



КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Спортивний туризм і орієнтування

вибіркова дисципліна

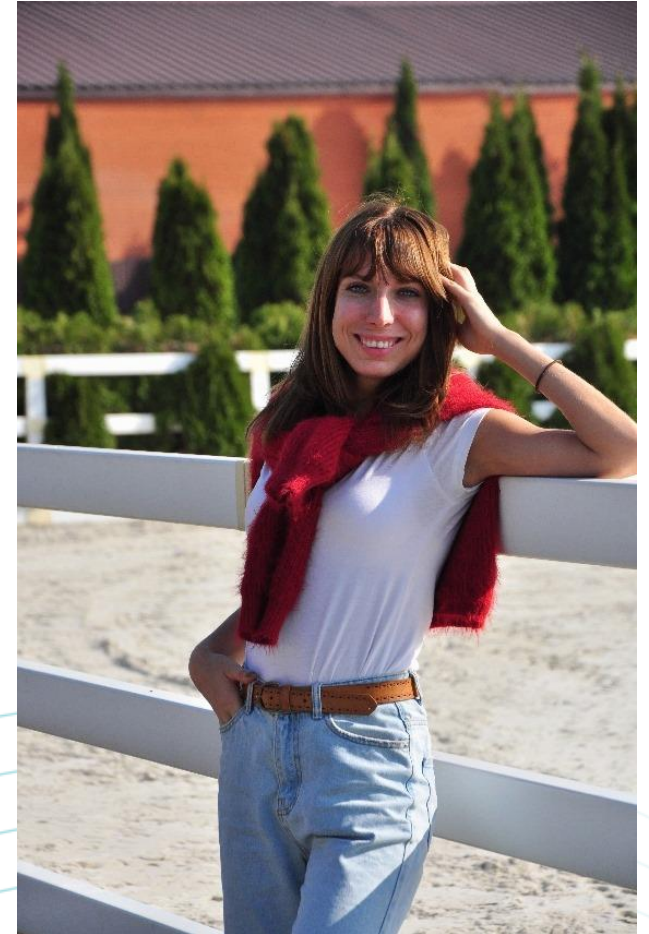
**для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт**



Розробник курсу:

Цикоза Євгенія Валеріївна

Старший викладач кафедри спорту та фітнесу
Київського столичного університету імені Бориса
Грінченка





Мета і завдання дисципліни:

Мета дисципліни – формування фахових компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту зі спортивної туристичної підготовки.

Завдання дисципліни:

1. Здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу туристичної підготовки.
2. Здатність використовувати технічні прийоми і навички спортивного туризму.
3. Здатність навчити техніко-тактичних основ туристичних походів.
4. Здатність опанувати методикою навчання техніко-тактичних дій у спортивному туризмі.





Програмні результати навчання:



- ❖ читати топографічну карту;
- ❖ орієнтуватися на місцевості з картою і без карти
- ❖ вибрати правильний маршрут і скласти схему;
- ❖ підготуватися до походу і підвести підсумки;
- ❖ організувати привали і ночівлі;
- ❖ надати першу медичну допомогу;
- ❖ забезпечити безпеку в спортивному поході;
- ❖ підібрати необхідне особисте спорядження, взуття, одяг;
- ❖ долати будь-які природні перешкоди;
- ❖ дотримуватися страховки і самострахування;
- ❖ швидко розбивати бівак в різних умовах;
- ❖ Встановлювати намети, готувати їжу, сушити спорядження;
- ❖ дотримуватись заходів особистої гігієни;
- ❖ складати і дотримуватися режиму дня;
- ❖ пересуватися пішки, виконуючи технічні прийоми
- ❖ колективно брати участь в розробці походів вихідного дня;
- ❖ пересуватися в складі туристичної групи.



Вивчаючи дисципліну «Спортивний туризм і орієнтування», ви дізнаєтесь про наступне:

- ✓ Роль спортивного туризму у фізичному та духовному розвитку
- ✓ Види спортивного туризму та їх особливості
- ✓ Туристські можливості рідного краю та рекреаційні ресурси
- ✓ Організація та проведення походів і подорожей
- ✓ Основи безпеки, страхування та долікарняної допомоги в походах
- ✓ Харчування, спорядження та виживання у туристичних умовах
- ✓ Техніка руху, орієнтування та подолання природних перешкод
- ✓ Стратегія та тактика походу, планування маршруту
- ✓ Проведення пошуково-рятувальних робіт та транспортування потерпілих

Чому це важливо?

- ✦ Спортивний туризм сприяє фізичному загартуванню, розвитку витривалості та сили.
- ✦ Навички орієнтування та виживання корисні не лише у походах, а й у повсякденному житті.
- ✦ Ви навчитеся грамотно організовувати подорожі та забезпечувати їх безпеку.
- ✦ Практичні навички дозволять впевнено почуватися у природних умовах та надзвичайних ситуаціях.