

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

**ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ**

з дисципліни

**«Туризм і турпохід»**

Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр

Курс IV

Спеціальність: 014 Середня освіта

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)

Форма проведення: письмово

Тривалість проведення: 2 год

Максимальна кількість балів: 40 балів

Екзамен складається: з тестування (Google Forms); відповіді на відкриті питання (Google Forms).

**Критерії оцінювання**

Критерії оцінювання: тестування – 40 балів (30 тестових завдань, 10 відкритих питань. Правильна відповідь на кожне питання оцінюється в 1 бал).

**Орієнтовний перелік тем:**

1. Історія розвитку туризму та турпоходу.
2. Класифікація видів туризму, та їх специфічні відмінності.
3. Категорійність туристичних походів.
4. Види наметів та спальних мішків.
5. Складання маршруту, оцінка місцевості, підбір учасників для туристичного походу.
6. Особисте туристичне спорядження.
7. Групове туристичне спорядження.
8. Підготовка до походу та подорожі.
9. Обов'язки у туристичній групі.
10. Організація туристичного побуту.
11. Види та способи розведення багаття.
12. Приготування їжі, підбір продуктів.
13. Режим дня в туристичному поході.
14. Транспортування потерпілого.
15. Індивідуальна та групова аптечка, комплектація.
16. Різновиди травм.
17. Перев'язки. Їх види.
18. Харчування у туристичному поході.
19. Привали та ночівлі у туристичному поході.

20. Правила руху у поході.
21. Види перешкод, правила подолання перешкод.
22. Страхівка та самострахівка.
23. Техніка безпеки при проведенні туристичних походів, занять.
24. «Школа виживання».
25. Похід вихідного дня.
26. Екстремальні погодні умови, правила пересування.
27. Підведення підсумків туристського походу.
28. Уявлення про топографічну карту.
29. Спортивна карта, її особливості.
30. Умовні знаки на спортивній карті.
31. Компас. Робота з компасом.
32. Вити компасу їх різновиди та призначення.
33. Азимут. Визначення азимуту на об'єкт.
34. Орієнтування по сторонам горизонту.
35. Орієнтування за допомогою місцевих предметів.
36. Способи вимірювання відстані.
37. Лікарняний контроль у туризмі та турпоходах.
38. Самоконтроль у туризмі та турпоходах.
39. Перша медична допомога в туристських походах.
40. Загальна фізична підготовка в туризмі.
41. Спеціальна фізична підготовка в туризмі.
42. Щоденник походу.
43. Звіт туристичного походу.
44. Види масштабу карти.
45. Спортивне орієнтування.
46. Проблемні ситуації та способи їх вирішення.
47. Кросова підготовка.
48. Силова підготовка, її значення.
49. Перенесення вантажу в різних видах туристичної подорожі.
50. Спеціальні вправи які використовуються для підготовки туристів.

Розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання  
Протокол від 06 грудня 2023 року № 5

Екзаменатор



Катерина ЗАЄЦЬ