

Дисципліна за вибором “Спортивне орієнтування”



Мета вивчення дисципліни – надати здобувачам вищої освіти спеціальні знання з теорії основ орієнтування на місцевості, вміння читати карту та вміння орієнтуватися за азимутом на різних видах місцевості, вміння використовувати гаджети



Техніка орієнтування та техніка пересування місцевістю

- Читання карти
- Впізнавання орієнтирів на місцевості
- Співставлення орієнтирів з картою і навпаки
- Робота з компасом
- Вимірювання відстаней на карті і на місцевості
- Дії на КП



Структура тактики

- Вибір варіанту шляху
- Вирішальний вибір шляху
- Взаємодія з суперником
- Вибір темпу руху



Участь в змаганнях

- Квести з GPS-орієнтуванням
- Змагання на швидкість збирання карти
- Топографічний малюнок
- Визначення азимуту
- Топографічний диктант (розповідь з картинками)





Вимоги до здобувача вищої освіти:

- ❖ Бажання навчитися новому
- ❖ Бажання отримати базові знання для вміння орієнтуватися на місцевості з використанням карти та орієнтирів на місцевості
- ❖ Бажання підтримати свій стан здоров'я та покращити свою фізичну підготовку
- ❖ Бажання навчитися самоконтролю та оцінці самопочуття під час тренування
- ❖ Прийняти участь у онлайн змаганнях зі спортивного орієнтування



Чекаємо вас на заняттях

