

**МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

**ПРИРОДНИЧО-ГЕОГРАФІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
ГЕОГРАФІЇ ТА ТУРИЗМУ**

Назва курсу <i>Нормативний/вибірковий</i>	СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ Вибірковий
Ступінь освіти Бакалавр/магістр/доктор філософії Освітня програма	Бакалавр 242 Туризм і рекреація
Рік викладання/ Семестр/ Курс (рік навчання)	2024-2025 н.р. Парний семестр
Викладач	Байтеряков О.З.
Профайл викладача	https://geo.mdpu.org.ua/prirodnicho-geografichnij-fakultet/kafedra-fizichnoyi-geografiyi-i-geologi/katalog-23-24/2023-2024n-r/sylabus-metodyka-rozv-yazannya-geografichnyh-zadach/
Контактний тел.	+380674940396
E-mail:	o.baiteriakov@gmail.com
Сторінка курсу в ЦОДТ МДПУ ім. Б.Хмельницького	https://dfn.mdpu.org.ua/enrol/index.php?id=1674
Консультації	<i>консультації:</i> кафедра географії та туризму, онлайн-консультації <i>Онлайн-консультації:</i> через систему ЦОДТ МДПУ ім. Б.Хмельницького.

1. АНОТАЦІЯ

Освітній компонент «Спортивний туризм» є суттєвим складником системи підготовки фахівців і галузі туризму за освітньо-кваліфікаційним рівнем “бакалавр”.

Туризм є важливішим засобом виховання та оздоровлення молоді, сприяє розширенню світогляду, розвитку пізнавальної діяльності. Під час подорожей туристи знайомляться з минулим і сьогоденням країни, її природними багатствами, пам’ятниками культури.

Для організації і проведення безаварійних туристичних подорожей, організації і проведення різноманітних спортивних туристичних заходів необхідне глибоке оволодіння спеціальними знаннями і навиками.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Метою освітнього компоненту «Спортивний туризм» є формування сукупності знань і вмінь з організації та проведення туристичних спортивних заходів і змагань, навчальних семінарів для практичної діяльності за фахом.

Завдання:

- познайомити студентів з особливостями туризму як виду спорту і пізнавальної діяльності;
- дати уявлення про правила організації і проведення спортивних туристичних заходів;
- вивчити правила безпеки під час занять туризмом;
- сформувати у студентів вміння роботи з туристичним спорядженням;
- дати уявлення про особливості туристичних змагань;
- навчити розробляти дистанції змагань зі спортивного орієнтування і туризму.

3. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКІ НАБУВАЮТЬСЯ ПІД ЧАС ОПАНУВАННЯ ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

Загальні компетентності:

ЗК3. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК5. Прагнення до збереження навколишнього середовища.

ЗК9. Вміння виявляти, ставити і вирішувати проблеми.

ЗК12. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК14. Здатність працювати в команді та автономно.

Фахові компетентності спеціальності (ФК):

ФК16. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК19. Розуміння сучасних тенденцій і регіональних пріоритетів розвитку туризму в цілому та окремих його форм і видів.

ФК23. Здатність забезпечувати безпеку туристів у звичайних та складних форс-мажорних обставинах.

ФК29. Здатність діяти у правовому полі, керуватися нормами законодавства.

4. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Програмні результати навчання (ПРН)

- ПР03. Знати і розуміти основні форми і види туризму, їх поділ.
ПР05. Аналізувати рекреаційно-туристичний потенціал території.
ПР13. Встановлювати зв'язки з експертами туристичної та інших галузей.
ПР14. Проявляти повагу до індивідуального і культурного різноманіття.
ПР15. Проявляти толерантність до альтернативних принципів та методів виконання професійних завдань.
ПР20. Виявляти проблемні ситуації і пропонувати шляхи їх розв'язання.
ПР22. Професійно виконувати завдання в невизначених та екстремальних ситуаціях.

5. ОБСЯГ КУРСУ

Вид заняття	лекції	практичні заняття	самостійна робота
Кількість годин/ кредитів 120 год./ 4 кредити	40	20	60

6. ПОЛІТИКИ КУРСУ

Політика академічної поведінки та етики:

- ☐ Не пропускати та не запізнюватися на заняття за розкладом;
- ☐ Вчасно виконувати завдання практичних занять та питань самостійної роботи;
- ☐ Вчасно та самостійно виконувати контрольні-модульні завдання
- ☐ Дотримуватись Кодексу академічної доброчесності, прийнятого у МДПУ імені Богдана Хмельницького https://mdpu.org.ua/wp-content/uploads/2020/11/Kodeks-akadem-dobrochesnosti_2020.pdf та Положення про Академічну доброчесність https://mdpu.org.ua/wp-content/uploads/2020/11/akademichna-dobrochesnist_2020.pdf.
- ☐ Здобувачі освіти мають самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного та періодичного контролю, самостійні завдання, посилаючись на джерела інформації у разі запозичень ідей, тверджень, відомостей;
- ☐ Дотримуватись норм законодавства про авторське право.

7. СТРУКТУРА КУРСУ
7.1 СТРУКТУРА КУРСУ (ЗАГАЛЬНА)

Кількість годин	Тема	Форма діяльності (заняття, кількість годин)	Література	Завдання	Вага оцінки	Термін виконання
БЛОК 1.						
9	Тема 1. Поняття про спортивне орієнтування	Лекції - 2 Практичне заняття (год.) Самостійна робота (5 год.)	1;4; 6	Опрацювання практичних завдань		впродовж семестру (перший періодичний контроль)
9	Тема 2. Спортивні карти	Лекції - 4 Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота (5 год.)	1;4; 5; 6	Опрацювання практичних завдань		впродовж семестру (перший періодичний контроль)
5	Тема 3. Робота з картою	Лекції - 2 Практичне заняття (год.) Самостійна робота (5 год.)	1;3; 4; 6	Опрацювання практичних завдань		впродовж семестру (перший періодичний контроль)
4	Тема 4. Відстань і азимут на місцевості	Лекції – 4 Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота (5 год.)	1;3; 5; 6	Опрацювання практичних завдань		впродовж семестру (перший періодичний контроль)
9	Тема 5. Способи орієнтування на дистанції орієнтування	Лекції - 4 Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота(5 год.)	1;3; 4; 6	Опрацювання практичних завдань		впродовж семестру (перший періодичний контроль)

9	Тема 6. Види змагань зі спортивного орієнтування	Лекції - 4 Практичне заняття (4 год.) Самостійна робота (5 год.)	1;3; 4; 6	Опрацюван ня практичних завдань		впродовж семестру (перший періодичний контроль)
БЛОК 2.						
14	Тема 7. Поняття про змагальний туризм	Лекції - 4 Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота (6 год.)	1;3; 4; 6	Опрацюван ня практичних завдань		впродовж семестру (другий періодичний контроль)
10	Тема 8. Підготовка змагань з туризму	Лекції - 4 Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота (6 год.)	1;3; 4; 6	Опрацюван ня практичних завдань		впродовж семестру (другий періодичний контроль)
14	Тема 9. Змагання з техніки пішохідного туризму	Лекції - 4 Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота (6 год.)	1;3; 4; 6	Опрацюван ня практичних завдань		впродовж семестру (другий періодичний контроль)
12	Тема 10. Змагання з комбінованого туристичного маршруту	Лекції - 4 Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота (6 год.)	1;3; 4; 6	Опрацюван ня практичних завдань		впродовж семестру (другий періодичний контроль)
9	Тема 11. Суддівство змагань	Лекції - 2 Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота (5 год.)	1;3; 4; 6	Опрацюван ня практичних завдань		впродовж семестру (другий періодичний контроль)

7.2. СХЕМА КУРСУ (ЛЕКЦІЇ)

№ з/п	Тема лекції	Зміст лекції
1	СПОРТИВНІ КАРТИ	1. Поняття про спортивне орієнтування 2. Класифікація спортивного орієнтування 3. Поняття «Спортивна карта» 4. Масштаб і види спортивних карт 5. Оформлення спортивних карт 6. Відміни спортивних карт 7. Визначення відстаней на спортивній карті
2-3	УМОВНІ ЗНАКИ СПОРТИВНИХ КАРТ	1. Загальна характеристика умовних знаків 2. Умовні знаки і особливості зображення рельєфу на спортивних картах
4	ЧИТАННЯ КАРТИ	1. Склад технічної підготовки орієнтувальника. 1. Особливості читання карти. 2. Спортивний компас. 3. Робота з спортивним компасом 4. Рух на місцевості за азимутом 5. Визначення відстані на місцевості
5	ВІДСТАНЬ І АЗИМУТ НА МІСЦЕВОСТІ	1. Робота з компасом. 2. Визначення азимуту за допомогою спортивного компасу на місцевості і на карті. 3. Визначення відстані за допомогою спортивного компасу на карті. 4. Рух на місцевості за азимутом. Визначення відстані на місцевості
6	СПОСОБИ ОРІЄНТУВАННЯ НА ДИСТАНЦІЇ ЗМАГАНЬ	1. Способи орієнтування 2. Рух по азимуту

		3. Рух по супутніх орієнтирах 4. Комбінований спосіб 5. Картографічні чинники, що впливають на вибір шляху руху 6. Технічні чинники 7. Фізіологічні чинники 8. Метеорологічні умови
12-13	ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ З СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ	1. Орієнтування у заданому напрямку 2. Орієнтування за вибором 3. Орієнтування на маркованій трасі 4. Дистанція змагань і її обладнання 5. Планування дистанції 6. Порядок старту і проходження дистанції
14-15	ПОНЯТТЯ ПРО ЗМАГАЛЬНИЙ ТУРИЗМ	1. Поняття про змагальний туризм 2. Класифікація спортивного туризму 3. Види змагань з туризму
16-17	ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТСЬКИХ ЗМАГАНЬ	1. Організація туристських змагань 2. Положення про змагання 3. План заходів по підготовці змагань
18-19	ЗМАГАННЯ З ТЕХНІКИ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ	1. Особливості і принципи встановлення дистанції змагань з техніки пішохідного туризму. 2. Тактика проходження дистанції змагань. 3. Етапи дистанції змагань.
20	ЗМАГАННЯ З КОМБІНОВАНОГО ТУРИСТИЧНОГО МАРШРУТУ	1. Особливості і принципи встановлення дистанції змагань з техніки пішохідного туризму. 2. Тактика проходження дистанції змагань. 3. Етапи дистанції змагань.
21	СУДДІВСТВО ЗМАГАНЬ	1. Основні положення суддівства. 2. Комплектування суддівської колегії. 3. Робота головної суддівської колегії. 4. Суддівство на етапах.

7.3. СХЕМА КУРСУ (ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ)

№	Тема практичного заняття	Зміст практичного заняття
1	СПОРТИВНІ КАРТИ	1. Поняття та особливості спортивних карт. 2. Масштаб і висота перерізу рельєфу спортивних карт. 3. Зміст спортивних карт. 4. Оформлення спортивних карт. 5. Відміни між спортивними та топографічними картами.
2	УМОВНІ ЗНАКИ СПОРТИВНИХ КАРТ. ЗОБРАЖЕННЯ РЕЛЬЄФУ НА СПОРТИВНИХ КАРТАХ	1. Класифікація умовних знаків спортивних карт. 2. Види умовних знаків за способом позначення (масштабні, лінійні, позамасштабні). 3. Способи зображення рельєфу на спортивних картах. 4. Зображення на спортивних картах скель і камінів. 5. Зображення на спортивних картах об'єктів гідрографії. 6. Зображення на спортивних картах рослинності. 7. Зображення на спортивних картах штучних споруд. Зображення на спортивних картах дистанції змагань.
3	ЧИТАННЯ КАРТИ	• Послідовність і принципи читання карти. • Прийоми орієнтування карти. • Визначення точки свого стояння.
4	АЗИМУТ ТА ВІДСТАНЬ НА КАРТІ І НА МІСЦЕВОСТІ	• Види компасів. • Будова спортивного компасу. • Магнітний азимут. • Визначення азимуту за допомогою спортивного компасу. • Рух на місцевості за азимутом. • Визначення відстані на місцевості за допомогою рахунку кроків. • Визначення відстані на місцевості за допомогою візуального визначення відстані. • Визначення відстані на місцевості за допомогою часу руху.

5	СПОСОБИ ОРІЄНТУВАННЯ НА ДИСТАНЦІЇ ЗМАГАНЬ	• Рух на дистанції з використанням комбінованого способу орієнтування. • Фактори, що впливають на вибір шляху і швидкості руху на дистанції. • Картографічні фактори. • Технічні фактори. • Фізіологічні фактори. • Метеорологічні фактори.
6	ВИДИ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ	• Види змагань з спортивного орієнтування. • Змагання з орієнтування у заданому напрямку. • Змагання з орієнтування за вибором. Змагання з орієнтування за маркованим маршрутом
7	ОРГАНІЗАЦІЯ І ПІДГОТОВКА ЗМАГАНЬ З ТУРИЗМУ	• Організація туристських змагань • Положення про змагання • План заходів по підготовці змагань
8	ЗМАГАННЯ З ТЕХНІКИ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ	1. Параметри і складові дистанції змагань з техніки пішохідного туризму 2. Конфігурація дистанції на місцевості 3. Особливості проходження дистанції 4. Визначення результатів проходження дистанції 5. Види, особливості встановлення і проходження етапу «навісна переправа» 6. Переправа через ріку, яр по колоді 7. Переправа по мотузці з поручнями 8. Підйом по схилу 9. Траверс схилу 10. Транспортування "постраждалого" 11. Подолання канави, струмка, рову маятником 12. Рух по жердинах 13. Рух по купинах

9	ЗМАГАННЯ З КОМБІНОВАНОГО ТУРИСТИЧНОГО МАРШРУТУ.	● Параметри і складові дистанції змагань з комбінованого туристичного маршруту ● Конфігурація дистанції змагань. ● Особливості проходження дистанції. ● Визначення результатів проходження дистанції
---	---	---

7.4. СХЕМА КУРСУ (ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ)

№	Назва теми
1	Тема 1. Спортивні карти ● Історія спортивного орієнтування. ● Організаційна структура спортивного орієнтування. ● Зображення на спортивних картах гідрографії. ● Зображення на спортивних картах рослинності. ● Зображення на спортивних картах штучних споруд.
2	Тема 2. Робота з картою ● Визначення свого місцеположення методом співставлення карти з місцевістю. ● Визначення свого місцеположення методом виміру відстані, що пройшли.
3	Тема 3. Способи орієнтування на місцевості ● Спосіб орієнтування «рух з попередженням». ● Спосіб орієнтування «біг в мішок». ● Спосіб орієнтування «рух по ланцюжку орієнтирів».
4	Тема 4. Організація змагань з спортивного орієнтування ● Нормативи дистанції шкільних змагань з орієнтування за вибором. ● Нормативи дистанції шкільних змагань з орієнтування за маркованим маршрутом.
5	Тема 5. Поняття про змагальний туризм ● Організаційна структура змагального туризму в Україні

	Правила туристських змагань
6	Тема 6. Організація туристських змагань - Комплектування і обов'язки Головної суддівської колегії. - Система штрафних балів на туристських змаганнях.
7	Тема 7. Змагання з техніки туризму - Конкурсна програма - Змагання з рятувальних робіт

8. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ

Види контролю: поточний, періодичний, підсумковий (семестровий).

Методи, які будуть використані для оцінювання результатів навчання:

- усний (дискусії, доповіді, фронтальне опитування, індивідуальне опитування);
- письмовий (перший та другий періодичний контроль (контрольні роботи));
- тестовий контроль;
- практична перевірка під час практичних занять;
- контроль виконання завдань самостійної роботи (реферати, презентації, творчі проекти, складання структурно-логічних схем, заповнення таблиць)
- підсумковий (семестровий) – залік.

Періодичний контроль складається з двох контрольних робіт (перший та другий періодичний контроль).

Контрольна робота включає тестові завдання та відповіді на два розгорнуті питання. Перша контрольна робота включає питання з тем блоку 1. Загальна фізико-географічна характеристика України, друга контрольна робота - блок 2. Регіональний огляд природних умов України.

12. Критерії оцінювання відповідно до видів контролю

Контроль за видами діяльності здобувачів вищої освіти здійснюється шляхом поточного оцінювання знань (під час практичних занять), контролю виконання завдань самостійної роботи (реферати, презентації, творчі проекти, складання структурно-логічних схем,

заповнення таблиць), періодичного контролю періодична контрольна робота. За результатами суми двох періодичних контрольних робіт, оцінки за поточний контроль виставляється підсумкова оцінка за національною, 100-бальною шкалами і ECTS.

Загальна система оцінювання курсу здійснюється згідно з положенням про бально-накопичувальну систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького №34/01-05 від 28. 10.2019 р.

Критерії оцінювання поточного контролю на практичних заняттях (усне, письмове опитування):

«5» – здобувач в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та додаткову літературу. Правильно виконав усі завдання, здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.

«4» – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну та обов'язкову літературу. але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. правильно вирішив більшість тестових завдань. здобувач здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, у яких можуть бути окремі несуттєві помилки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями. «3» – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових розрахунків, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину тестових завдань. Має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв'язків і формулювання висновків.

«2» – здобувач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових розрахунків, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив окремі тестові завдання. Безсистемно відділяє випадкові ознаки вивченого; не вміє зробити найпростіші операції аналізу і синтезу; робити узагальнення, висновки.

Критерії оцінювання періодичного контролю

Контрольна робота включає два розгорнутих питання по 10 балів і десять тестів по 1 балу. Максимальна кількість балів – 30.

10-9 балів: здобувач повністю виконує поставлене завдання і виявляє глибокі ґрунтовні знання і навички аналізу інформації. Спроможний мислити нестандартно, давати оригінальне тлумачення проблем, здатність самостійно інтерпретувати, узагальнювати, робити висновки на основі конкретного матеріалу, встановлювати встановити причинно-наслідкові зв'язки.

8-7 балів: здобувач правильно і майже в достатньому обсязі виконує завдання, що підтверджує його достатні знання і вміння аналізу географічної інформації, показав розуміння теми, але ще не зовсім правильно може використати знання для інтерпретації матеріалу. Має незначні помилки у викладі матеріалу та встановлюванні причинно-наслідкових зв'язків.

6-5 бали: здобувач недостатньо орієнтується в матеріалі, не завжди може самостійно проаналізувати географічну інформацію, встановити причинно-наслідкові зв'язки; не дає вичерпної відповіді на контенті питання схеми аналізу. 4-3 бали: здобувач допускає суттєві помилки у викладі матеріалу, порушує логіку відповіді, відтворює матеріал на елементарному рівні, не може встановити причинно-наслідкові зв'язки.

1-2 балів: здобувач не зміг викласти зміст питання, погано орієнтується в матеріалі, допускаючи при цьому суттєві неточності.

0 балів: відповідь відсутня

Критерії оцінювання підсумкового (семестрового) контролю

Залік виставляється за результатами першого та другого періодичного контролю.

9. Рекомендована література

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Байтеряков О.З. Туризм: туристичні змагання. Електронний навчальний посібник / О.З.Байтеряков, В.В. Молодиченко – Мелітополь, 2008.
2. Байтеряков О.З. Пішохідний туризм. Базова туристсько-спортивна підготовка в опорно-інформаційних схемах: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О.З. Байтеряков, В.В. Молодиченко, Л.Л. Акімова. – Мелітополь: ВПЦ «ЧП Верескун», 2011. – 70 с.
3. Байтеряков О.З. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник / О.З. Байтеряков, І.А. Арсененко. – Мелітополь: ФОП Т. Однорог, 2019. – 160 с.
4. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм. Навчальний посібник / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій – Тернопіль, 2008. – 304 с.
5. Костриця М.Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі. Посібник для вчителя географії / М.Ю. Костриця– К., Вища школа, 1994. – 127с.
6. Методичні розробки для практичних і самостійних робіт з курсу «Туризм». II частина /уклад.: О.З.Байтеряков. - Мелітополь, 2013. - 90с.
7. Навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді. – К., 2016.
8. Настанови щодо проведення змагань з туризму та туристських походів з кожного виду туризму. - Федерація спортивного туризму України, 2018. – 58 с.
9. Правила змагань зі спортивного орієнтування. – К.: Федерація спортивного орієнтування України, 2018. – 96 с.
10. Правила змагань зі спортивного туризму. - Федерація спортивного туризму України, 2018.

11. Уроки туризму / Ганопольський В. — К.: Ред. загальнопед. газ., 2004.— 128 с.
12. Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. / Ю.В. Щур, О.Ю. Дмитрук – К., 2003. – 232 с.

Додаткова

1. Кобернік С.Г. Методика викладання географії в школі: Навчально-методичний посібник / С.Г. Кобернік, Р.Р. Коваленко, П.О. Масляк, О.Я. Скуратович. – К.: Стафед-2, 2000. – 320 с.
2. Система підготовки організаторів краєзнавчо-туристичної роботи / Н.М. Сажнева, О.З. Байтеряков //Рідна школа, 2006, №1. – С. 42-43.

13. Інформаційні ресурси

1. <http://tourlib.net/vidy.htm>
2. <http://orienteering.org.ua>
3. <http://orient.zp.ua>