



ЦІКАВЕ ТА КОРИСНЕ КЕРІВНИКАМ ГУРТКІВ ТУРИСТСЬКО- СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ



ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ХАРКІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР
ТУРИЗМУ, КРАЄЗНАВСТВА, СПОРТУ ТА ЕКСКУРСІЙ УЧНІВСЬКОЇ
МОЛОДІ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Цікаве та корисне
керівникам гуртків туристсько-спортивного
профілю

Харків

2025

Упорядники: П.А.Ободовський, завідувач відділу туризму та спортивного орієнтування КЗ«Харківський обласний центр туризму, краєзнавства, спорту та екскурсій учнівської молоді» Харківської обласної ради,

А.В.Мостицький, керівник гуртків-методист КЗ «Харківський обласний центр туризму, краєзнавства, спорту та екскурсій учнівської молоді» Харківської обласної ради.

Загальна редакція: Редіна В.А., кандидат педагогічних наук, доцент, директор КЗ«Харківський обласний центр туризму, краєзнавства, спорту та екскурсій учнівської молоді» Харківської обласної ради.

Рекомендовано до друку рішенням педагогічної ради КЗ «Харківський обласний центр туризму, краєзнавства, спорту та екскурсій учнівської молоді» Харківської обласної ради (протокол №3 від 23.05.2025).

У даному методичному посібнику зібрані різноманітні дидактичні матеріали з вивчення здобувачами освіти основ спортивного туризму в творчих об'єднаннях туристсько-спортивного профілю. Розділи посібника містять практичні завдання з видів спортивного туризму (пішохідного, велосипедного, лижного, водного, скелелазіння) та спортивного орієнтування. Представлені матеріали можуть бути корисними керівникам гуртків туристсько-спортивного профілю закладів позашкільної освіти, педагогам закладів загальної середньої освіти.

Вступ

З метою розвитку пізнавальної компетентності туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти, затвердженій у програмах, завдання даної роботи мають навчальну мету і спрямовані на оволодіння, засвоєння знань з різних питань спортивного туризму та орієнтування. Розвивальна мета полягає у формуванні у вихованців гуртків системи корисних життєвих навичок, що відповідає практичній компетентності напрямку позашкільної роботи. Справжньою школою життя є пішохідний туризм, і завдання, які даються у даній роботі, дадуть багато необхідного для життя досвіду. Питання зі спортивного орієнтування допоможуть здобувачам освіти у справі реалізації краєзнавчого принципу при вивченні основ різноманітних наук, зокрема географії рідного краю, мають неоціненне значення для формування важливих знань щодо орієнтування майбутніх військовослужбовців. Завдання з велосипедного туризму готують майбутніх водіїв, розвивають технічну компетентність. Мають зацікавити читачів матеріали, що стосуються скелелазіння, нового олімпійського виду спорту в Україні. Питання з лижного та водного туризму подаються з надією на те, що в недалекому майбутньому молодь знову стане на лижі, в байдарки та катамарани, піде у походи по річках країни та засніжених лісах, як це було не так давно.

Тематика завдань даних практичних занять тісно пов'язана з темами навчальних програм з позашкільної освіти туристсько-спортивного напрямку і спортивного орієнтування. Окремі завдання стосуються перевірки знань основних положень наказу Міністерства освіти і науки України № 1124 від 02.10.2014 року «Про затвердження нормативно-правових актів, які регламентують порядок організації туристсько-краєзнавчої роботи».

Тестові завдання вимагають вибору однієї правильної відповіді з декількох запропонованих варіантів, містять питання на встановлення послідовності, відповідності та множинного вибору. Більшість завдань вимагають простих відповідей на питання, частина з них має спонукати гуртківців до більш творчої роботи. Сподіваємося, що матеріали, що представлені у збірці, будуть використані педагогами в освітньо-виховному процесі.

ЗМІСТ

Розділ 1. Пішохідний туризм.....	6
Тема 1. Туристські навички і туристський побут.....	8
Тема 2. Туристські вузли.....	11
Тема 3. Перильна страховка.....	13
Тема 4. Підйом по-спортивному.....	13
Тема 5. Спуск по спортивному.....	14
Тема 6. Спуск з самонаведенням.....	15
Тема 7. Подолання колоди з перилами.....	16
Тема 8. Траверс схилу.....	17
Тема 9. Подолання навісної переправи.....	17
Тема 10. Подолання водної перешкоди вбхід.....	18
Тема 11 Крутопохила переправа.....	19
Розділ 2. Велосипедний туризм.....	20
Тема 1. Велосипед, його складові та розміри, використання в різних умовах та ремонт.....	22
Тема 2. Вивчення правил дорожнього руху.....	30
Тема 3. Тактика велосипедного походу.....	34
Розділ 3. Лижний туризм.....	36
Тема 1. Лижні ходи.....	36
Тема 2. Лижні походи	37
Тема 3. Змагання з лижного туризму.....	39
Розділ 4. Водний туризм.....	40
Тема 1. Змагання з водного туризму.....	41
Тема 2. Робота зі сплавними засобами водного туризму.....	42
Тема 3. Річки України.....	44
Розділ 5. Скелелазіння.....	46
Розділ 6. Спортивне орієнтування.....	52
Тема 1. Масштаб.....	53
Тема 2. Сторони горизонту.....	54
Тема 3. Умовні знаки спортивних карт.....	57
Тема 4. Рельєф.....	61
Список використаної літератури.....	64

Розділ 1

Пішохідний туризм

Пішохідний туризм — один з найпоширеніших видів спортивного туризму, основною метою якого є подолання групою туристів маршруту по місцевості з місця відправлення до місця прибуття за вказаний проміжок часу. Для підготовки до походів проводяться змагання з пішохідного туризму. Пішохідний туризм сприяє фізичному та інтелектуальному розвитку людини, підтримці належної фізичної форми за рахунок певного періоду перебування в природних умовах навколишнього середовища. Маршрут пішого туризму може містити в собі не тільки програму фізичної, спортивно-оздоровчої підготовки, але і ознайомлення з історією, культурною спадщиною населення регіону.

Пішохідні походи

Зазвичай пішохідні туристські походи тривають від 1-2 до 15-20 днів.



Важливими елементами дня пішохідного туриста є: власне хід по маршруту, привали, обідня стоянка, нічна стоянка (бівуак). Через декілька днів важкого маршруту може бути влаштовано для групи один день відпочинку — так звана «днівка».

Змагання з пішохідного туризму

Згідно з правилами проведення туристських змагань, існують особливості у дистанціях, перешкодах та завданнях в залежності від виду туризму. Змагання проводяться на дистанціях: «Смуга перешкод», «Крос-похід», «Рятувальні роботи», а також у вигляді спеціальних завдань.

"Смуга перешкод" - коротка, динамічна дистанція, насичена технічними етапами, встановленими на природних та штучних перешкодах (схили різної крутизни та характеру, річки, болота, зарослі, завали тощо). Вона може включати виконання спеціальних завдань. Подолання технічних етапів вимагає від спортсменів чітких дій з дотриманням техніки безпеки подолання перешкод.



"Крос-похід" - довга дистанція, яка імітує похідні умови. Команда повинна пройти певний, позначений на карті (схемі) маршрут, насичений технічними етапами. При подоланні дистанції команда орієнтується по карті для визначення оптимального шляху, долає природні перешкоди, технічні



етапи та виконує спеціальні завдання. Інколи вводяться швидкісні етапи. "Крос-похід" може проводитись в заданому напрямку - коли всі команди поступово проходять контрольні пункти (технічні етапи) в певній послідовності; а також за вибором - команди, використовуючи попередньо отриману інформацію, обирають

певну кількість технічних етапів в залежності від складності. Хоча і на дистанції в заданому напрямку можливе застосування елементу вибору, технічний етап може бути різної складності, наприклад: повне самонаведення навісної переправи, самонаведення навісної переправи при переправі першого учасника по суддівських перилах; проходження по суддівській навісній переправі з організацією супроводження. Для забезпечення постійності інтервалу руху команд часто використовують систему ралі - командам визначено час прибуття на технічний етап і час відходу з нього.

Дистанція **"Рятувальні роботи"** передбачає надання силами команди першої долікарської допомоги "умовно потерпілому" та виготовлення засобу для транспортування потерпілого з послідовним його транспортуванням по маршруту, складеному з технічних етапів. Умовна травма або захворювання, перелік технічних етапів встановлюється



Положенням або Умовами проведення змагань. На певних змаганнях "Рятувальні роботи" можуть бути включеними до складу дистанції "Смуга перешкод" та "Крос-похід", або до складу "Спеціальних завдань". Усі технічні етапи з транспортування потерпілого на дистанції "Рятувальні роботи" долаються командою з самонаведенням.

"Спеціальні завдання" передбачають виконання завдань, пов'язаних з туризмом, або подолання одного чи декількох технічних етапів. У процесі



проходження будь-яких дистанцій туристи долають різноманітні природні перешкоди різними способами. В залежності від способу подолання розрізняють різні технічні етапи. Правилами проведення змагань з туристичного багатоборства з виду «пішохідний туризм»

передбачено перелік технічних етапів та "Спеціальних завдань", що включають у дистанції "Смуга перешкод" та "Крос-похід». До спеціальних завдань відносяться: в'язання вузлів, надання першої медичної допомоги, залік з топографії та геодезії, визначення відстані або висоти, встановлення намету, розпалювання багаття, укладання рюкзака, виготовлення спорядження.



Знайомимо здобувачів освіти з головними темами вивчення туризму та ставимо запитання.

Тема 1. Туристські навички і туристський побут

Завдання 1. Яка повинна бути відстань між наметами у наметовому містечку?



- а) не менше 1 метра
- б) не менше 2 метрів
- в) не менше 3 метрів

Завдання 2. Вкажіть основні типи туристських наметів за формою:







Завдання 3. Позначте цифрами частини рюкзака.

	Клапан _____ Дно (з міцної тканини) _____ Наплічні лямки _____ Петлі для спорядження _____ Бокові стяжки _____ Нижній поверх (підвал) _____ Бокові кармани _____ Петлі для льодорубів _____ Поясний ремінь _____
---	---

Завдання 4. Вміння правильно укласти рюкзак відіграє неабияку роль у поході. Розставте цифри, що позначають розміщення речей в рюкзаку проти їх найменування.

	Спальний мішок _____ Змінне взуття _____ Каремат _____ Намет _____ Засоби гігієни _____ Фляга _____ Одяг _____ Аптечка _____ Кухонний інвентар _____ Дощовик _____ Їжа _____ Обідній перекус _____
--	--

Завдання 5. У багатоденному поході зупинку (бівуак) на ночівлю група визначає:

а) за наказом голови МКК б) за маршрутом в) за картою ще до виходу на маршрут.

Завдання 6. Які основні вимоги при виборі місця ночівлі?

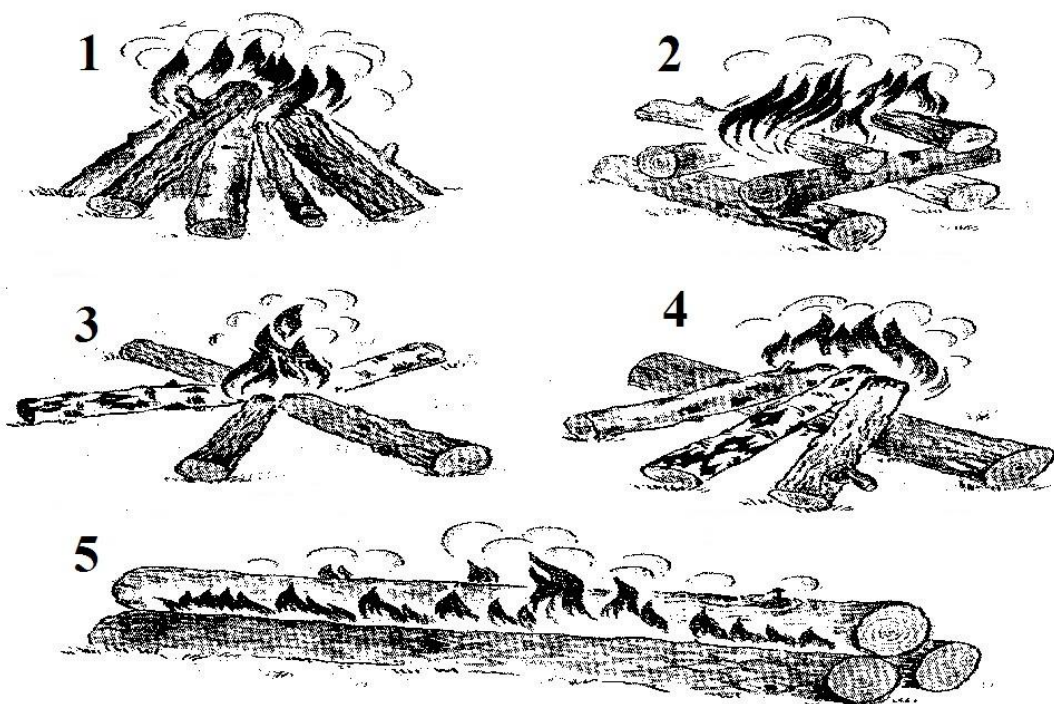
а) безпека ночівлі б) не нашкодити природі в) наявність палива, річки, дороги поблизу

Завдання 7. Табір не може бути встановлений на:

а) дні сухого русла річки б) на острові в) під крутим схилом гори, де можливі сходження лавин, падіння каміння, селевих потоків, зсувів



Завдання 8. Як називаються ці види вогнища?



1 _____ 2 _____ 3 _____

4 _____ 5 _____

Завдання 9. Вказати, у яких місцях небезпечно розміщувати багаття:

а) біля дерев, у хвойних молодняках
в) на галявинах б) на торфовищі
г) поблизу наметів



		☐ булінь
5	Назвіть схоплюючі вузли.	☐ штик ☐ схоплюючий Бахмана ☐ Гарда
6	Назвіть вузли, що використовуються для організації страховки.	☐ вісімка ☐ УІАА ☐ Гарда
7	Назвіть вузли, де необхідно зав'язувати по 2 контрольні вузли.	☐ ткацький ☐ академічний ☐ удавка
8	Назвіть вузли, де необхідно зав'язувати по 1 контрольному вузлу.	☐ стремено ☐ грєпвайн ☐ булінь
9	Назвіть вузли, де для зав'язування використовуються карабіни.	☐ Гарда ☐ УІАА ☐ Бахмана
10	Назвіть вузол, який можна використовувати для спуску по вертикальній мотузці.	☐ схоплюючий ☐ УІАА ☐ стремено

Тема 3. Перильна страховка



№ з/п	Запитання	Варіанти відповідей
1	Що називається перильною страховкою?	☐ віршовка закріплена на рельєфі ☐ віршовка закріплена на опорі
2	Скільки учасників може знаходитися на одинарних перилах?	☐ один ☐ два ☐ три
3	Скільки учасників може знаходитися на подвійних перилах?	☐ один ☐ два ☐ вся команда
4	Як прикріплюється учасник до горизонтальних перил?	☐ схоплюючим вузлом ☐ ковзаючим карабіном
5	Скільки учасників може знаходитися на траверсі із 6-ти ділянок, якщо мотузка у всіх карабінах закріплена жорстко?	☐ один ☐ п'ять ☐ шість
6	Скільки учасників може знаходитися на траверсі із 6-ти ділянок, якщо мотузка у всіх карабінах закріплена вільно?	☐ один ☐ два ☐ п'ять
7	Скільки учасників може знаходитися на траверсі із 6-ти ділянок, якщо мотузка у 2-ох карабінах закріплена жорстко?	☐ два ☐ три ☐ п'ять

Тема 4. Підйом по-спортивному



№ з/п	Запитання	Варіанти відповідей
1	Яка мотузка використовується для організації підйому по-спортивному і які її характеристики?	☐ діаметр 6 ☐ діаметр 8 ☐ діаметр 10
2	Якого діаметру повинна бути петля для схоплюючого вузла (прусика)?	☐ діаметр 6 ☐ діаметр 8

		☐ діаметр 10
3	Яким вузлом рекомендується зв'язувати петлю прусика?	☐ грєпвайн ☐ зустрічний
4	До якого карабіна прикріплюється «прусик»: внизу або зверху блокування ІСС, чи до одного з «вусів» самостраховки?	☐ зверху ☐ знизу ☐ до "вуса"
5	Чи потрібно в'язати подвійний провідник для закріплення «прусика» до грудного карабіна?	☐ так ☐ ні
6	Чи можна підніматись без рукавиць?	☐ так ☐ ні
7	Який штраф одержує учасник без страховки при заступі за контрольну лінію етапу однією чи двома ногами?	☐ 1 б ☐ 2 б ☐ 6 б
8	Які вимоги до кінця страховочної мотузки?	☐ зав'язати вузол ☐ вузол не потрібний ☐ кінець закріплений
9	Який пристрій може використовуватися при підйомі замість схоплюючого вузла?	☐ жумар ☐ вісімка

Тема 5. Спуск по-спортивному



№ з/п	Запитання	Варіанти відповідей
1	Якого діаметру повинна бути спускова мотузка?	☐ діаметр 6 ☐ діаметр 8 ☐ діаметр 10
2	Яким вузлом прикріплюється учасник до мотузки?	☐ схоплюючим ☐ стремено

3	Чи можна спускатись без рукавиць?	☐ так ☐ ні
4	Що повинно бути на кінці спускової мотузки?	☐ контрольний вузол ☐ нічого
5	Як треба триматись за мотузку при спуску?	☐ нижче вузла ☐ вузол між руками
6	Чи можна спускатись спиною до схилу?	☐ так ☐ ні

Тема 6. Спуск з самонаведенням

№ з/п	Запитання	Варіанти відповідей
1	Як закріплюється спускова мотузка при організації самонаведення спуску?	☐ жорстко ☐ карабінна удавка
2	Які вимоги до спускової мотузки?	☐ діаметр 6 ☐ діаметр 8
3	Які вимоги до допоміжної мотузки?	☐ діаметр 6 ☐ діаметр 8 ☐ діаметр 10
4	Як організовується страховка на схилі крутизною до 50°?	☐ через карабін ☐ через гальмівний пристрій
5	Як організовується страховка на схилі крутизною більше 50°?	☐ через карабін ☐ через гальмівний пристрій
6	Які вимоги до самостраховки страхуючого?	☐ на перилах ☐ в петлі
7	Які вимоги до охопту страховочного карабіну двома гілками мотузки?	☐ кут більше 90° ☐ кут менше 90°

Тема 7. Подолання колоди з перилами



№ з/п	Запитання	Варіанти відповідей
1	Скільки учасників може знаходитись на перилах?	☐ один ☐ два ☐ три
2	Чи обов'язково виконувати супроводження при подоланні колоди з перилами?	☐ так ☐ ні
3	Чи потрібні рукавиці при супроводженні?	☐ так ☐ ні
4	Чи потрібна самостраховка для супроводжувачого?	☐ так ☐ ні
5	Якою мотузкою можна виконувати супроводження?	☐ діаметр 6 ☐ діаметр 8 ☐ діаметр 10
6	При самонаведенні перил скільки мотузок потрібно для страховки на колоді через річку?	☐ один ☐ два ☐ три
7	Де розміщується страхувальна мотузка відносно колоди?	☐ нижче по течії ☐ вище по течії
8	В якому місці ІСС кріпиться страхувальна мотузка при переправі першого туриста на колоді через річку?	☐ попереду ☐ збоку ☐ позаду
9	Чи кріпиться протилежний кінець мотузки?	☐ так ☐ ні
10	Скільки учасників страхує першого туриста по колоді?	☐ один ☐ два
11	Де відносно колоди кріпиться перильна мотузка?	☐ нижче по течії ☐ вище по течії

Тема 8. Траверс схилу



№ з/п	Запитання	Варіанти відповідей
1	З яких ділянок може складатися траверс схилу?	☐ горизонт ☐ спуск ☐ підйом
2	Яким способом учасник приєднується до горизонтальних перил ?	☐ ковзаючим карабіном ☐ схоплюючим вузлом
3	Як приєднується учасник до похилих або вертикальних перил?	☐ ковзаючим вузлом ☐ схоплюючим вузлом
4	Коли можна перетнути контрольну лінію етапу?	☐ при наявності страховки
5	Як правильно в'язати схоплюючий вузол?	☐ без перехльостів
6	Чи можна приєднатися карабіном до похилих перил?	☐ так ☐ ні

Тема 9. Подолання навісної переправи



№з/п	Запитання	Варіанти відповідей
1	До чого прикріплюється супроводжуюча мотузка?	☐ до системи ☐ до блокування
2	Чи замуфтовується карабін на супроводженні?	☐ так ☐ ні
3	Чи необхідно одягати рукавиці при	☐ так ☐ ні

	супроводженні?	
4	Який вузол використовують при закріпленні мотузки на вихідному березі?	☐ провідник ☐ вісімка
5	Які особливості кріплення мотузки на цільовому березі?	☐ в учасника ☐ в петлю ☐ в учасника на суддівській страховці
6	Яка допускається довжина «вуса» при подоланні навісної переправи з використанням суддівської страховки?	☐ до 1 м ☐ до 2 м ☐ до 3 м
7	Яка повинна бути довжина «вуса» при переправі по подвійній мотузці?	☐ до 1 м ☐ до 2 м ☐ вздовж витягнутої руки

Тема 10. Подолання водної перешкоди вбхід



№ з/п	Запитання	Варіанти відповідей
1	Де відносно течії ставиться шест при подоланні річки вбхід?	☐ вище течії ☐ нижче течії
2	Де стоїть найсильніший учасник при подоланні річки вбхід «стінкою»?	☐ вище по течії ☐ нижче по течії ☐ всередині стінки
3	Скільки мотузок потрібно для організації страховки при переправі через річку вбхід?	☐ одна ☐ дві ☐ три
4	Чи потрібно закріплювати кінці страховочних мотузок?	☐ так ☐ ні
5	Яка відстань між «вусами» страховочних мотузок?	☐ ширина ріки ☐ 1/2 ширини ріки ☐ 1/3 ширини ріки
6	Яка мінімальна кількість страхуючих	☐ 2 ☐ 3

	учасників?	☐ 4
7	Де розміщується допоміжна мотузка відносно течії?	☐ вище по течії ☐ нижче по течії
8	Як відносно перильної мотузки, розміщується учасник, який переправляється?	☐ вище по течії ☐ нижче по течії
9	Чи можна прикріплюватися до перильної мотузки схоплюючим вузлом?	☐ так ☐ ні
10	Чи можна першому учаснику нести вантаж?	☐ так ☐ ні

Тема 11. Крутопохила переправа



№ з/п	Запитання	Варіанти відповідей
1	Яка переправа вважається крутопохилою?	☐ більш 10° ☐ більш 20° ☐ більш 30°
2	Які особливості положення тіла при спуску?	☐ головою вперед ☐ головою вверх
3	Чи можна в деяких випадках на КПП рухатись головою вперед?	☐ так ☐ ні ☐ так, після точки перетину
4	Рукавиці – це обов'язковий чи рекомендований елемент спорядження?	☐ так ☐ ні
5	Чи дозволяється спуск на роликах?	☐ так ☐ ні
6	Якої довжини може бути «вус» самостраховки до суддівської мотузки?	☐ 1 м ☐ 2 м ☐ 3 м
7	Якої довжини повинна бути мотузка для командної страховки?	☐ довжина переправи ☐ подвійна довжина ☐ потрібна довжина

Розділ 2. Велосипедний туризм

Велосипедний туризм (велотуризм) - це один з напрямів спортивного туризму, який ґрунтується на проходженні різноманітних туристських маршрутів та спортивних дистанцій на велосипеді. Маршрути і дистанції можуть містити різні перешкоди, що притаманні велоспорту. Велосипедний туризм має декілька видів, основні з них:

- *цивілізований* - цей вид велосипедного туризму найбільш простий та відомий, це звичайні прогулянки на велосипеді за певним маршрутом;
- *спортивний* - цей вид менш популярний, він ґрунтується на подоланні заздалегідь вказаних дистанцій за певний період часу на велосипеді.
- *перегони* - подолання певного маршруту на час, головна мета - приїхати першим, це азартний вид велосипедного туризму.
- *експедиції* - цей вид для тих туристів, яким подобається подолання перешкод, наприклад: багатоденний маршрут в гори, через водойми;
- *байкерський* - це теж своєрідне змагання, такий вид обирають туристи, які хочуть перевірити свій велосипед на міцність;
- *велосипедні походи* - це подолання туристського маршруту, в рамках якого туристи вивчають природу та пам'ятки світу.

Спортивний велотуризм, можливо, і не є найпопулярнішим видом велотуризму, але вже точно дуже цікавий. Ідея спортивного туризму має змагальний характер. Керівник походу - а це бувалий турист зі званням професіонала - встановлює певні рамки: кількість кілометрів, кількість днів, умови їзди, ґрунт/асфальт, набір висоти, температура повітря тощо.

По закінченню поїздки походу присвоюється категорія, складність якого і визначається перерахованими вище умовами. Для новачків варто проводити спочатку одноденні походи. Похід з ночівлею відноситься до походу вихідного дня. Велопохід довжиною в кілька днів називається багатоденним походом.

Змагання велотуристів

З метою підготовки до походів проводяться змагання. Юні велотуристи Харківщини в останні, нелегкі роки епідемії та війни менше стали ходити у походи, але все ж беруть участь у змаганнях різного рівня.

Змагання проводяться на дистанціях фігурного водіння велосипеда, тріалу, велокросу, смуги перешкод та велоралі.



Переходимо до завдань. Спочатку пропонуємо ознайомитися з важливістю для людини мати справу з чудовим винаходом людства - велосипедом. Останні часи цей вид транспорту відіграє у житті людей



важливу роль. Яка користь для здоров'я від велосипеда? Здається, вже всі знають, що це приємно і корисно, що користь від катання на велосипеді багатостороння і величезна. Наприклад, коли ви їдете на велосипеді лісовими стежками, ніякі повсякденні проблеми вас більше не цікавлять. Є тільки ви і природа. Чи це не щастя! Велосипедні прогулянки суттєво поліпшують загальний емоційний стан людини, відволікають його від різних проблем і відновлюють настрій. Користь велосипеда щодо нервової системи доведена різними дослідженнями.

Поїздка на велосипеді з раннього ранку відмінно допомагає швидше прокинутися. А завдяки регулярним фізичним навантаженням на велосипеді, ваш сон буде більш здоровим, а значить, ви будете прокидатися з новими силами. Регулярні поїздки на велосипеді виводять з організму стресовий гормон - кортизол, який при частих навантаженнях заважає вам заснути.



Таким чином, велопогулянки допомагають вам позбавитися від безсоння.

Їзда на велосипеді покращує обмін речовин. Завдяки чому підвищується апетит і поліпшується перетравлення їжі. Пам'ятайте, як хочеться їсти після велосипедної прогулянки? Поява апетиту - ознака

активного обміну речовин.

Завдяки регулярним поїздкам на велосипеді ви підвищуєте загальну витривалість організму, відчуваєте себе бадьоріше, активніше і міцніше, легше переносите навантаження під час робочого дня, а ваш емоційний фон стабілізується. Регулярні поїздки на велосипеді допомагають вам тренувати м'язи ніг, грудей, спини, рук. Завдяки чому покращується їх форма і одночасно підвищується витривалість м'язів. Той, хто регулярно проводить свій вільний час, катаючись на велосипеді, істотно підвищує здатність організму опиратися інфекціям (імунітет), завдяки чому значно рідше страждає сезонними захворюваннями - грип, застуда тощо.

Знайомимося з велосипедом, цим чудовим винаходом людства.

Тема 1. Велосипед, його складові та розміри, використання в різних умовах та ремонт

Завдання №1. Використання велосипедів для змагань з велосипедного туризму.

Для виробництва велосипедних **рам та ободів** для велосипедних коліс використовуються такі матеріали:



← **Алюміній.** Більшості велосипедистів-новачків рекомендовано якраз алюмінієві ободи та рами. Вони мають меншу вагу, а в деяких випадках навіть міцніші за звичайну сталь, завдяки особливій формі профілю та тепловій обробці.



← **Сталеві сплави.** Вони досить міцні та недорогі. Мінусами вважаються значна маса та схильність до виникнення іржі.

Хромомолібденова сталь. Підійде для поціновувачів екстремальних трюків та стрибків. →



← **Карбон.** Ідеальний варіант для гонщиків. Дуже легкий та надійний матеріал.

Вищенаведена інформація може бути корисною при виборі велосипеда для різних цілей. Додавимо ще, що алюміній стає хрупким на морозі, а карбон чутливий до перепадів температур.

До змагань з велосипедного туризму допускаються будь-які велосипеди. Важливо, щоб у велосипеда був задній багажник. Він потрібен для транспортування маси речей, потрібних для змагань – намету, мотузок, карабінів тощо. Мають значення також розміри велосипеда, особливо при подоланні деяких фігур на дистанції «Фігурне водіння». Тому питання буде стосуватися якраз розмірів частин велотехніки.

Питання. Виберіть правильну відповідь з наведених нижче:

1. Для змагань з велотуризму використовують велосипеди з діаметром колес не менше 29 дюймів.
2. Для змагань з велотуризму використовують велосипеди з діаметром колес не менше 26 дюймів.
3. Для змагань з велотуризму використовують велосипеди з базою (відстань між втулками колес) не менше 980 мм.

Завдання № 2. Велосипед та роль підшипників

Автори пропонують ознайомитися з 27 основними складовими частинами велосипеда. Насправді велосипед складається з сотень деталей.



1.Гальмівні ручки 2.Манетки 3.Гріпси 4.Винос руля 5.Керма 6.Рульова колонка 7.Вилка 8.Ободи 9.Покришки 10.Спиці 11.Втулки 12.Гальма 13.Сідло 14. Підсидільний штир 15.Задній амортизатор 16.Касета 17.Шатуни з зірками 18.Місце кріплення педалей 19.Ланцюг 20.Задній перемикач 21.Передній перемикач 22.Гальмівний диск 23.Верхня труба рами 24.Нижня труба рами 25.Шарніри підвіски 26.Лінки підвіски 27.Задній трикутник рами.

У деяких вузлах сучасних велосипедів використовуються підшипники, які виконують кілька ключових функцій:

1. Обертання коліс: підшипники розташовані в втулках коліс і дозволяють їм обертатися з мінімальним тертям. Це впливає на швидкість і плавність їзди.
2. Педальна система: у каретці велосипеда також знаходяться підшипники, які забезпечують плавність обертання педалей і передачу зусилля від велосипедиста до ланцюга.
3. Рульова колонка: підшипники в рульовій колонці дозволяють керму обертатися плавно, що важливо для контролю та маневреності велосипеда.
4. Підвісні системи: у велосипедах з амортизацією (гірських або крос-кантріїх) підшипники також використовуються в шарнірах підвісної системи, що забезпечує плавну роботу амортизаторів і стабільність на нерівних дорогах.

Питання. Коли потрібна заміна підшипників?

Підшипники, як і будь-які інші компоненти, з часом зношуються. Визначте ознаки того, що підшипники потребують заміни:

1. З'явилися сторонні звуки: скрипи, тріск або шурхотіння при обертанні коліс або педалей.
2. Погіршення обертання колес – вони обертаються важче або з певними заїданнями.
3. З'явилася «вісімка» обода при обертанні колеса.



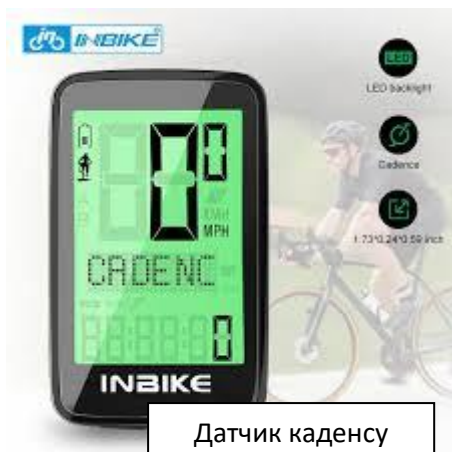
Завдання №3. Виберіть варіант оптимальної передачі на дуже крутий підйом.

Перемикання передач у велосипедній трансмісії має мету - зменшити зусилля на педелях і знизити стомлюваність велосипедиста. Якщо людина неспішно їздить кілька разів на тиждень стандартним маршрутом, то навантаження на м'язи більш-менш рівномірне і особливої необхідності перемикати передачі немає. Однак якщо ви їздите складною пересіченою місцевістю на високій швидкості або захоплюєтеся тривалими поїздками, то стежити за вибором правильної передачі надзвичайно важливо.

Для визначення потрібної передачі потрібно знати про таке поняття, як каденс.

Каденс – кількість оборотів педалей, що виконуються велосипедистом за одну хвилину. Наприклад, кажуть: «каденс 90». Мають на увазі їзду в темпі 90 оборотів педалей за хвилину. Також існують такі поняття як високий, низький та оптимальний каденс:

- **Низький каденс** – ви робите мало обертів за хвилину, але при цьому зусилля на педалях велике. Довго їздити в такому темпі небезпечно через величезне навантаження на серце та суглоби!



- **Високий каденс** – ви крутите педалі дуже швидко. Навантаження на ноги невелике, але користі від такої їзди мало – рухатися з черепашою швидкістю не дуже приємно.

- **Оптимальний каденс** – зручний особисто вам темп педалювання, дозволяє не дуже втомлюючись їхати далеко та довго. Ви їдете на втіху, але при цьому ваші м'язи і суглоби не перевантажуються і тренують витривалість. Для любителя вважається оптимальним каденс 60-70 на початку сезону і через пару

місяців безперервного катання можна педалювати з каденсом близько 90-100. Спортсмени, які виконують регулярні тренування, здатні підтримувати оптимальний каденс понад 100.

Перемикаючи передачі, вам легше підтримувати постійний каденс на всьому шляху, незалежно від того, рухаєтеся ви в гору, із зустрічним вітром або мчитеся рівним асфальтом. Велолюбитель повинен стежити за підтримкою каденсу.

Нині практично будь-який велосипед оснащений системою перемикання передач. Зазвичай їх буває від 6 до 33. Для шосейного чи гірського велосипеда розумною нормою є 18-27 передач. Часто навіть міські або дорожні велосипеди також мають перемикачі передач, для цього типу велосипедів достатньо 6-7 швидкостей.

Щоб визначити кількість передач, потрібно помножити кількість передніх та зірок на касеті велосипеда. Наприклад, на шатунах велосипеда закріплено 3 зірки та на касеті заднього колеса - 7 зірочок, такий велосипед має 21 передачу. Більша кількість передач, аж до 33, необхідна в поодиноких випадках і потребує більш акуратного поводження, а також значно ускладнює та подорожчує велотрансмісію.



Велосипедна трансмісія

Питання. Яку передачу варто використати під час підйому на круту гору?

1. – 46 x 15

2. – 22 x 21

3. – 48 x 13



Завдання №4. Які основні дії велосипедиста під час падіння?



Якщо ви готуетесь до змагань з велотуризму та не боїтесь перешкод, тоді саме час вибиратися на пересічену місцевість. Варто вчитись так водити велосипед, щоб уникати падінь.

Там, де немає асфальту, напевно зустрінеться каміння. Якщо ви бачите перед собою таку ділянку, перейдіть на середню швидкість. З малою швидкістю ймовірність впасти збільшується. Будьте

розслаблені, при цьому основну вагу утримуйте на задньому колесі. Так ви зможете своєчасно відреагувати на ковзання або перешкоду.

У лісі ви можете зіткнутися з деревами, які не тільки тягнуться вгору до неба, а й лежать горизонтально, перегороджуючи шлях. Якщо можливості об'їхати немає, вам доведеться перестрибувати через колоду. Радимо скористатися методикою bunny-hop (у перекладі з англійської "Заячий стрибок"). Корпус перенесіть на заднє колесо, кермо смикніть різко на себе, а педалі при цьому потягніть вперед. Робити ці рухи важливо синхронно. У момент приземлення, перед тим, як колесо доторкнеться землі, потрібно повернутися до нормального стану та згрупуватися. Щоб стрибок вийшов успішним, важливо не використовувати гальма. Спортивний велосипед відмінно впорається з таким маневром.

Будьте уважні на ділянках, де багато листя. З першого погляду воно не викликає занепокоєння, але насправді може бути непередбачуваним, тому що викликає сильне ковзання коліс велосипеда.



Переїзд водної перешкоди

Фокусуйтеся на дорозі, тоді все буде добре. Невелику річку або калюжу також можна проїхати на велосипеді.

Але спершу переконайтеся, що глибина дозволить вам це зробити. Також дуже важлива поверхня дна, щоб колеса не застрягли. Перевірити це можна за допомогою палиці або каміння. Проїжджати водні перешкоди потрібно на середній швидкості.

Якщо ви зіткнулися з брудом, потрібно продовжувати посилено крутити педалі. По можливості намагайтеся їхати по такій поверхні, де немає

слідів від інших велосипедів. Бо в разі їх наявності ймовірність просідання ґрунту під колесами збільшується.

Намагайтеся об'їжджати каналізаційні решітки та глибокі вибоїни на своєму шляху. Не важливо, гірський велосипед у вас або шосейний, вузьке колесо може з легкістю застрягти, а ви при цьому можете перелетіти через кермо.

Ще одна неприємна перешкода — це собаки. Вони можуть гнатися за вами й голосно гавкати. Якщо можливості обігнати немає, тоді потрібно навпаки, знизити швидкість.

Мабуть, найголовніша рекомендація — бути впевненим у своїх силах. І тоді ви зможете їздити на велосипеді по будь-якій місцевості.

Питання: Як треба «правильно» падати з велосипеда?

1. При падінні не можна виставляти убік руки і ноги. Потрібно згрупуватись, сховавши лікті і коліна.
2. При падінні треба виставити руки в бік падіння і пом'якшити руками удар приземлення.
3. Під час падіння треба просто завалитись на бік.

Завдання №5. Які основні дії велосипедиста під час проходження поворотів?

Проходження поворотів

Траєкторія проходження поворотів на швидкості має бути максимально плавною - тільки в цьому разі швидкість втрачається найменше.

Наприклад, якщо потрібно повернути ліворуч (лівий поворот), то перед поворотом зміщуєтесь до правого узбіччя і починаєте плавно повертати так, щоб рівно посередині повороту ви перебували максимально близько до лівого узбіччя, а від нього знову їхали до правого.

Звичайно, така траєкторія не на всіх дорогах можлива, але це - ідеал. У велогонках спеціальними трасами вона не завжди виправдана, бо потрібно швидко повернути на високій швидкості. Такі повороти обладнані контруклонами - насипами на зовнішній стороні повороту, які роблять його профільованим. Якщо контруклону немає - намагаємось їхати за радіусом зовнішній-внутрішній-зовнішній.

Положення тіла

Фізика повороту на двоколісному транспорті така, що центр ваги потрібно змістити всередину повороту для того, щоб **під дією відцентрової сили не вилетіти з сідла**. Можна нахилити тільки велосипед у бік повороту, а самому залишатися сидіти перпендикулярно землі, можна, навпаки, нахилитися самому.

Найбезпечнішим і при цьому найефективнішим способом є нахил і велосипедиста, і його велосипеда всередину повороту так, щоб вони залишалися в одній площині. Така зв'язка підвищує стійкість велосипеда і робить його стабільнішим на нерівностях, якщо такі є в повороті.

Новачкам буває страшно так повертати, їм здається, що вони втратять стійкість. Насправді, ситуація якраз зворотна: нахилиючи тільки одну

складову зв'язки (велосипед або себе), шанси впасти зростають. Якщо вам важко змусити себе нахилитися разом із велосипедом, то потрібно це побороти.

У повороті тримайте тіло так, щоб жодне колесо не було розвантажено. Інакше неминучий знос або занос. **Переднє колесо є головною опорою велосипеда в повороті**, тому трохи згинайте лікті, переміщаючи вагу на нього. Додатково рекомендується в повороті втискати велосипед у землю руками і ногами. Внутрішню грипсу слід тягнути на себе, зовнішню штовхати від себе. Педалі - навпаки. Зовнішню потрібно вдавлювати у напрямку до землі. Внутрішня педаль має бути вгорі ходу (показувати 12 годин), зовнішня - внизу. Таким чином, велосипед помітно краще тримається за поверхню, дозволяючи швидше і надійніше проходити поворот.

Здебільшого повороти рекомендується проходити стоячи, щоб надати можливість велосипеду відпрацювати всі нерівності, а водієві дати свободу в перерозподілі ваги по колесах велосипеда.

Точки гальмування і прискорення

Саме **перед поворотом слід знизити швидкість** залежно від його крутизни. Приблизно до середини повороту педалі не чіпаємо, а в другій половині, тобто вже на виході, можна починати прискорюватися.

Може бути й таке, що ви все-таки переборщили зі швидкістю в повороті, або ж він виявився недостатньо широким, щоб можна було проскочити. Гальмувати і сідати на раму між кермом і сидлом, як чинить більшість у небезпечних ситуаціях, не потрібно - ризиковано. Набагато краще перенести вагу на зовнішню педаль, одночасно плавно натискаючи на гальма, а другу ногу поставити на землю. Після цього ви залишитеся на землі, а велосипед за інерцією вирушить далі. Шкода його, звісно, але краще нехай він "забереться" на самоті, ніж ви разом із ним. Але це вже екстрім.

В особливо крутих поворотах, коли нахилитися доводиться на великий кут, можете для підстраховки виставити внутрішню ногу. Також на тренуванні можете "пограти" положенням колін, як це роблять мотоциклісти. Це трохи знижує стабільність велосипеда, але швидко коригує центр ваги -



так байк швидше нахиляється. Вивчивши цей вплив, зможете в разі чого його грамотно застосувати.

Усе приходить із досвідом. Потрібно постійно практикуватися, відсуваючи свою межу далі й далі. Не можна топтатися на місці, задовольняючись тим, що вже вмієш.

Питання: Як необхідно гальмувати на крутому повороті?

1. Треба гальмувати лише передніми гальмами.
2. Треба гальмувати обома гальмами.
3. Краще не гальмувати.

Завдання №6. Які основні дії велосипедиста по усуненню деформації коліс?



Будь-який велосипедист одного разу може зіткнутися з таким неприємним явищем, як вісімка колеса. Так називається деформація колісного обода або спиць, що призводить до зміни їх геометрії.

Вісімку колісного обода легко виявити візуально. Обід закручується таким чином, що починає нагадувати цифру 8. Їздити на велосипеді з таким колесом вкрай складно, утомливо, а головне, небезпечно. Транспортний засіб буде сильно розгойдуватися з боку в бік, погано тримати курс і постійно завалюватися в один бік. Найчастіше власник велосипеда може самостійно виправити вісімку без необхідності дорогої покупки нового колеса.

Як виправити дуже сильну вісімку у польових умовах?

Перш ніж проводити вирівнювання, огляньте колесо і визначте, в який бік закручений обід. Для цього краще розкрутити колесо, бо при обертанні будь-які дефекти відразу стануть набагато помітнішими. Також рекомендуємо взяти звичайну крейду і під час розкручування колеса піднести її до обода. Крейда залишить характерні відмітини на тих ділянках, які деформувалися найсильніше. Після визначення проблеми слід виконати наступні дії:

- демонтуйте колесо з велосипедної рами, знімати покриття не потрібно;
- візьміть обід в руки так, щоб пошкоджена ділянка була перед вами;
- міцно обхопіть колесо руками за обід з двох протилежних сторін;
- з силою натисніть коліном в середину найбільш випираючої зони обода.

По можливості таке виправлення краще проводити вдвох, щоб одна людина тримала колесо на рівні землі, а інша проводила силове вирівнювання. Метод підійде людям, які мають хорошу фізичну силу і які бажають швидко мінімізувати пошкодження колеса.

В процесі силового вирівнювання вісімки навряд чи вийде прибрати дрібні вигини на колесі велосипеда. Також при надмірному зусиллі можна вигнути колісний обід у зворотний бік. Тому для акуратного і більш точного ремонту краще скористатися методом регулювання спиць. Процес займе досить багато часу і зажадає від власника певних навичок. Але таким чином можна прибрати навіть найменші пошкодження. Для ремонту вам знадобиться зняти колесо і скористатися ключем для спиць

Виправлення вісімки проводиться наступним чином:

- якщо вісімка проходить між спицями, необхідно одну спицю натягнути, а другу послабити з однаковим моментом затяжки;
- якщо деформація знаходиться навпроти однієї спиці, необхідно натягнути протилежну спицю на чверть обороту і підтягнути сусідні спиці на одну восьму;
- у випадках, коли вісімка зачіпає кілька спиць, найближчу до центру вм'ятини затягують в половину обороту, а сусідні регулюють зі зменшеним затягуванням.



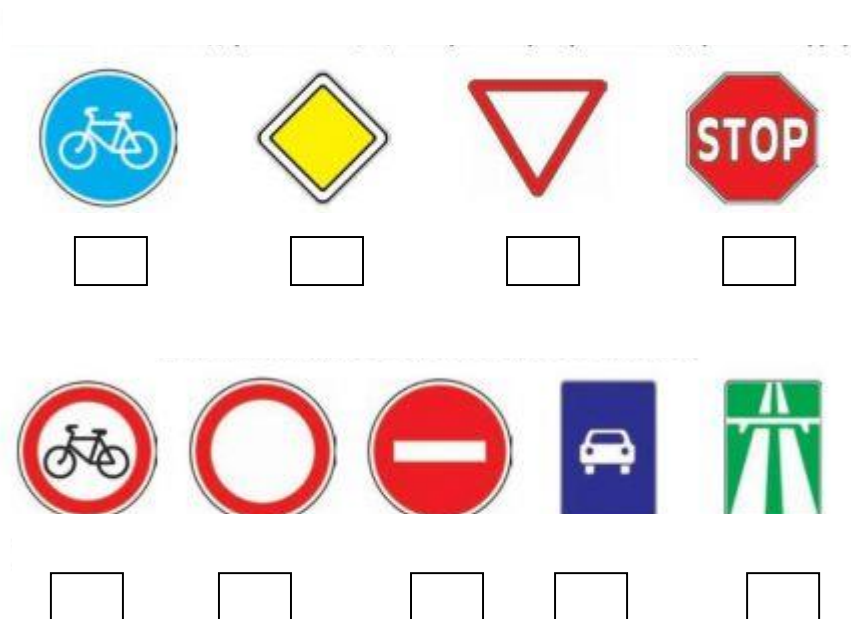
Питання № 6: Які ще бувають види деформації велосипедного колеса?

4. «Яйце».
5. «Парасолька».
6. «Квадрат»



Тема 2. Вивчення правил дорожнього руху

Завдання 1. Визначте знаки, які забороняють рух велосипедистам





Завдання 2. Перед в'їздом у селище встановлено знак «Рух на велосипедах заборонено»? Визначте правильні дії групи велосипедистів:

- а) треба по одному проїхати на знак, не заважаючи іншим учасникам руху;
- б) велосипедисти мають спішитися і вести велосипеди якомога ближче до правого краю дороги;
- в) велосипедисти мають спішитися і вести велосипеди назустріч транспорту по л

Завдання 3. З яким із дорожніх знаків можуть бути встановлені зображені таблички?



Завдання 4. Який із зображених знаків зобов'язує дати дорогу транспортним засобам, що рухаються по дорозі, яка перетинається, на нерегульованих перехрестях?



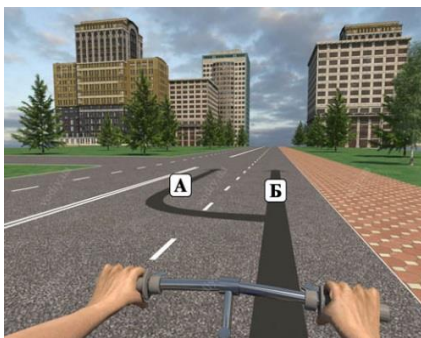
- 1. Перший знак.
- 2. Другий знак.
- 3. Обидва знаки.

Завдання 5. Про що попереджає даний дорожній знак?



- 1. Про наближення до небезпечного повороту ліворуч.
- 2. Про наближення до небезпечного повороту праворуч.
- 3. Про наявність в'їзду з прилеглої території.
- 4. Про наявність двох поворотів, що йдуть один за одним.

Завдання 6. По якій траєкторії велосипедистові дозволено подальший рух?



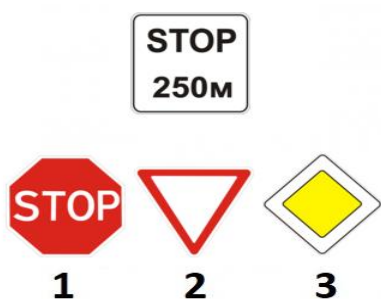
1. По будь-якій траєкторії.
2. По траєкторії А, для повороту ліворуч або для розвороту.
3. Тільки по траєкторії Б

Завдання 7. Водій автомобіля, повертаючи праворуч в показаній ситуації повинен:



1. Дати дорогу велосипедисту в будь – якому випадку.
2. Не повинен давати дорогу велосипедисту, так як велосипедист рухається велосипедною доріжкою.
3. Посигналити велосипедисту і повернути першим.

Завдання 8. З яким дорожнім знаком встановлюється зображена табличка?



1. З знаками 1 і 2.
2. Зі знаком 1.
3. Зі знаком 2.

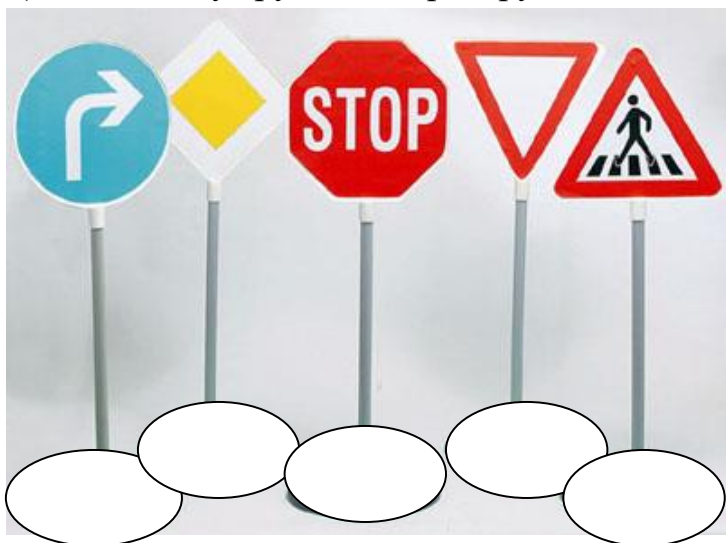
Завдання 9. Повертаючи ліворуч, водій автомобіля повинен:



1. Дати дорогу велосипедистові.
2. Проїхати першим, не даючи дорогу.

Завдання 10. Визначте цифрами дії велосипедиста щодо вимог показаних на фото знаків.

- а) попереджувальний знак. Потрібно зупинитись і пропустити всі інші транспортні засоби;
- б) попереджувальний знак. Потрібно пропустити всі інші транспортні засоби.
- в) попереджувальний знак. Наближення до нерегульованого пішохідного переходу. Пропустити пішоходів.
- г) надається право першочергового проїзду нерегульованих перехресть.
- д) знак наказує рухатись праворуч.



Завдання 11. Порахуйте, скільки порушень допустила на дорозі група з 8 велосипедистів, якщо:

1. Альона виїхала на проїзну частину дороги 14 травня 2025 року, а 15 років їй виповниться 17 травня 2027 року.
2. Кирило має велосипед з несправними задніми гальмами.
3. Ілля долав перехід пішки, ведучи велосипед руками.
4. Максим їхав по проїзній частині дороги, а поруч була велосипедна доріжка.
5. Матвій на велосипеді буксирував Марію на велосипеді.
6. Вікторія везла на багажнику міцно прив'язану каністру з 10 літрами бензину.
7. Дмитро під час їзди розмовляв по мобільному телефону.
8. Олег для виконання об'їзду припаркованого автомобіля виїжджав із правої смуги лівіше.

Допущено _____ порушень.

Тема 3. Тактика проведення походу

Завдання 1. На порожньому шосе велотурист, член групи, яка їде у поході, отримавши на ходу радісну звістку по мобільному телефону, підняв угору руки. Розмовляючи по телефону, він відстав на кілометр від групи, тому його порушення ніхто не бачить. Вкажіть порушення.

- а) розмова по телефону під час їзди; ☐ б) відірвані від руля руки; ☐
в) відставання від групи; ☐ г) а,б,в - порушення. ☐

Завдання 2. Визначте параметри руху груп велосипедистів згідно з



правилами дорожнього руху. У Правилах дорожнього руху є вказівка: колони велосипедистів під час руху по проїзній частині дороги мають бути розділені на групи по _____ велосипедистів. Відстань між групами має бути _____ метрів.

Завдання 3. Велотуристи розпочали похід III к.с. Дівчина, що їде попереду, має досвід проходження походу I к.с. учасником. Чи має вона право знаходитися в групі? Підкресліть вірну відповідь.

- а) так; б) ні.



Завдання 4. До місця призначеного нічлігу цій групі велотуристів їхати ще 15 кілометрів. Як мають поступити вони? Підкресліть правильну відповідь.

- а) увімкнути ліхтарі і продовжити рух;
б) зупинитись на нічліг там, де їх застала темрява;
в) проголосувати за один із двох вищевказаних варіантів.

Завдання 5. Вкажіть, яким вимогам має відповідати розміщення табору у поході? Підкресліть правильну відповідь.

- а) наявність води; в) наявність магазину;
б) наявність дров; г) місце розташування табору має бути безпечним.



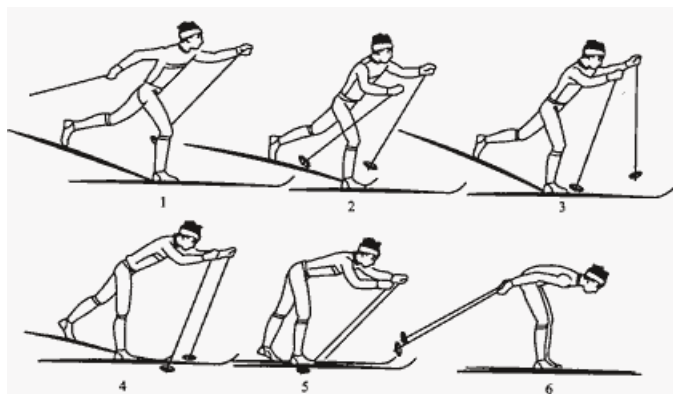
Розділ 3. Лижний туризм

Лижний туризм — різновид туризму на лижних засобах пересування. Лижний туризм різноманітний: це і одноденні прогулянки по готових лижнях, і недільні переходи по засніжених цілих лісах, це і багатоденні автономні походи, скі-тури (позатрасове катання) на гірських схилах без підйомників і гірськолижних курортів, сноубординг, змагання на короткій і довгій трасі та рятувальні роботи.

Тема 1. Лижні ходи

Лижні ходи використовуються для пересування по рівнині та місцевості з різним рельєфом. Вони відрізняються один від одного різними варіантами роботи рук.

Завдання 1. Який лижний хід зображений на малюнку



а) класичний _____

б) коньковий _____

Під час лижної ходи на трасах з різним рельєфом дуже часто туристам-лижникам необхідно долати різні перешкоди: підйоми, спуски, повороти. Змагання з лижного туризму включають також і транспортування умовно постраждалого.



Завдання 2. Назвіть способи гальмування лижника зі спуску.

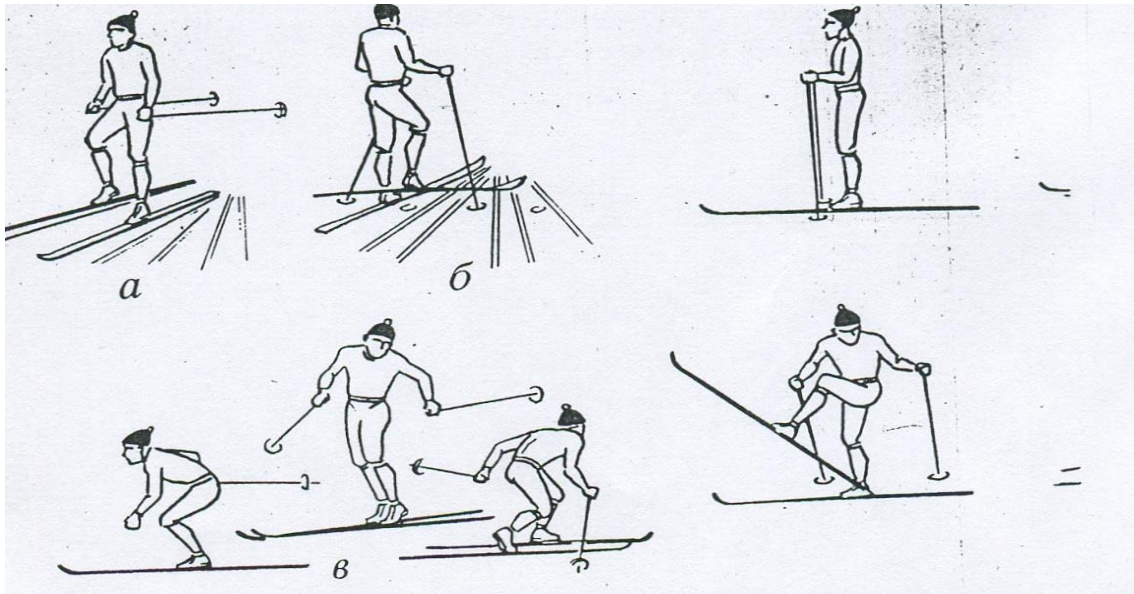
а) плугом та напівплугом _____

б) стрибком _____



в) драбинкою _____

Завдання 3. Які існують способи поворотів лижника на місці?



- а) переступанням навколо п'яток лиж, поворот махом, стрибком;
- б) біговим кроком, драбинкою, напівялинкою;
- в) махові та обертові рухи ногами.

Тема 2. Лижні походи

Завдання 1. Які є пристрої для підтримки комфортної температури в наметі в холодну пору року?

- а) електричний кип'ятильник;
- б) переносна пічка на дровах;
- в) розведене багаття в наметі.



Завдання 2. Як уберегти обличчя від обмороження?

- а) обтерти обличчя снігом;

- б) натерти обличчя гусячим жиром;
- в) вдягнути маску (балаклаву) на обличчя.

Завдання 3. Які види лиж найбільше підходять для лижного походу?

- а) бескиди (дерев'яні, туристські лижі) ;
- б) бігові лижі.



Завдання 4. Які способи страховки у лижному поході на лавинонебезпечному схилі?

- а) лавинний шнур; б) лавинний горщик; в) лавинний якір.

Завдання 5. Які типи укриття, крім намету, найбільше підходять для біваку у лижному поході?

- а) курінь на дереві;
- б) снігова печера, іглу;
- в) снігова яма, схованка.



Завдання 6. За допомогою чого можна захистити ноги від попадання снігу у взуття?

- а) целофанові пакети;
- б) бахіли, ліхтарики;
- в) бавовняні мішечки.



Тема 3. Змагання з лижного туризму

Завдання 1. Змагання на лижному маршруті можуть проводитися:

- а) на швидкість;
- б) з дотриманням заданого графіка руху (ралі);
- в) за вибором;
- г) з встановленням оптимального часу;
- д) допускаються всі вищевказані варіанти.

Завдання 2. Дистанція «Смуга перешкод» долається:

- а) на час усією командою;
- б) поетапно учасниками команди(естафета);
- в) особисто;
- г) допускаються всі вищевказані варіанти.

Завдання 3. За порушення техніки страховки на етапі змагань суддя:

- а) оголошує і фіксує порушення і зразу виставляє штраф
- б) дає можливість виправити порушення без виставлення штрафу
- в) діє у даному випадку на власний розсуд
- г) допускаються всі вищевказані варіанти

Завдання 4. Якщо учасник(команда) не виправила штраф, пов'язаний із втратою страховки(самостраховки):

- а) учасник(команда) отримує штраф і продовжує рух по дистанції
- б) учасник(команда)знімається з етапу(дистанції)
- в) допускаються всі вищевказані варіанти

Розділ 4. Водний туризм

Водний туризм (морський туризм, річковий туризм, озерний туризм) — один з різновидів туризму, в основі якого передається подолання маршруту водною поверхнею.

Розрізняють декілька підвидів водного туризму: сплав по річках, рафтинг, вітрильний туризм, каякінг, каньйонінг (подолання каньйонів без допомоги плаваючих засобів), віндсерфінг, вейкбординг.

Плавальні засоби для водного туризму

- водні лижі, водна дошка;
- каяк, каное (одно-, двомісний засіб сплаву);
- катамаран, педальний (пляжний) катамаран (від 2 до 6 чоловік);
- бублик (від 2 до 4 осіб);
- байдарка (двомісне судно);
- рафт (від 2 до 10 осіб);
- пліт (від 4 і більше осіб);
- надувні плоти і човни (від 1 і більше осіб).

Катамарани — двокорпусні судна; корпуси судна з'єднуються зверху рамою: сплавні катамарани, використовують для сплаву по річках. Вітрильні катамарани використовуються для здійснення подорожей під вітрилом (у тому числі морського і океанського класу).

Байдарки та каяки — малогабаритні легкі безпалубні судна, що приводяться в рух, головним чином, мускульною силою людини. Каяк ділиться на безліч різновидів, головні з яких: родейний, водоспадний, для грального сплаву.

Плоти бувають різноманітних конструкцій, розраховані на рух головним чином з потоком води, та маленькою швидкістю. Різновиди плотів: дерев'яні плоти (з колод), рамкові — з надувними елементами, честер — різновид плоту, що відрізняється способом веслування і посадки веслярів: веслярі сидять обличчям одне до одного на гондолах, розташованих поперек ходу судна, надувні плоти (рафт).

Тема 1. Змагання з водного туризму

1. В чому полягає зміст змагань?

- а) Змагання з водного туризму полягають у подоланні ділянки водного потоку (дистанції) з природними або штучними перешкодами та виконанні спеціальних завдань із загальної туристської підготовки.
- б) Змагання з водного туризму полягають у подоланні певної ділянки води.
- в) Змагання з водного туризму полягають у подоланні водної та сухопутної ділянки.
- г) Змагання з водного туризму полягають у проходженні водного туристичного маршруту з влаштуванням табору для стоянки.

2. Змагання з водного туризму можуть проводитися на таких дистанціях:

- а) слалом - коротка гонка з подоланням перешкод - воріт;
- б) спринт - коротка гонка;
- в) ралі - довга гонка ;
- г) рятувальні роботи;
- д) естафета;

3. Змагання з водного туризму можуть проводитися з таких видів:

- а) командні; б) особисті ; в) особисто-командні; г) групові.

4. Змагання з водного туризму можуть проводитися на таких туристських судах:

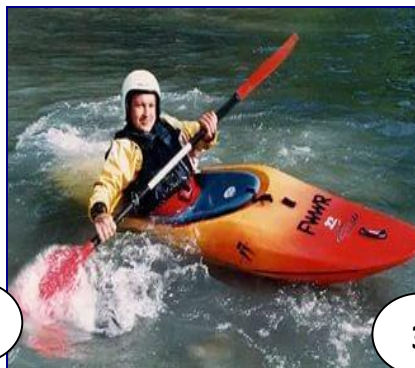
- а) каяк; б) байдарка; в) катамаран двомісний; г) плот; д) катамаран чотиримісний; е) рафт; ж) каное - пластик.

5. В чому полягає зміст водного спортивного походу?

- а) у подоланні ділянки водного потоку з природними або штучними перешкодами та виконанні спеціальних завдань із загальної туристської підготовки.
- б) у проходженні водного туристичного маршруту з влаштуванням табору для стоянки згідно з графіком руху в маршрутній книжці.

Тема 2. Робота зі сплавними засобами водного туризму

Завдання 1: Визначте за порядком номерів, що це за сплавні засоби?



1. _____

2. _____

3. _____

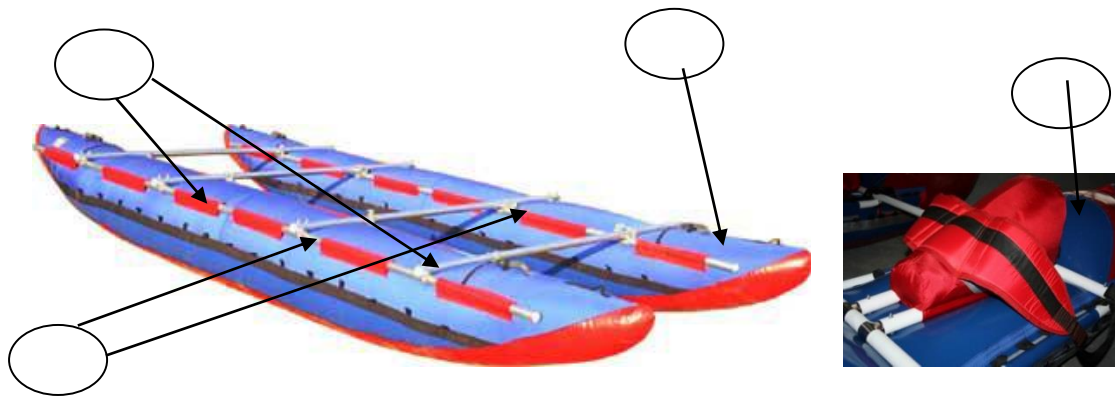
4. _____

5. _____

6. _____

7. _____
8. _____
9. _____

Завдання 2. Позначте цифрами складові частини катамарану.



1. 1.Гондола. 2.Стрингер подовжній. 3. Стрингер поперечний. 4. Колінна посадка в катамаран.

Завдання 3. Знайди правильну відповідь щодо знаряддя сплавзасобів.

1. Яка правильна безпечна посадка на катамаран?

- а) на балоні (звісивши ноги);
- б) сидячи на колінах, зігнувши ноги в колінах із пристроєм з темляків (канойна);
- в) простягнувши ноги вперед.

2. Визначте екіпіровку спортивного водного походу:

- а) шолом, взуття, рятувальний жилет;
- б) шолом, рятувальний жилет, закриті коліна;
- в) взуття, рятувальний жилет, гідрокостюм.

3. Назвіть способи страховки (розставте по надійності):

- а) рятувальний кінець;
- б) живець;
- в) страхуюче судно;
- г) саморятування екіпажем.

4. Що використовують при перевероті судна?

- а) дрин;
- б) рятувальний кінець;
- в) камеру (гума надувна).

5. Як називається центральна частина весла?

- а) цевьо;
- б) палка
- в) лопасть

6. Хто здійснює першим посадку в байдарку:

- а) матрос
- б) капітан;
- в) вантаж.

Тема 3. Річки України

Завдання: Необхідно обрати правильну відповідь щодо річок які знаходяться в межах України.

1. Яка з перелічених річок знаходиться на Лівобережній Україні?

- а) Ворскла;
- б) Південний Буг;
- в) Уж;
- г) Тиса.

2. Який із типів річок відносяться до I категорії складності за рельєфом місцевості?

- а) гірські;
- б) рівнинні;
- в) тайгові.

3. Яка з перелічених річок має III категорію складності за рельєфом місцевості?

- а) Случ;
- б) Черемош;
- в) Ворскла;
- г) Тетерев.

4. Які з перелічених річок знаходяться в межах Харківської області?

- а) Оскіл;
- б) Прут;
- в) Лопань;
- г) Сіверський Донець;
- д) Мжа.



Розділ 5. Скелелазіння

Скелелазіння — олімпійський вид спорту, який полягає у вільному лазінні (найчастіше — сходженню) по природному (скелі) або штучному (скеледром) рельєфу. Це самостійний вид спорту, який вийшов з альпінізму й нерозривно пов'язаний з ним.

Різниця між альпінізмом і скелелазінням у тому, що в скелелазінні, як правило, є постійні (статичні) точки опори — гаки, які забетоновані у скелю, а в альпізмі навпаки, всі точки страхування, як правило, є тимчасовими (френди, закладки тощо), а також в тому, що альпінізм, на відміну від скелелазіння, дозволяє лазіння з застосування спеціальних інструментів та додаткового спорядження для подолання маршруту, лише для страхування.

Скелелазіння є складно-координаційним видом спорту, у якому фізична, технічна та ментальна складові мають приблизно однакову важливість.



Історія виду спорту

Перші наскельні малюнки, що зображають людину на скелі, відносяться до 400 року до н. е. та були знайдені на території Китаю. У Європі перші спроби скелелазіння належать до випадків, коли на шляху до вершини поставала скеля.



Скелелазіння як окремий рід занять приблизно у 1880 році з'явився одночасно в трьох місцях: Озерний край у Великій Британії, Саксонія біля Дрездену в Німеччині та Доломіти в Італійських Альпах.



Значний поштовх скелелазіння отримало після Другої світової війни у наслідок появи дешевих військових гаків, карабінів та нейлонових мотузок.

Початок 1980-х — початок 1990-х вважаються «золотою ерою скелелазіння», бо саме в цей час було відкрито багато нових категорій та почали організовувати комерційні змагання спочатку на скелях, а потім і на штучних стендах. Перші змагання відбулися в 1985 році в італійському містечку Бардонеккія.

Різновиди скелелазіння

Болдеринг (англ. *bouldering* — «лазіння по кругляках») — різновид спортивного скелелазіння. Полягає в проходженні серії коротких, але дуже складних трас. На відміну від інших видів скелелазіння, здійснюється без використання мотузок, карабінів та інших страхувальних пристосувань. Щоб зменшити ризик отримання травми від падіння, скелелазі не піднімаються вище від 3-5 метрів над землею (у деяких випадках до 7 метрів). Для страхування використовуються спеціальні мати — креш педи, або ж напарник, стоячи знизу страхує руками.



Змагання й тренування з болдерингу можуть відбуватися як на природному рельєфі, так і на штучному. Необхідне спорядження — скельне взуття, магнезія (навіть якщо руки не пітніють), іноді може придатися каніфоль для осушування вологого рельєфу.

Білдеринг

Лазіння по зовнішніх частинах будівель, часто без спеціального спорядження або страхування. Скелелаз може рухатися вбік, тобто по траверсі; так і підійматися вгору. Лазіння по траверсі часто практикувалося до появи перших скеледромів для тренування.



Серед сходжень на будівлю можна відзначити підйом Алена Робера на найвищий хмарочос у світі Бурдж Халіфа заввишки 828 метрів у 2011 році.

Фрі-соло

Лазіння без застосування страхування на висоту, падіння з якої може призвести до серйозних травм або смерті. Багато відомих скелелазів минулих років, які лазили тред, де не завжди є можливість зробити точку страхування і прольоти набагато більші, ніж в спортивному лазінні, лазили час від часу фрі-соло.



Спортивне лазіння

Лазіння без використання будь-якого спорядження для подолання маршруту, окрім скельних туфель, магнезії та іноді наколінників. Страховка відбувається за допомогою заздалегідь пробитих шлямбурів, у які встібуються відтяжки і мотузка.



Питання №1. Яке спорядження потрібне для скелелазіння? Вставте цифри, якими позначено види спорядження, в квадрати біля їх зображень.



1. Скельні туфлі 2. Магнезія 3. Мішечок для магнезії 4. Боулдермати
5. Страхувальна система 6. Страхувальний пристрій 7. Карабін 8. Скелелазний одяг 9. Каска

Питання № 2. Визначте за світлинами скеледром «Вертикаль» в Харкові. Поставте хрестики в квадрати під різними зображеннями вищезазначеного скеледрома.



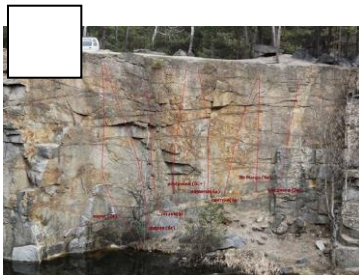
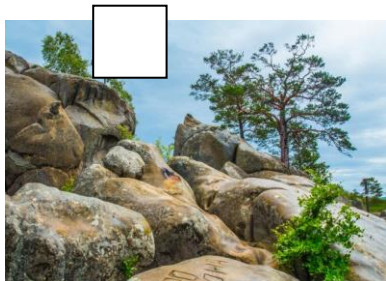
Питання №3. Міцні, легкі металеві карабіни з'єднують страхувальний пристрій та систему. Скелелазні карабіни діляться на 3 основних типи:

- 1 - без муфти;
- 2 - з ручною муфтою;
- 3 - з автоматичною муфтою.

Визначте за світлинами вищезазначені карабіни.



Питання №4. Які з наведених на світлинах скелі зі скелелазними маршрутами розташовані на Харківщині? Поставте хрестик і напишіть, біля якого населеного пункту в Харківській області розташовані ці скелі.



Питання №5. Якої товщини мотузка використовується у спортивному туризмі?

_____мм



Питання №6. З якого виду спорту з'явилося скелелазіння?





Питання №7. З якого року скелелазіння стало Олімпійським видом спорту?

Питання №8. На Олімпійських іграх 2024 року українські скелелазники змагалися на дистанції _____.



Питання №9. Який вид страхування використовується у швидкісному скелелазінні?

Розділ 6. Спортивне орієнтування

Спортивне орієнтування — вид спорту, суть якого полягає в орієнтуванні на місцевості за допомогою карти та компаса і найшвидшого знаходження заданих контрольних пунктів.

Спортивне орієнтування є видом спорту, в якому учасник змагань за допомогою спортивної карти і компаса повинен якнайшвидше подолати дистанцію, відвідавши певну кількість точок, які влаштовані на місцевості — контрольних пунктів.

Контрольний пункт (КП) — це трикутна помаранчево-біла призма з розміром сторони 30х30 см, яку встановлюють на точному орієнтирі (горб, яма, галявина, інше), що є на карті, і обладнують засобом для відмітки (олівець, компостер або електронні засоби відмітки). На старті учасник отримує спортивну карту з нанесеними на неї КП, кількість яких, а також послідовність їх проходження, визначають судді. Переможець на дистанції визначається за найкращим часом проходження всіх позначених на карті КП.

Учасників змагань зі спортивного орієнтування, як правило, поділяють на групи — відповідно віку (10 — 60 років і старші) і кваліфікації, наприклад: 21Е (еліта: МС та КМС) та 21А (розрядники), серед чоловіків і жінок. Основні типи дистанцій: спринт, середня дистанція, довга дистанція і естафети (2-4 етапні). Найпопулярніший вид спортивного орієнтування — за заданим напрямком.

Це коли точки КП на карті з'єднані послідовно один за одним лініями. Спортсмен повинен саме в такій послідовності проходити їх. Також існує спортивне орієнтування за вибором, суть якого полягає в тому, що спортсмен повинен сам обирати послідовність проходження КП, регламентується лише їх кількість — для старших груп їх (КП)більше, для молодших — менше. Існує також спортивне орієнтування на намічених дистанціях. Суть його полягає в тому, що на старті спортсмен отримує «чисту» карту, тобто без нанесених ній КП та дистанції. Спортсмен від старту починає рух орієнтуючись по маркерам (кольорових стрічках тощо), на шляху руху спортсмена зустрічаються КП, на яких засобом відмітки є маркер чи олівець, яким на карті потрібно зробити відмітку у вигляді хрестика, на тому місці карти, де на думку спортсмена-орієнтувальника знаходиться точка КП.

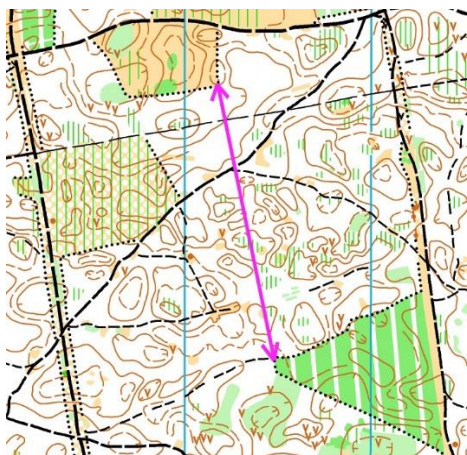
Спортивне орієнтування як вид змагання започатковане у Скандинавії, як елемент підготовки Збройних Сил. Турніри зі спортивного орієнтування

до 1895 проводили тільки армії Об'єднаного, на ті часи, Королівства Швеції і Норвегії. Згодом такі змагання стали проводитися і поза армією.

Тема 1. Масштаб

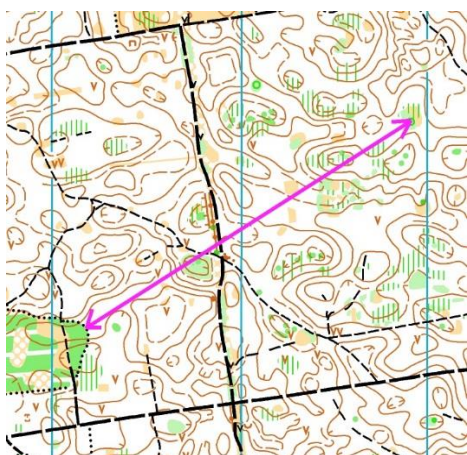
Для спортивних карт найчастіше застосовують масштаб 1:10 000. Це означає, що справжні розміри були зменшені у 10 000 разів. На карті з масштабом 1:10 000, один сантиметр дорівнює 100 метрам місцевості. Зазвичай у спортивному орієнтуванні використовують ще й такі масштаби для спортивних карт — 1:15 000, 1:7 500, 1:5 000 та 1:4 000.

Завдання 1. Перевести довжину лінії, згідно з масштабом, у метри.



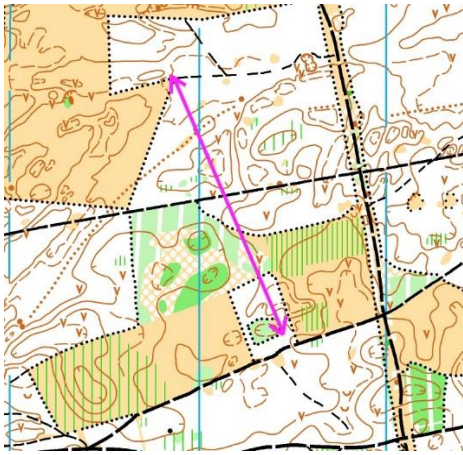
Масштаб 1:15 000

Відповідь _____ м



Масштаб 1:10 000

Відповідь _____ м



Масштаб 1:5 000

Відповідь _____ м

Завдання 2. Скільки метрів дистанції буде відповідати:

3 см на карті з масштабом 1:15 000 _____ м

7 см на карті з масштабом 1:10 000 _____ м

6,5 см на карті з масштабом 1:5 000 _____ м

4 см на карті з масштабом 1:7 500 _____ м

Тема 2. Сторони горизонту

Карту, щоб вірно її використовувати, обов'язково потрібно вірно зорієнтувати за сторонами горизонту. В цьому нам допоможе компас, оскільки на всіх картах є північ. Північ завжди знаходиться зверху карти. На спортивній карті завжди є тонкі лінії, чорні або сині, які розташовані у напрямку північ-південь. Вони мають назву — лінії магнітного меридіану. Ці лінії застосовуються для того, щоб було можливо зорієнтувати карту за допомогою компасу. Якщо лінії магнітного меридіану розташовані паралельно стрілці компасу та красна половина стрілки вказує на північ карти — карта зорієнтована вірно.

Завдання 1. Яка з карт зорієнтована вірно?



A.



Б.



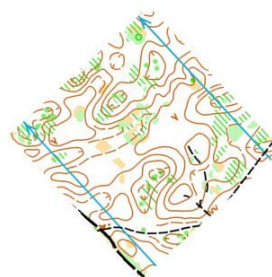
В.



A.



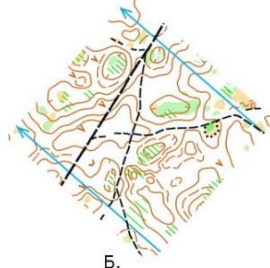
Б.



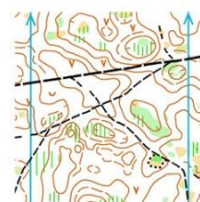
В.



A.



Б.



В.



A.



Б.



В.



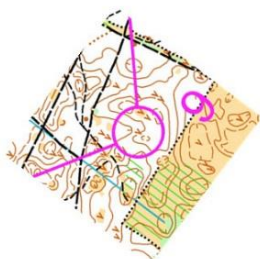
A.



Б.



В.



A.

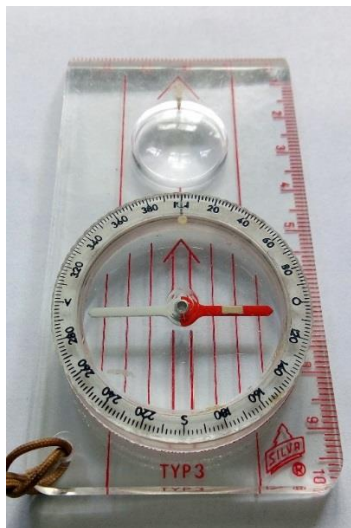


Б.



В.

Завдання 2. В яку із сторін горизонту зорієнтовано компас?



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Тема 3. Умовні знаки спортивних карт

Для того щоб карта була зрозуміла, використовуються як різні кольори, так й різні умовні знаки. Правила картографії, які використовуються для підготовки спортивних карт, є міжнародними. Це означає, якщо ви використовуєте спортивну карту в Японії, Австралії чи Україні, всі вони намальовані згідно з однаковими стандартами і будуть зрозумілі кожному спортсмену.

Завдання 1. Всі знаки спортивних карт розподіляються на 6 груп. Назвіть їх:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

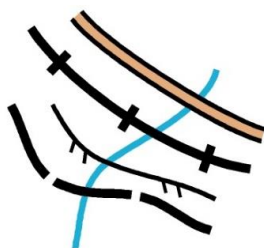
5. _____

6. _____

Завдання 2. До якої з груп умовних знаків належать такі знаки:



1. _____



2. _____



3. _____

Завдання 3. Намалюйте 5 знаків кожного кольору та підпишіть їх.

Коричневий:

--	--	--	--	--

Синій:

--	--	--	--	--

Чорний:

--	--	--	--	--

Зелений:

--	--	--	--	--

Жовтий

--	--	--	--	--

Завдання 4. Вкажіть назви таких знаків:

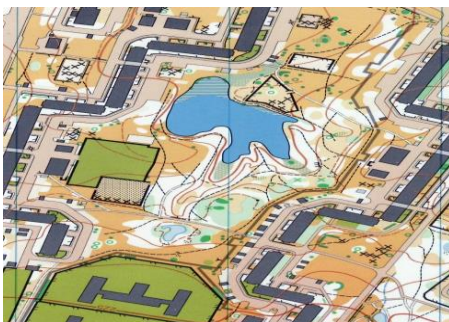
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		

14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

Завдання 5.

Ви бачите один і той же район, що зображено двома різними способами: за допомогою космічного знімку та за допомогою карти в знаках спортивного орієнтування. Придивіться до спортивної карти та спробуйте відчувати, що карта фактично є зменшеним та спрощеним зображенням місцевості.

Порівняйте спортивну карту та космічний знімок одного району. Позначте озеро, будівлі, відкритий простір, ліс, стежки та дороги.

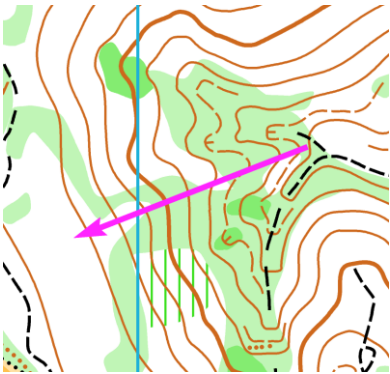
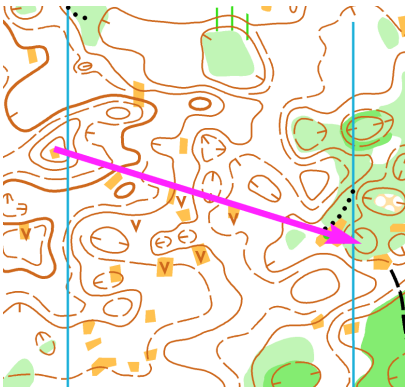
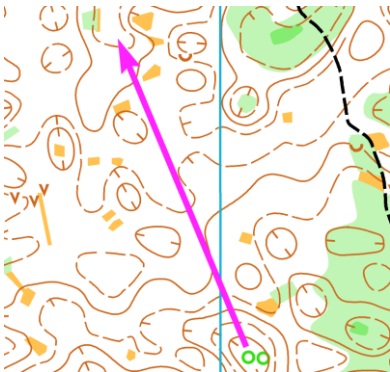


Тема 4. Рельєф

Завдання 1.

За якими ознаками можна зрозуміти де на карті зображені заглиблення (ями, лощини) та височини (пагорб, ніс).

Завдання 2. Визначіть, куди спрямований схил. Можливі варіанти: вниз, вгору, рівно.

Завдання 3. Нижче наведені 10 схематичних силуетів рельєфу. Вкажіть відповідність силуетів їх рельєфному зображенню.

1.



A.



2.



B.



3.



C.



4.



D.



5.



E.



6.



F.



7.



G.



8.

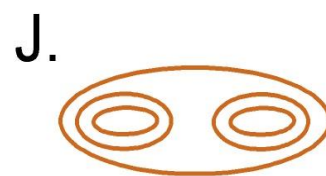


H.





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



6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Наказ Міністерства освіти і науки України від 02.10. 2014 року №1124 «Про затвердження нормативно-правових актів, які регламентують порядок організації туристсько – краєзнавчої роботи».
2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму, навчальний посібник, Київ: «Науковий світ», 2003.
3. Правила дорожнього руху. Київ: «Арій», 2017.
4. В.В.Абрамов Спортивний туризм. Підручник, , «Науковий світ», ХНАМГ-2011-367 С.
5. О.Я.Булашев: Спортивний туризм. Навчальний посібник. Харків, ХаДФК - 1999 -211 С.
6. Ілона Свеженцева «До сьомого поту. Як фізичні вправи допомагають боротися зі стресом під час війни», стаття, науково-популярний журнал «Куншт», 27 червня 2022 р.
7. Спортивне орієнтування: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Вінниця, 2010.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. - Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2002.