основні параметри: довжина, ширина, осадка. Головні експлуатаційні якості: водотонажність, стійкість, маневреність, непотоплюваність, ходові якості. Каркасні і каркасно-надувні байдарки. Збільшення плавучості байдарок. Ремонтний набір для водної подорожі. Особливості особистого спорядження для водного туризму. Гідроізоляція спорядження і продуктів.

Складання вантажу та розміщення людей в байдарках. Рятувальні засоби. Привали і ночівлі в водному поході. Вибір місця для привалу. Ночівля.

Забезпечення безпеки на привалах і ночівлях. Організація табору і зберігання спорядження. Ремонт і просушування одягу, взуття. Зняття табору.

Правила організації похідного побуту і харчування.

Забезпечення безпеки в водному туризмі. Правила посадки, поведінки в суднах, висадки екіпажу. Передпохідна перевірка спорядження і суден, профілактичний огляд їх у передпохідному контрольному виході на воду. Застосування рятувальних засобів. Значення дисципліни. Надання допомоги тим, хто терпить аварію на воді. Правила підйому людини з води на судно. Страхівка при проходженні природних і штучних перешкод. Правила купання в незнайомих водоймах

Особливості орієнтування у водному поході. Особливості орієнтування на річках, озерах. Окомірна зйомка перешкод і складання схем їх проходження.

Правила змагань з водного туризму. Карти, що використовуються в водних походах.

Туристські можливості регіону для водного туризму. Географічне положення і кордони. Основні водойми. Водні маршрути.

Туристські зльоти. Зльоти як форма туристичної роботи (положення про туристський зліт; штаб зльоту та підготовка до його проведення; проведення зльоту; програма, підготовка та проведення туристських заходів, ігрових завдань у програмі туристських змагань; конкурсна програма під час проведення туристського зльоту).

Туристські змагання. Правила організації туристських змагань. Вимоги до вибору району та обладнання дистанції. Спортивне орієнтування та його види (орієнтування у заданому напрямку; орієнтування за вибором; орієнтування за розміченою трасою; орієнтування за площинними та лінійними орієнтирами). Технічні прийоми в орієнтуванні. Вимірювання відстаней.

ВИМОГИ ДО ЗВІТНОСТІ ТА ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ

До звітної документації навчальної практики відноситься: звіт про проходження навчальної практики (додаток А); щоденник навчальної практики.

Звіт набирається на комп'ютері в текстовому редакторі Word і друкується на одній стороні аркушу білого паперу формату А4 (210х297 мм). Допускається представляти таблиці й ілюстрації на аркушах формату А3 (297х420 мм). Розміри полів на сторінці: ліве – 30 мм, праве – 15 мм, зверху – 20 мм, знизу – 20 мм. Шрифт Times New Roman розміром 14 пунктів, чорного кольору, через півтора інтервали, абзацний відступ – 12,5 мм, вирівнювання – по ширині. Загальний обсяг звіту (не враховуючи додатки) складає 20-30 сторінок машинописного тексту. Орієнтовний обсяг структурних складових звіту: вступ – 1-2, основна частина – 20-25, висновки – 1-2 сторінки. Мова – українська.

Дозволяється використовувати комп'ютерні можливості акцентування уваги на визначеннях, термінах, важливих особливостях, застосовуючи різне зображення шрифту: курсивне, напівжирне, виділення за допомогою рамок, розрядки, підкреслення тощо.

Титульна сторінка (додаток А) – перша сторінка звіту, вказуються: повна назва організації, в якій підготовлена робота (університет, факультет, кафедра); вид (назва практики); база практики; дані здобувача вищої освіти (курс, прізвище, ініціали); інформація про керівника практики від університету та членів комісії (посада, науковий ступінь, вчене звання, ініціали, прізвище).

Зміст – друга сторінка звіту практики. Дається пронумерований арабськими цифрами перелік всіх розділів, підрозділів, додатків із вказівкою номерів сторінок, з яких починаються ці елементи роботи.

У вступі послідовно викладаються: вид і терміни проходження практики; мета та завдання практики; об'єкт та предмет дослідження.

Основна частина звіту найбільша за обсягом, займає не менше 15-20 сторінок роботи. Порядок викладу матеріалу завжди підпорядкований меті практики. Поділ матеріалу на розділи та підрозділи, їх послідовність мають чітко відповідати програмі практики. Кожний розділ роботи починають з нової сторінки, а підрозділ – на тій же сторінці.

Заголовки розділів звіту друкують прописними (великими заголовними) буквами, шрифт – Times New Roman, напівжирний, розміром 14 пт, вирівнювання – по центру, без абзацу. Заголовки підрозділів друкують рядковими буквами (окрім першої прописної) з абзацного відступу напівжирним шрифтом розміром 14 пт, вирівнювання – по ширині сторінки. У кінці заголовків крапку не ставлять. Якщо заголовок складається з двох або більш речень, їх розділяють крапкою. Відстань між заголовком і текстом або між двома заголовками повинна складати один міжрядковий інтервал.

Сторінки нумеруються арабськими цифрами, при цьому зберігається суцільна нумерація всього тексту (від першої до останньої сторінки зі всіма вставками). Номер сторінки ставиться у верхньому правому кутку без крапки в кінці.

Титульну сторінку включають в загальну нумерацію, але номер сторінки не проставляють. Розділи і підрозділи основної частини роботи нумеруються арабськими цифрами. Номер розділу ставлять після слова «РОЗДІЛ» без знаку «№». Номер складається із номера розділу і порядкового номера підрозділу, розділених крапкою, наприклад: «2.3» (третій підрозділ другого розділу) або «1.3.2» і так далі. Заголовок розділу друкують з нового рядка, наступного за номером розділу. Заголовки підрозділів пишуть після їх номерів через пробіл на тому ж рядку.

Посилання даються при прямому і непрямому цитуванні на всі види опублікованих і неопублікованих документів на будь-яких носіях, а також на складові частини документів. Якщо один і той же матеріал перевидано неодноразово, то слід посилатися на його останнє видання. Висновки повинні відповідати поставленій меті, завданням та програмі практики.

Список літератури складається безпосередньо за друкованим твором або виписуванням з каталогів та бібліографічних покажчиків повністю без пропусків будь-яких елементів, скорочення назв та ін. Завдяки цьому можна уникнути повторних перевірок, вставок пропущених відомостей.

Джерела слід розміщувати в алфавітному порядку прізвищ перших авторів або заголовків, але законодавчі документи потрібно розташовувати в самому початку переліку посилань. У перелік вносять всі використані джерела інформації: підручники, навчальні посібники, довідники, монографії, періодичні видання (журнали, газети), наукові праці відповідних організацій, стандарти, каталоги, нормативно-технічні документи, авторські свідоцтва, патенти, Інтернет-джерела та ін. Забороняється використовувати посилання на російськомовні видання.

Після рецензування звіту керівником навчальної практики від університету він допускається до захисту.

Розділ «ДОДАТКИ» є самостійною частиною роботи. Не допускається включення в додаток матеріалів, на які відсутні посилання в тексті. Додатки звіту з практики містять: карти, картосхеми, ілюстрації, рисунки, фотографії тощо.

Додатки оформлюють як продовження звіту з практики, розміщуючи їх у порядку посилання у тексті звіту. Додатки повинні починатися з нової сторінки. Додаток повинен мати заголовок, надрукований угорі малими літерами з першої великої симетрично відносно тексту сторінки. Справа на сторінці над заголовком малими літерами з першої великої друкується слово «Додаток» і велика літера, що позначає додаток. Додатки слід позначати послідовно великими літерами

української абетки, за винятком літер Г, Є, И, І, Ї, Й, О, Ч, Ь, наприклад: додаток А, додаток Б і т. д. Один додаток позначається як додаток А.

Щоденник є основним документом, що підтверджує проходження здобувачем вищої освіти навчальної практики з активних форм туризму. У ньому відображається поточна робота здобувача і містить: календарний план виконання здобувачем програми практики з оцінкою його виконання та план роботи, який складається разом з керівниками практики від кафедри; робочі записи під час практики; відгук і оцінку роботи здобувача вищої освіти на практиці; відгук осіб, які перевіряли проходження практики; висновок керівника практики від закладу вищої освіти. Щоденник з практики передається для зберігання кафедрі менеджменту, управління економічними процесами та туризму.

У перший робочий день після завершення практики здобувачі вищої освіти здають звітні матеріали практики на кафедру. Звітні матеріали, подані здобувачами вищої освіти, перевіряються і оцінюються керівником практики. Аналіз звітних матеріалів практикантів дозволяє керівникам практики зробити висновки щодо рівня осмислення здобувачами набутого в процесі проходження навчальної практики досвіду, щодо ставлення їх до навчальної діяльності, до обраної професії.

Не пізніше, як через 10 днів після завершення практики, підсумки роботи підводяться у формі захисту практики. Для цього створюється комісія. Кожен здобувач вищої освіти особисто звітує про виконану роботу, відповідає на запитання, поставлені членами комісії, демонструє підготовлений матеріал та висловлює побажання до практики та її організації.

Знання, уміння та навички здобувача за програмою практики оцінюється комісією, призначеною завідувачем кафедри менеджменту, управління економічними процесами та туризму із числа керівників практики. Під час оцінювання результатів практики враховуються такі показники: організованість, дисциплінованість і добросовісне ставлення до роботи практиканта, його ініціативність і творчість; повнота виконання програми практики та ведення щоденника; якість оформлення документації та своєчасність здачі документації; відповіді здобувача вищої освіти на поставлені запитання під час захисту звіту. Для визначення рівня оволодіння здобувачами вищої освіти навчальним матеріалом та оцінювання їх академічних досягнень викладачі користуються узагальненими критеріями оцінювання:

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14>
2. Зубаль М.В., Гуска М.Б., Райтаровська І.В., Мазур В.Й., Авінов В.Л. Спортивний туризм: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Яцишин Ю.І., 2021. 417 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/5720>
3. Колотуха О.В. Геопросторова організація спортивного туризму: Монографія / О.В. Колотуха. Кіровоград: ФО-П Александрова М.В., 2015. 448 с.
4. Колотуха О.В. Спортивний туризм та активна рекреація: географія, систематизація, практика (словник-довідник). URL: <https://geohub.org.ua/node/504>
5. Корнієнко О. М., Булатов С. В. Активний туризм: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Вид. 2-ге перер. і доп. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2022. 293 с.
6. Матіщук О. А. Навчально-наочний посібник зі спортивного туризму. Кривий Ріг, 2023. 88 с. <https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/8102/1&isAllowed=y>
7. Методика визначення категорії складності маршрутів гірських туристських спортивних походів. ЗАТВЕРДЖЕНО Президією ФСТУ від 11 лютого 2012 р., постанова № 14, введено в дію рішенням Виконкому ФСТУ від 25 березня 2012 р., постанова № 18.
8. Методика категорювання походів з велосипедного туризму. Затверджено Виконкомом Федерації спортивного туризму України, протокол № 7-06, п.8, від 25.02.2006 року.
9. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2016. 358 с. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>
10. Організація спортивно-оздоровчого туризму: навч.-метод. посіб. / Укладачі: Васкан Іван, Медвідь Анжела Чернівці. Чернівець. нац. ун-тим. Ю. Федьковича, 2023. 164 с. URL: <https://www.google.com/url?s=https://archer.chnu.edu.ua/>
11. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму. Затверджено Міністерством молоді та спорту України № 11/5,3/21 від 15.04.2021, погодженні Федерацією спортивного туризму України від 04.03.2021 р. 60 с.
12. Спортивні види туризму: навч. посібник / уклад. ЛясотаТ.І., Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 181 с. <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/828>

13. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 ч. Л.: ЛДУФК, 2014. Ч. 2. 176 с.
14. Шураєв О.В. Вузли в туризмі. <https://vseosvita.ua/library/vuzly-v-turyzmi-metodychnyi-posibnyk-732392.html>

Мукачівський державний університет
Факультет менеджменту та індустрії гостинності
Кафедра менеджменту, управління економічними процесами та туризму

ЗВІТ
про проходження навчальної практики з активних форм туризму
здобувача вищої освіти

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

Спеціальність 242 Туризм і рекреація

Освітній ступінь: бакалавр

База практики _____
(повна назва)

Керівник: _____
(звання, посада, прізвище, ім'я, по батькові)

Національна шкала _____
Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Члени комісії

_____ (підпис)	_____ (прізвище та ініціали)
_____ (підпис)	_____ (прізвище та ініціали)
_____ (підпис)	_____ (прізвище та ініціали)

Мукачево – 2025

Навчально-методичне видання

**Методичні рекомендації щодо проведення навчальної практики
з активних форм туризму**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 242 «Туризм і рекреація»

Укладачі: Кампов Н.С., Касинець О.В.

Тираж 10 пр.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої
продукції ДК № 4916 від 16.06.2015 р.

Редакційно-видавничий відділ МДУ,
89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>