

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»**

Циклова комісія фізичного виховання

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ
з дисципліни
«Методика викладання туризму»

Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр

Курс IV

Спеціальність: 014 Середня освіта

Предметна спеціальність: 014.11 Фізична культура

Освітньо-професійна програма: Фізична культура

Форма проведення: письмова. Екзамен у формі тестування

Тривалість проведення: 2 год

Максимальна кількість балів: 40 балів

Критерії оцінювання:

Результати тестування автоматично заносяться до електронного журналу.

Тестування складається з 40 тестових завдань з варіантами відповідей, кожне з яких оцінюється в 1 бал за правильну відповідь.

Перелік тем для семестрового контролю

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 в поході.
21. Види перешкод, правила подолання перешкод.

22. Страховка та самостраховка.
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. Види 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 03 грудня 2025 року № 16

Екзаменатор

Голова циклової комісії



Катерина ЗАЄЦЬ

Андрій МІНЯЙЛУК