

Спортивний туризм та орієнтування

Курс та семестр, у якому планується вивчення дисципліни – 4 курс, 8 семестр.

Перелік компетентностей, що забезпечує дисципліна:

- здатність здійснювати роботу заступника керівника ступеневого спортивного походу з різних видів туризму, інструктора спортивного туризму (за умови проходження сертифікації та залікового походу);
- концептуальні знання про організацію спортивних туристичних подорожей;
- здатність до розробки та керівництва спортивними туристичними маршрутами;
- використання туристичних картографічних творів під час походів та карт для спортивного орієнтування під час змагань;
- здатність до організації тренувань та змагань зі спортивного туризму.

Перелік результатів навчання, що забезпечує дисципліна:

знання: форми та види спортивного туризму та туристичних маршрутів, вимоги до кваліфікації учасників та керівника, методика розробки та проведення спортивних туристичних маршрутів, комплектація матеріальної частини подорожі, тактика орієнтування на місцевості за спеціальними картами для спортивного орієнтування.

уміння і навички: володіти методами розробки спортивних туристичних маршрутів, визначати особливості району подорожі і відповідні вимоги до учасників, працювати з туристичними картами різного типу, розробляти стратегію і тактику спортивних туристичних маршрутів з різних видів туризму в різних географічних районах, розробляти меню, оформляти заявочну та звітну документацію, орієнтуватися на місцевості за картами та компасом.

Попередні умови, необхідні для вивчення дисципліни: базові знання з рекреаційної географії, туризму, краєзнавства, географічних дисциплін, топографії.

Теми аудиторних занять та самостійної роботи:

1. Сутність, функції та значення спортивного туризму. Організаційно-правові основи функціонування спортивного туризму в Україні. Характеристика основних видів спортивного туризму та маршрутів. Порядок класифікації спортивних туристичних маршрутів. Розряди і звання. Підготовка кадрів;

2. Загальна та спеціальна підготовка туристів. Фізична підготовка туристів. Спортивні нормативи. Технічна підготовка туристів. Формування групи. Керівник походу, його відповідальність і обов'язки;

3. Психолого-педагогічні та медико-фізіологічні аспекти проведення походу. Конфлікти, причини їх виникнення та способи усунення. Особливості психології малих груп;

4. Стратегія проведення подорожей. Визначення мети походу і вибір району, часу та маршруту походу. Розробка маршруту. Складання календарного плану походу, кошторису, запасні та аварійні варіанти маршруту. Маршрутні документи та порядок їх оформлення;

5. Тактика проведення туристської подорожі. Техніка спортивного туризму. Планування денного переходу. Оцінка шляху і вибір лінії руху. Переходи по рівнинній місцевості. Техніка пересування і подолання перешкод;

6. Харчування в походах. Добовий раціон. Режим харчування. Сумісність продуктів, складання меню. Водно-сольовий режим;

7. Туристське спорядження: індивідуальне та групове для здійснення пішохідних, велосипедних, лижних, водних та гірських подорожей. Характеристика туристського спорядження. Основні вимоги до спорядження. Догляд за спорядженням;

8. Відпочинок під час здійснення туристських подорожей. Привали і ночівлі в польових умовах. Фактори, що впливають на вибір місця привалу, бівуаку. Вимоги до місця ночівлі. Організація місця відпочинку та ночівлі. Техніка бівуачних робіт;

9. Забезпечення безпеки на маршруті. Небезпека явна і уявна. Вимоги до безпеки туристської діяльності. Заходи запобігання небезпеки при проведенні походів та експедицій. Забезпечення безпеки на привалах та ночівлях. Забезпечення безпеки під час пересування по місцевості;

10. Прийоми страхівки. Пошуково-рятувальні роботи. Вузли: для зв'язування мотузок (прямий, ткацький, академічний, брамшкотовий), для обв'язування (булинь, провідник, зустрічний, вісімка, грудне обв'язування), допоміжні (зашморг, стремено, схоплюючий).

11. Перша медична допомога в поході. Основні причини травматизму. Перша медична допомога при захворюваннях та нещасних випадках: застудних, шлунково-кишкових, серцево-судинних захворюваннях, отруєннях, опіках, обмороженнях, сонячних і теплових ударах, укусах комах та змій, ураженнях блискавкою, кровотечах, переломах, забиттях та розтягненнях суглобів, розривах зв'язок, вивихах, ранах тощо.

12. Спортивне орієнтування: методика і практика. Методи і способи орієнтування на місцевості. Орієнтування за картою. Компас. Азимут та рух за ним. Способи дотримання заданого напрямку пересування. Обхід перешкод;

13. Попередня розвідка маршруту (складної ділянки), перешкоди. Методи визначення точки стояння. Надійні та вірогідні прив'язки, орієнтування за сукупністю ознак. Відновлення орієнтування у випадку його втрати. Способи визначення відстані, яку було фактично подолано.

14. Орієнтування на місцевості за допомогою місцевих предметів. Визначення сторін горизонту і способи орієнтування за місцевими предметами, за годинником, за сонцем, за зорями, в лісі, в степу.

Дисципліна повністю забезпечена **методичними матеріалами** з детальним розглядом кожної практичної роботи.