

## Самостійна робота студентів

№	Тема	Питання самостійного опрацювання	К-ть годин
<b>Модуль «Туризм»</b>			
1.	Туризм як явище громадського життя. Класифікація спортивного туризму.	1. Історія розвитку спортивного туризму. 2. Термінологія спортивного туризму. 3. Види змагань зі спортивного туризму.	4
2.	Техніка подолання водних перешкод	1. Матеріально-технічне оснащення туристів при подоланні водних перешкод. 2. Застосування туристських вузлів при подоланні водних перешкод. 4. Аналіз особливостей техніки подолання та страховки при подоланні водних перешкод. 5. Штрафи за помилки при подолання водних перешкод.	6
3.	Техніка подолання гірських перешкод	1. Термінологія гірського рельєфу. 2. Матеріально-технічне оснащення туристів при подоланні гірських перешкод. 3. Застосування вузлів подолання гірських перешкод. 4. Аналіз особливостей техніки подолання та страховки при подоланні гірських перешкод. 5. Штрафи за помилки при подолання гірських перешкод.	6
4.	Організація та проведення змагань зі спортивного туризму.	1. Обладнання етапів при подоланні водних перешкод. 2. Обладнання етапів при подоланні гірських перешкод. 3. Складання тактичного опису подолання етапів водних перешкод. 4. Складання тактичного опису подолання етапів гірських перешкод.	4
5.	Підготовка спортивних походів. Самоврядування туристської групи.	1. Особливості підбору інформації з різних джерел при підготовці походу. 2. Зміст роботи за адміністративно-господарчими посадами перед походом, в поході та по його завершенню.	4
6.	Планування походу. Основи топографії й орієнтування на місцевості.	1. Опанування навичками роботи з різним картографічним матеріалом: топографічними картами, схемами, кроками маршруту, картами спортивного орієнтування при плануванні маршруту походу. 2. Особливості планування маршруту походу з виду велосипедний туризм. 3. Особливості планування маршруту походу з виду водний туризм. 4. Природні орієнтири сторін горизонту.	6
7.	Організація харчування туристів. Матеріально-технічне забезпечення спортивного походу.	1. Поняття про збалансоване харчування. 2. Особливості підготовка та транспортування продуктів харчування. 3. Особливості вибору групового та індивідуального спорядження для походів різної	6

		складності. 4. Особливості вибору групового та індивідуального спорядження для походів з різних видів туризму.	
8.	Фізична підготовка туристів. Техніка безпеки в процесі проведення туристських заходів.	1. Особливості фізичної підготовки туристів, що займаються різними видами туризму. 2. Спрямованість фізичної підготовки туристів-пішохідників. 3. Медичне забезпечення походу. 4. Вимоги до улаштування бівуаку. 4. Техніка безпеки при подоланні природних перешкод у поході	4
<b>Модуль «Спортивне орієнтування»</b>			
1.	Загальні відомості про спортивне орієнтування	1. Термінологія спортивного орієнтування. 2. Опанування вміннями користуватися довідковою літературою при плануванні дистанції. 3. Індивідуальне спорядження орієнтувальника. 4. Загальне і відмінності видів спортивного орієнтування.	6
2.	Топографічна підготовка	1. Опанування навичками роботи з картами спортивного орієнтування різного масштабу. 2. Умовні знаки карт для спортивного орієнтування. 3. Прийоми читання карти. 4. Характеристика різних форм рельєфу.	6
3.	Технічна підготовка	1. Технічні прийоми орієнтування карти у відповідності до сторін горизонту. 2. Технічні прийоми визначення місцеположення на карті. 3. Технічні прийоми визначення відстані на карті і на місцевості. 4. Технічні прийоми визначення напрямку руху. 5. Техніка бігу по пересіченій місцевості.	8
4.	Тактична, фізична та морально-вольова підготовка.	1. Характеристика складових тактичної підготовки орієнтувальника. 2. Тактика вибору маршруту в залежності від рельєфу. 3. Вимоги та практичні навички проходження дистанцій з різних видів орієнтування. 4. Загальна фізична та спеціальна фізична підготовка орієнтувальника. 5. Прийоми подолання страху у дітей – юних орієнтувальників.	6
5.	Правила змагань зі спортивного орієнтування.	1. Загальні вимоги до проведення змагань зі спортивного орієнтування. 2. Додаткові технічні вимоги до проведення змагань з орієнтування бігом. 3. Спортивне орієнтування на лижах. 4. Спортивне орієнтування на велосипедах. 5. Характеристика трейл орієнтування, рогейну. 6. Особливості планування та оснащення старту, фінішу, контрольних пунктів.	6