

АНОТАЦІЇ ЛЕКЦІЙ

Тема 1. Туризм як явище громадського життя. Класифікація спортивного туризму.

Поняття “туризм”. Структура та класифікація туризму. Особливості дитячо-юнацького туризму, туристсько-краєзнавчої діяльності учнівської та студентської молоді.

Класифікація спортивного туризму. Види туризму. Характеристика різних форм спортивного туризму.

Основні туристські райони та їх можливості. Туристські можливості рідного краю.

Тема 2. Техніка подолання водних перешкод.

Навісна переправа через річку. Переправа через річку по колоді. Переправа через яр по колоді. Переправа через річку вброд з використанням перил. Переправа через річку вброд. Приправа на плавзасобах. Подолання канави, струмка, рову, скельного прижиму з використанням підвішеної вірвовки (маятником). Рух по жердинах. Рух по купинах.

Особливості подолання водних перешкод. Безпека при подоланні водних перешкод.

Тема 3. Техніка подолання гірських перешкод.

Навісна переправа через яр (скельна). Крутопохила переправа. Підйом по скельній ділянці або схилу. Траверс скельної ділянки або схилу. Траверс схилу з альпенштоком. Спуск по вертикальних перилах. Спуск по схилу (в т.ч. спортивним способом). Переправа через яр по колоді. Переправа по вірвовці з перилами.

Транспортування “потерпілого” на різних технічних етапах. Безпека при подоланні гірських перешкод.

Тема 4. Організація та проведення змагань зі спортивного туризму

Правила змагань зі спортивного туризму. Основні терміни та поняття. Організація змагань

Змагання з видів спортивного туризму. Загальні положення. Класифікація змагань. Учасники змагань. Дистанції змагань з пішохідного туризму: "Смуга перешкод", "Крос-похід", "Рятувальні роботи".

Поняття про клас дистанції. Технічні етапи та спеціальні завдання.

Тема 5. Підготовка спортивних походів. Посадове інструментування туристської групи.

“Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю” Класифікація походів.

Адміністративно-господарське інструментування туристської групи. Зміст і педагогічна сутність роботи туристів по постійним та черговим

посадам у поході. Стимулювання роботи учнів по постійним і черговим посадам. Оцінювання роботи учнів.

Краєзнавча діяльність юних туристів, краєзнавче посадове інструментування туристської групи. Послідовність вивчення учнями рідного краю і Батьківщини. Вибір структури краєзнавчого посадового інструментування туристської групи відповідно до цілей педагогічного процесу. Комплексний підхід до вивчення соціального і природного середовищ учнями.

Тема 6. Планування походу. Основи топографії й орієнтування на місцевості.

Планування спортивного пішохідного походу: комплектування групи, вибір району і маршруту, розробка плану-графіка походу. Урахування вікових особливостей і рівня підготовленості туристів при плануванні маршруту.

Лінійна, кільцева і радіальна схеми побудови маршруту. Запасні й аварійні варіанти.

Орієнтування на місцевості - основа безпечного проведення походу.

Топографічна карта. Масштаб. Умовні позначення на картах, топографічні знаки. Види орієнтирів. Туристські карти, плани, схеми, кроки місцевості. Карти для спортивного орієнтування. Визначення сторін горизонту за допомогою компаса, природних ознак, сонцю, зірок. Визначення місця положення на карті і на місцевості. Вимір шляху на карті і на місцевості. Види та організація розвідок у поході. Дії у випадку втрати орієнтації.

Тема 7. Організація харчування туристів. Матеріально-технічне забезпечення спортивного походу.

Особливості організації харчування в пішохідних походах. Вимоги до упорядкування меню. Розрахунки харчування: по калорійності, збалансованості, масі сухих продуктів. Залежність меню від складності походу. Водно-сольової режим. Шляхи зменшення маси продуктів харчування для походу. Упаковування і транспортування продуктів.

Типи багать. Примуси і газові горілки. Особливості готування страв на багатті і примусі. Кишенькове харчування. Поповнення харчових запасів у поході. Рецепти найбільше поширених страв у походах.

Характеристика групового спорядження для пішохідних походів. Намети, їхні конструктивні особливості. Пристосування для багаття. Груповий посуд. Медична аптечка. Ремонтний набір. Спеціальне групове спорядження.

Індивідуальне спорядження для пішохідного походу. Конструктивні особливості рюкзаків різноманітних систем. Спальні мішки, теплоізолюючі килимки. Вимоги до одягу. Комплектація і використання індивідуальної медичної аптечки. Індивідуальне спеціальне спорядження.

Особливості добору спорядження для походів у міжсезоння. Саморобне спорядження.

Тема 8. Фізична підготовка юних туристів. Техніка безпеки в процесі проведення туристських заходів.

Організація фізичної підготовки туристів. Загальна фізична підготовка. Засоби загальної фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток фізичних здібностей туристів: витривалості, сили, спритності, гнучкості, швидкості. Планування навчально-тренувального процесу підготовки туристів. Поняття про макро-, мезо- та мікроцикл. Періоди макроциклу: підготовчий, основний (змагальний), перехідний. Характеристика етапів підготовчого періоду макроциклу.

Роль суб'єктивних і об'єктивних чинників у виникненні аварійних ситуацій. Небезпеки, пов'язані зі здоров'ям і підготовкою учасників. Небезпеки, що виникають у залежності від природних і кліматичних умов. Харчування туристів як потенційне джерело небезпеки. Небезпеки, пов'язані з помилками в тактиці. Приклади аварійних ситуацій з аналізом дій керівників і групи.

Правила організації і проведення походів із учнівською молоддю.