

# АНОТАЦІЇ ЛЕКЦІЙ

## Модуль «Спортивний туризм»

### **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.

Взаємозв'язок спортивного туризму та спортивного орієнтування.

### **Тема 2. Техніка подолання водних перешкод та гірських 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 вірьовки (маятником). Рух по жердинах. Рух по купинах.

Особливості подолання водних перешкод. Безпека при подоланні водних 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 вірьовці з перилами.

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

*Практичні заняття:* Техніка в'язання туристських вузлів. Техніка подолання водних перешкод. Техніка подолання 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.

*Практичні заняття:* Техніка подолання дистанції «Смуга перешкод».

### **Тема 5. Підготовка спортивних походів. Самоврядування 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.

*Практичні заняття:* Аналіз “Інструкції щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю”.

### **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.

*Практичні заняття:* Планування маршруту походу..

## **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.

*Практичні заняття:* Харчування туристів у поході.

## **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.

*Практичні заняття:* Фізична підготовка туристів.

### **Модуль «Спортивне орієнтування»**

#### **Тема 1. Загальні відомості про спортивне орієнтування**

Історія розвитку спортивного орієнтування як виду спорту. Спортивне орієнтування в Україні.

Види змагань (заданий напрямок, розмічена дистанція, за вибором, орієнтування вздовж стежок або трейлоорієнтування), довжина дистанцій (суперспринт, надкороткі паркові, спринт, короткі спринти, середні – скорочені, довгі - класичні, марафонські). Змагання індивідуальні, естафетні, командні, денні, нічні.

Спорядження орієнтувальника. Особиста гігієна. Одяг, взуття, компас.

Режим дня та харчування. Основні правила гігієни на заняттях у кімнаті, спортзалі, на стадіоні. Правила поведінки під час тренувань і змагань. Загартування організму.

*Практичні заняття.* Види змагань зі спортивного орієнтування

## **Тема 2. Топографічна підготовка**

Фізико-географічна характеристика рідного краю (рельєф, гідрографія, ґрунти, клімат, рослинний та тваринний світ). Охорона природи. Екологічний стан рідної природи. Пам'ятники природи. Історія краю і пам'ятні історичні місця.

Карта, як спосіб відображення місцевості. Короткі відомості з історії картографії. Абетка карти – умовні знаки. Групи умовних знаків (рельєф, скелі, гідрографія і болота, рослинність, штучні споруди, знаки дистанцій). Площинні, лінійні, крапкові орієнтири. Карта та її оформлення. Масштаб. Карта – схема класу, квартири, спортмайданчику, парку.

*Практичні заняття.* Вивчення умовних знаків на місцевості. Визначення орієнтирів. Вправи на місцевості, які сприяють вмінню чітко сприймати місцевість по її зображенню умовними знаками. Визначення півночі за допомогою компаса. Орієнтування карти за напрямком на північ. Проходження маркірованих дистанцій, що прокладені по лінійних орієнтирах, з постановкою КП безпосередньо на них.

Рельєф. Форми земної поверховості. Зображення рельєфу за допомогою горизонталей.

*Практичні заняття.* Визначення форм рельєфу на місцевості. Визначення форм рельєфу по горизонталях на картах.

## **Тема 3. Технічна підготовка**

Читання карти на місцевості (позначення на карті, читання ситуації вздовж лінії, читання рельєфу). Способи орієнтування карти. Контрольний пункт (КП) – обладнання та засоби відмітки. Контрольна картка спортсмена, заповнення і способи відмітки.

Вимір відстаней (на карті, на місцевості кроками, за часом, окомірно).

Вибір шляху руху (легенда та номер КП, "прив'язка", напрямок на КП, проміжні та опорні орієнтири, азимут та напрямок, вибір кращого варіанту).

Пам'ять карти (уявлення місцевості через карту, знання умовних знаків і читання їх на місцевості, концентрація уваги на елемент карти для запам'ятовування, розвиток спостережливості). Пошук КП.

*Практичні заняття.* Читання карти на місцевості, читання рельєфу, площинних та лінійних орієнтирів. Рух вздовж орієнтирів. Орієнтування карти за напрямком на північ. Утримання зорієнтованої карти при поворотах. Орієнтування карти за допомогою компасу і без нього.

Виконання правила "великого пальця".

Вимірювання відстані на карті, кроками та окомірно на місцевості.

Визначення місцезнаходження КП (легенди), пошук КП. Вибір шляху використовуючи площинні та лінійні орієнтири. Вправи з картою на місцевості, що сприяють розвитку уваги, пам'яті, спостережливості.

## **Тема 4. Тактична, фізична та морально-вольова підготовка.**

Вибір варіантів руху на КП. Фактори впливу на результат змагання: випадковість, знання інформації про дистанції, рівень технічної, фізичної, тактичної та психологічної підготовки. Розминка та приготування до старту (ознайомлення з місцем старту та фінішу,

вправи з ОФП, пробіжка , читання місцевості, тактичний план-завдання на дистанцію, перевірка спорядження , вихід на старт).

Класифікація помилок орієнтувальника (тактичні та технічні). Неточне читання карти або місцевості. Нечітко зорієнтована карта за компасом, орієнтирами. Невірно виміряна відстань. Змінення запланованого шляху руху. Вломлення. Запізнення на старт. Порушення правил змагань. Непідготовлене спорядження.

Психологічні та морально вольові помилки. Незібраність перед стартом, хвилювання. Фактори, які впливають на пам'ять карти (неуважність, незібраність, розсіяність). Поспішність у прийнятті рішень та діях перед стартом, під час походження дистанцій, незакінченість у виконанні прийомів. Неуважність перед стартом та під час подолання дистанції. Помилки з фізичної підготовки.

*Практичні заняття.* Відпрацювання тактичних дій вибору варіанту руху, вибору опорних орієнтирів, знаходження прив'язок до виходу на КП. Помилки на дистанції, їх аналіз. Вправи, які сприяють закріпленню тактико-технічних засобів орієнтування.

Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Спеціальна фізична підготовка (СФП).

Морально-вольова та психологічна підготовка

Розвиток вольових якостей, пам'яті, мислення, спостережливості і уваги. Розвиток психологічних якостей. Емоції позитивні і негативні, форми переживання. Взаємини між товаришами по команді з судьями та суперниками.

*Практичні заняття.* Вправи на розвиток вольових якостей, розвиток пам'яті, уваги, мислення та інших якостей. Вправи, що сприяють розвитку психічних якостей.

## **Тема 5. Правила змагань зі спортивного орієнтування.**

Положення про змагання. Інформація про змагання. Учасники змагань. Спортивна етика. Легенди КП. Обладнання дистанції. Старт. Контрольна картка. Фініш. Контрольний час.

*Практичні заняття.* Аналіз правил змагань.