

# \* Види діяльності з використання місцевості серед засобів СМР

До цих видів відносяться: види туризму, спортивне орієнтування, походи вихідного дня. Вони дають можливість побувати людям в умовах природи та отримати окрім фізичного навантаження емоційний підйом.

**\*Туризм.** Для організації занять необхідно пройти загальну та спеціальну підготовку, ознайомитися з специфікою різновидами: пішохідним, лижним та водним туризмом. Необхідно вивчити розділи по вибору маршрутів, комплектуванню спорядження, харчування, тактики походів, подолання різноманітних перешкод та ін. Необхідно провести практичні заняття: з техніки установки палаток, розпалювання вогнища, розрахунок продуктів та приготування їжі, техніки подолання перешкод та ін. Туризм корисний не тільки, як оздоровчий засіб, але у туристських походах при створенні екстремальних умов виявляються особисті якості учасника. Він несе велике виховне значення та при гарній організації цей вид може зайняти одне з достатніх місць в організації та згуртованості сім'ї

**\* Спортивне орієнтування.** Пред'являє до тих, хто займається вимоги бути винахідливими, вміти правильно та швидко орієнтуватися у незнайомій обстановці, вміти швидко визначити та вирахувати за компасом і картою короткий шлях до контрольного пункту. Поряд з фізичною підготовкою необхідно мати і топографічну підготовку.

**\* Займатися цим видом можуть особи з різним рівнем фізичної підготовки, улюбий час року та при різноманітних погодних умовах. У ході занять отримуються наступні вміння та навички: визначення відстані, направлення, читання карти і зіставлення її з місцевістю, способи орієнтування, вибір раціонального шляху руху.**

\* Змагання проводяться за видами: у заданому напрямленні по маркованій трасі та за вибором.

\* У заданому напрямленні. Контрольні пункти необхідно визначити у порядку їх нумерації.

\* По маркованій трасі. Необхідно, як можна точніше написати на свою карту місце розташування контрольних пунктів, які знаходяться на дистанції.

\* **Змагання за вибором**. У них учасники повинні у межах визначеного часу набрати найбільшу кількість балів, за виявлені контрольні пункти. Для організації таких видів змагань бажано залучити спеціалістів з клубів спортивного орієнтування та туризму.

*\* Походи вихідного дня.* Вони можуть буде індивідуальними, родинними та колективними. Принципіальна сфера підготовки і методика приведення така ж, як і при організації та проведенні туриських походів, але носять великий оздоровчо-відпочивальний характер. Особливе значення мають такі походи для дітей у якості пізнання оточуючого світу.



**Керівнику або організатору цих походів необхідно обміркувати маршрут історично-пізнавального та екологічного характеру. У таких походах за мету ставиться - збереження природи, показати її красу, тому дуже важливо учасникам привити культуру відношення до природи, починаючи з моменту розпалювання вогнища та закінчуючи прибиранням території, де був табір. Так, як часу на відпочинок відводиться більше, ніж у туриському поході, його можна заповнити спортивно-масовими заходами.**

