

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ СВЯТОШИНСЬКОЇ РАЙОННОЇ В МІСТІ КИЄВІ
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЦЕНТР ПОЗАШКІЛЬНОЇ РОБОТИ СВЯТОШИНСЬКОГО РАЙОНУ МІСТА КИЄВА

ПОГОДЖЕНО

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання науково-методичної ради Центру позашкільної роботи Святошинського району м. Києва

Протокол засідання педагогічної ради Центру позашкільної роботи Святошинського району м. Києва

29 серпня 2023 року № 1



5 вересня 2023 року № 1

Навчальна програма з позашкільної освіти
туристсько-краєзнавчого напрямку
«ПШОХІДНИЙ ТУРИЗМ»
Основний рівень
2 роки навчання

КИЇВ - 2023

АВТОР

Личак Ірина Сергіївна - завідувач відділу спортивного туризму і краєзнавства
Комунального закладу Київської обласної ради «Центр творчості дітей та юнацтва
Київщини»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Одним з найпопулярніших напрямів позашкільної роботи нині є туристсько-краєзнавчий. Серед туристсько-краєзнавчих гуртків чільне місце посідають об'єднання туристсько-спортивного профілю.

Цей напрям діяльності сприяє формуванню здорового способу життя, фізичному загартуванню вихованців, зміцненню їх здоров'я, самоствердження, вихованню лідерських якостей. Водночас під час походів та змагань вихованці пізнають історію рідного краю, витоки національної культури, свій родовід, знайомляться з пам'ятками природи. Можливість вирішення цих нагальних для сучасної української освіти питань в процесі діяльності гуртків з видів спортивного туризму визначає актуальність створення даної програми.

Програми призначені для роботи з гуртками пішохідного, лижного, гірського, велосипедного, водного, мотоциклетного туризму закладів позашкільної та загальної середньої освіти України.

Навчальна програма реалізується в туристсько-спортивних гуртках туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти та спрямована на дітей віком від 11 до 15 років (в гуртках велосипедного туризму – від 13 до 17 років, мотоциклетного туризму – від 15 до 18 років). Як правило, у гуртки повинні прийматися вихованці, які попередньо пройшли навчання за програмою «Юні туристи-краєзнавці» початкового рівня.

Навчальні програми створені на основі Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 №676.

Метою програми є виховання всебічно розвиненої особистості засобами спортивного туризму.

Завданнями програми є:

- виховувати в гуртківців почуття патріотизму, любові до Батьківщини, поваги

до історичних, культурних та природних пам'яток рідної землі;

- навчати вихованців долати природні та штучні перешкоди, орієнтуватися на місцевості, організовувати бівуак та побут в польових умовах, надавати долікарську допомогу, обслуговувати та ремонтувати велосипед, мотоцикл, катамаран, байдарку тощо в умовах спортивно-туристського походу;

- формувати у вихованців високі моральні якості, самодисципліну, вміння визначати мету та досягати її, працювати в колективі (команді), аналізувати власні дії та дії товаришів.

- сприяти підвищенню рівня туристсько-спортивної майстерності вихованців, підготувати їх до участі в спортивних туристських походах та змаганнях з відповідного виду спортивного туризму відповідного рівня складності.

Програма передбачає навчання в групах основного рівня протягом двох років. На опрацювання навчального матеріалу відводиться по 216 годин щороку. Вибір варіанту програми здійснюється з урахуванням фінансово-організаційних можливостей закладу, рівня кваліфікації керівника гуртка, рівня досягнень вихованців.

Програму побудовано на основі блочного принципу. Програма гуртка з певного виду спортивного туризму формується шляхом включення до неї блоків, частина з яких є загальним для всіх видів туризму (вступ, фізична підготовка, загально-туристська підготовка, підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах, підсумки), інші (краєзнавство та спеціальна туристська підготовка) обираються керівником відповідно до обраного виду туризму та напряму краєзнавчої роботи. Включення до програми краєзнавчого матеріалу передбачає можливість обрання керівником гуртка одного з варіантів краєзнавчого розділу програми (історичного або географічного краєзнавства) з числа пропонованих. При цьому можливе як використання блоків одного з видів краєзнавства протягом двох років навчання з поступовим поглибленням знань, так і оволодіння кожного року початковими

відомостями з іншого виду краєзнавства.

Програма, сформована керівником гуртка з використанням блоків навчального матеріалу, вміщених в цій збірці, не потребує додаткового затвердження органами управління освітою та/або навчальними закладами. Керівник гуртка має право самостійно коригувати кількість годин, виділених на вивчення окремих тем, перерозподіляти навчальний час в залежності від місцевих умов, рівня підготовки вихованців, запланованих походів та масових заходів тощо. Спортивний туризм, як будь-який вид спорту, вимагає постійних тренувань для підтримки необхідного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка повинна розвивати витривалість, силу, координацію рухів, гостроту реакції. Спеціальна фізична підготовка розвиває ті ж якості, але додатково, направлена на формування та розвиток якостей, притаманних для конкретного, обраного керівником виду туризму. Так, у водному туризмі здійснюється робота по відпрацюванню прийомів веслування та іншої роботи веслом, для чого необхідна значна частина тренувань має проходити на воді. Під час першого року навчання основну увагу на теоретичних та практичних заняттях варто приділяти оволодінню загально-туристськими навичками, методам орієнтування, бівуачним роботами тощо, одночасно розпочинаючи освоєння основ обраного виду туризму. На другому році навчання збільшується кількість занять, присвячених оволодінню специфічними прийомами, характерними для обраного виду туризму. Практичну частину варто проводити на різноманітних формах рельєфу, враховуючи специфіку обраного виду туризму. Так, при проведенні занять гуртка гірського туризму варто використовувати елементи, подібні до гірського рельєфу, які зустрічаються у рівнинній місцевості – схили ярів і кар'єрів, стіни будівель, великі камені і валуни тощо.

Програма передбачає проведення занять у різних формах – лекція, навчально-тренувальне заняття тощо. Доцільним є використання активних та інтерактивних методів навчання, технічних засобів, інформаційно-комунікаційних технологій

навчання, наочності тощо. Обов'язковою складовою навчального процесу є участь вихованців у одно-триденних туристських походах, а також участь в багатоденному заліковому спортивному поході. Програма передбачає участь вихованців у змаганнях, зльотах, інших масових заходах (в якості як учасників, так і суддів, організаторів). Можливе проведення екскурсій та/або експедицій з активними способами пересування. При проведенні одно-триденних походів та участі в масових заходах рекомендується для одноденного походу чи масового заходу використовувати 8 годин навчального часу, дводенного – 14 годин, триденного – 22 години. Обов'язковим елементом навчального процесу туристсько-спортивного гуртка є проведення залікового багатоденного туристського походу відповідного рівня складності, який проводиться в період канікул поза межами сітки годин. При визначенні району, рівня складності та інших характеристик залікового походу необхідно враховувати специфіку виду туризму. Так виходячи з географічної характеристики районів України та їх туристських можливостей після закінчення першого року навчання гуртка гірського туризму пропонується провести пішохідний похід I категорії складності в районі з гірським рельєфом. Після другого та третього років навчання проводиться заліковий гірський похід відповідно I і II категорії складності. В гуртку мотоциклетного туризму після першого року навчання проводиться заліковий трьох-чотириденний мопедний (мотоциклетний) туристський похід по рідному краю без використання автомобільних доріг загального користування. Після другого та третього року навчання здійснюється багатоденний некатегорійний мотоциклетний похід та похід першої категорії складності рідним краєм. В разі проведення мотоциклетних походів по дорогах загального користування вихованці гуртка повинні отримати посвідчення на право управління відповідним транспортним засобом у встановленому законодавством порядку. Проведення велосипедних походів з використанням доріг загального користування можливе лише з вихованцями, які досягли 14 років. Особливої уваги керівника потребує контроль за

дотриманням правил техніки безпеки, збереження життя та здоров'я вихованців. Для цього необхідно забезпечити безумовне дотримання правил техніки безпеки, контроль за якістю та належним станом спеціального, зокрема страхувального спорядження. Керівникам гуртків велосипедного та мотоциклетного туризму необхідно суворо дотримуватись вимог діючих Правил дорожнього руху, зокрема щодо віку велосипедистів та мотоциклістів, які беруть участь в дорожньому русі. В гуртках велосипедного туризму з вихованцями, які не досягли 14-ти річного віку, а мотоциклетного – які не досягли 16 років – Практична частина та змагання потрібно проводити виключно на спеціально обладнаних майданчиках, дорогах з перекритим на час змагань автомобільним рухом та в інших місцях, на які не розповсюджується дія Правил дорожнього руху. Визначення рівня досягнення прогнозованих результатів здійснюється шляхом участі вихованців у походах та змаганнях відповідного рівня складності, а також на підставі виконання ними та присвоєння у встановленому порядку спортивних розрядів зі спортивного туризму.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Основний рівень, перший рік навчання

Назва розділу, теми	теоретичних	практичних	усього годин
Вступ	3	-	3
Розділ 1. Загально-туристська підготовка	32	34	66
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	3	-	3
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	6	-	6
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та	3	-	3

студентською молоддю України			
1.4. Єдина спортивна класифікація України	3	-	3
1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	9	18	27
1.6. Загально-туристське спорядження	3	6	9
1.7. Організація бівуака. Харчування в поході	2	4	6
1.8. Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристських походах. Страховка	1	2	3
1.9. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	2	4	6
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	23	19	42
2.1. Техніка пішохідного туризму	6	15	21
2.2. Тактика пішохідного туризму	2	4	6
2.3. Забезпечення безпеки в пішохідному туризмі	3	-	3
2.4. Туристські можливості регіонів України в пішохідному туризмі	9	-	9
2.5. Правила змагань з пішохідного туризму	3	-	3
Розділ 3. Фізична підготовка	12	36	48
Розділ 4. Краєзнавство	6	-	6
4.1. Мій край	3	-	3
4.2. Пам'ятки історії та культури	3	-	3
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 – 3 -	6	42	48

денні походи, змагання тощо)			
Підсумок	-	3	3
Разом:	82	134	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (3 год.)

Основна мета і завдання роботи об'єднання з урахуванням набутого учасниками туристського досвіду, обраного профілю (теми) краєзнавчих досліджень і спостережень. Планування роботи на навчальний рік, час і місце, райони проведення зборів, походів.

Техніка безпеки під час проведення тренувань, змагань на місцевості, у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках. Безпечні умови організації екскурсій, походів. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Особливості забезпечення безпеки в зимовий період. Правила поведінки на водних об'єктах. Інструктаж учасників об'єднання з питань безпеки.

Розділ 1. Загально-туристська підготовка (66 год.)

1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання (3 год.)

Теоретична частина. Актуалізація раніше отриманих опорних знань. Аналіз літнього багатоденного походу чи експедиції (в разі його проведення).

1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму (6 год.)

Теоретична частина. Історія виникнення та розвитку туризму. Історія спортивного туризму в світі та в Україні. Досягнення видатних вітчизняних та зарубіжних спортсменів-туристів, альпіністів, мандрівників. Спортивний туризм на сучасному етапі розвитку України.

1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України (3 год.)

Теоретична частина. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України.

1.4. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України (3 год.)

Теоретична частина. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України.

1.5. Єдина спортивна класифікація України (3 год.)

Теоретична частина. Спортивні розряди та звання в Україні. Положення про Єдину спортивну класифікацію. Порядок присвоєння спортивних розрядів та звань. Єдина спортивна класифікація України з неолімпійських видів спорту. Нормативи для присвоєння спортивних розрядів та звань зі спортивного туризму та спортивного орієнтування.

1.6. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (27 год.)

Теоретична частина. Поняття карти та плану. Значення карт та планів в господарстві, обороні, житті людини. Карті, що використовуються в походах. Особливості орієнтування під час руху на маршруті походу. Масштаб. Визначення відстаней на карті та місцевості. Визначення сторін світу за допомогою компасу, небесних світил та місцевих прикмет. Умовні знаки топографічної та спортивної карти. Рельєф. Зображення рельєфу горизонталями. Види горизонталей. Бергштрих. Перетин рельєфу. Мікрорельєф. Типові форми рельєфу та їх зображення на карті. Вибір шляху руху за лінійними орієнтирами та лінійними формами рельєфу. Види змагань зі спортивного орієнтування. Особливості орієнтування взимку.

Практична частина. Визначення відстаней на карті різних масштабів. Вправи на орієнтування карти за допомогою компасу. Топографічні диктанти. Характеристика місцевості за картою. Проходження навчальних дистанцій у заданому напрямку, орієнтування за вибором.

1.7. Загально-туристське спорядження (9 год.)

Теоретична частина. Роль туристського спорядження для успішного проведення походів. Види туристського спорядження (загально-туристське та спеціальне, індивідуальне та групове тощо). Індивідуальне загально-туристське спорядження. Рюкзаки. Теплоізоляційні килимки (каремати). Спальні мішки. Одяг та взуття для туристського походу. Інше індивідуальне спорядження. Мотузки (основні та допоміжні), особливості їх використання. Карабіни. Страхувальні системи. Туристські вузли та їх групи.

Практична частина. Укладання рюкзака. Підбір спорядження. Вдягання страхувальної системи. В'язання найпростіших вузлів (прямий, «вісімка», схоплюючий, зустрічний, булінь, ткацький, провідник)

1.8. Організація бівуака в туристському поході. Харчування в поході (6 год.)

Теоретична частина. Поняття бівуаку. Вимоги до місця бівуаку (безпека, наявність джерел питної води, палива, можливість розташування наметів). Дії групи та окремих учасників при влаштуванні бівуаку. Види вогнищ. Розпалювання вогнища. Вимоги протипожежної безпеки при влаштуванні вогнища. Загальні відомості про організацію харчування в туристському поході. Приготування їжі в умовах походу. Кострове приладдя, туристський посуд. Особливості підбору продуктів для пішохідного туристського походу.

Практична частина. Встановлення та збирання намету. Організація вогнища. Розпалювання вогнища.

1.9. Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристських походах. Страхівка (3 год.)

Теоретична частина. Рух групи в поході. Залежність швидкості руху від рельєфу, характеру місцевості, наявності перешкод. Обрання швидкості руху. Забезпечення безпеки під час руху в поході. Фактори небезпеки в туристському поході (природні, антропогенні). Забезпечення безпеки під час подолання простих перешкод (яри, канави, ділянки густого лісу чи чагарника, круті схили). Організація страхівки при подоланні перешкод. Вимоги щодо безперервності страхівки. Види страхівок. Самострахівка в різних умовах. Страхівка.

Практична частина. Подолання простих перешкод. Забезпечення гімнастичної страхівки. Організація страхівки.

1.10. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога (6 год.)

Теоретична частина. Гігієна туриста та її значення для збереження здоров'я та успішного проведення походу. Долікарська медична допомога потерпілому. Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли через неправильні дії туристів. Види ран. Допомога при різних видах кровотечі. Переломи та перша допомога. Накладання шини.

Практична частина. Надання долікарської допомоги при різних умовних травмах.

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (42 год.)

2.1. Техніка пішохідного туризму (21 год.)

Теоретична частина. Техніка руху в лісі з густим підліском, крутими трав'яними, кам'янистими осипними схилами, в жерепі. Техніка подолання

заболочених ділянок (по купинах за допомогою жердин). Способи та техніка долаття ярів, струмків, річок (маятник, по колоді, вбхід). Розвідка місця та оцнка можливості подолання перешкод обраним способом. Вузли, необхідні для подолання перешкод. Користування страхувальною системою, карабіном, вусом. В'язання грудної обв'язки. Організація та забезпечення страховки (гмнастична, жердиною, перила, самостраховка).

Практична частина. Подолання умовного болота по купинах, за допомогою жердин. Подолання ярів, струмків, річок за допомогою маятника, по колоді, в бхід. В'язання вузлів, грудної обв'язки.

2.2. Тактика пішохідного туризму (6 год.)

Теоретична частина. Вибір району подорожі. Фактори, які враховуються при виборі та розробці маршруту пішохідного походу вихідного дня та походу ступеневих походів.

Практична частина. Вибір та розробка маршруту пішохідного походу вихідного дня та походу 3-го ступеня складності.

2.3. Забезпечення безпеки в пішохідному поході (3 год.)

Теоретична частина. Особливості руху групи по автомобільних шляхах. Перетин залізничних переїздів. Рух по кладках через річки, наплавних та підвісних мостах. Поведінка групи під час грози (у лісі, на відкритій місцевості, в горах, поблизу ліній електропередач тощо).

2.4. Туристські можливості регіонів України та інших держав в пішохідному туризмі (9 год.)

Теоретична частина. Туристські можливості своєї області. Найбільш цікаві туристичні об'єкти області. Найпопулярніші пішохідні туристські маршрути області.

2.5. Правила змагань з пішохідного туризму (3 год.)

Теоретична частина. Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму. Основні положення. Види дистанцій. Права та обов'язки учасників змагань. Особливості дистанції «Смуга перешкод».

Розділ 3. Фізична підготовка (48 год.)

Теоретична частина. Поняття про фізичну культуру та спорт як складові системи фізичного виховання. Режим дня та його значення. Гартування. Позитивні та негативні чинники фізичного розвитку дитини.

Практична частина. Загальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності. Розвиток швидкості. Човниковий біг, біг із прискоренням, біг на короткі відстані з максимальною швидкістю, рухливі ігри та естафети, які вимагають швидкості дій тощо. Розвиток сили. Вправи з використанням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо); вправи з використанням маси предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо); вправи з використанням опору (опір партнера, самоопір, опір еластичних матеріалів, опір навколишнього середовища тощо); вправи на силових тренажерах; ізометричні вправи (відсутня механічна робота). Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Динамічні вправи: активні (нахили, махи тощо); пасивні (за допомогою партнера). Статичні вправи (збереження нерухомого положення тіла за умов максимальної амплітуди). Розвиток спритності. Біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання; загально розвиваючі вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи. Вправи з незвичних вихідних положень. Асиметричні рухи. Дзеркальне виконання вправ. Вправи з різним м'язовим напруженням. Спортивні та рухливі ігри. Спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток спеціальних

навичок, необхідних для обраного виду туризму.

Розділ 4. Краєзнавство (6 год.)

4.1. Мій край (3 год.)

Теоретична частина. Географічне положення, територія, населення, природні особливості (грунти, рослинний та тваринний світ, корисні копалини) рідного краю. Рельєф. Клімат. Водойми. Поняття про адміністративний поділ. Транспортні магістралі. Свідчення про минуле краю, історичні події.

4.2. Пам'ятки історії та культури. (3 год.)

Теоретична частина. Закон України «Про охорону пам'яток історії та культури». Державні та громадські організації України, що займаються охороною пам'яток історії та культури.

Розділ 5. Підготовка та участь

в туристсько-краєзнавчих заходах (48 год.)

Теоретична частина. Підготовка до участі в одно-, дводенних туристських спортивних походах, змаганнях, зльотах, екскурсіях тощо.

Практична частина. Участь в одно-, дводенних туристських спортивних походах, змаганнях, зльотах, екскурсіях тощо.

Підсумок (3 год.)

Практична частина. Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- загальні відомості про історію розвитку спортивного туризму, зокрема обраного виду туризму;
- сучасний стан розвитку спортивного туризму в Україні та світі;
- основні вимоги техніки безпеки при проведенні навчальних занять та туристсько-краєзнавчих подорожей;
- основні положення Правил проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України (вимоги до учасників походу, права та обов'язки учасників подорожей);
- правила та послідовність роботи з компасом та картою, особливості орієнтування на місцевості;
- вимоги до туристського бівуаку, способи організації ночівлі в польових умовах, організації туристського побуту та харчування;
- види туристського спорядження;
- групи туристських вузлів за призначенням
- загальні вимоги щодо організації безпеки в туристських походах,
- поняття страхівки та самострахівки;
- основні положення Правил змагань зі спортивного туризму;
- основні правила особистої гігієни, первинні ознаки захворювань, які найчастіше трапляються під час подорожей, способи надання першої долікарської допомоги;
- основні методи простих краєзнавчих спостережень і досліджень та природоохоронної діяльності у поході;
- характеристику основних природних перешкод, притаманних для пішохідного туризму, способи їх подолання;
- порядок підготовки та основні принципи тактики проведення пішохідних походів;
- фактори, які враховуються при виборі та розробці маршруту пішохідного

- походу вихідного дня та ступеневих походів;
- види дистанцій змагань в пішохідному туризмі, особливості дистанції «Смуга перешкод»;
 - туристські можливості своєї області.

Вихованці мають вміти:

- користуватися компасом, топографічною та спортивною картою для орієнтування на місцевості;
- складати перелік необхідного загально-туристського особистого та групового спорядження, добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- укладати рюкзак, встановлювати намет, розпалювати вогнище, організувати ночівлю в польових умовах;
- в'язати найпростіші туристські вузли (прямий, «вісімка», схоплюючий, зустрічний, булінь, ткацький, провідник);
- долати прості природні перешкоди в поході та/або на дистанції змагань, застосовувати прийоми страховки та само страховки;
- рухатися походним строєм, витримувати темп, дистанцію;
- готувати прості страви на вогнищі;
- надавати першу долікарську допомогу, транспортувати потерпілого;
- взаємодіяти з іншими членами команди, групи, надавати допомогу товаришам;
- складати перелік спеціального особистого та групового спорядження, добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- долати прості локальні та протяжні перешкоди, характерні для пішохідних походів та змагань з пішохідного туризму (буреломи, завали, болото по купинах, за допомогою жердин, яри, струмки, річки за допомогою маятника, по колоді, вблід), забезпечуючи страховку та само страховку;
- складати план підготовки та розробляти маршрут ступеневого походу.

Вихованці мають набути досвід:

- орієнтування на місцевості за допомогою карти і компасу, за місцевими прикметами;
- проходження нескладних маршрутів за письмовим описом (легендою);
- організації бівуака та готування їжі в польових умовах;
- дій в складі групи (команди) на дистанції змагань, в поході;
- участі в одно-, дводенних походах, змаганнях;
- участі в заліковому пішохідному поході 2-3-го ступеня складності та/або змаганнях зі спортивного (пішохідного) туризму на дистанціях 1- 2 класу, присвоєння 2 юнацького розряду.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Основний рівень, другий рік навчання

Назва розділу, теми	теоретичних	практичних	усього годин
Вступ	3	-	3
Розділ 1. Загально туристська підготовка	30	33	63
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	3	-	3
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму України	6	-	6

1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	6	-	6
1.4. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	9	18	27
1.5. Загально-туристське спорядження	3	6	9
1.6. Організація бівуаку. Харчування в поході	2	4	6
1.7. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	1	5	6
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	16	23	39
2.1. Техніка пішохідного туризму	6	15	21
2.2. Тактика пішохідного туризму	2	4	6
2.3. Забезпечення безпеки в пішохідному туризмі	1	2	3
2.4. Туристські можливості регіонів України та інших держав в пішохідному виді туризму	6	-	6
2.5. Правила змагань з пішохідного туризму	1	2	3
Розділ 3. Фізична підготовка	12	36	48
Розділ 4. Краєзнавство	4	8	12
4.1. Мій край	2	4	6
4.2. Пам'ятки історії та культури. Вивчення та охорона пам'яток	2	4	6

Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1-3 - денні походи, змагання тощо)	12	36	48
Підсумок	-	3	3
РАЗОМ:	77	139	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (3 год.)

Теоретична частина. Основна мета і завдання роботи об'єднання з урахуванням набутого учасниками туристського досвіду, обраного профілю (теми) краєзнавчих досліджень і спостережень. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час і місце, райони проведення зборів, походів.

Техніка безпеки при проведенні змагань у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації подорожей, правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Особливості забезпечення безпеки в зимовий період. Правила техніки безпеки на водоймах. Інструктаж учасників об'єднання з питань безпеки.

Розділ 1. Загально-туристська підготовка (63 год.)

1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання (3 год.)

Теоретична частина. Актуалізація раніше отриманих опорних знань. Аналіз літнього багатоденного походу (у разі його проведення).

1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму (6 год.)

Теоретична частина. Особливості та історія розвитку обраного виду туризму. Історія дитячо-юнацького туризму. Дитячо-юнацький туризм на сучасному етапі.

1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України (6 год.)

Теоретична частина. Права та обов'язки учасників спортивних туристських походів. Вимоги до учасників подорожей та формування групи в залежності виду туризму та рівня складності подорожі. Категорії та ступені складності походу.

1.4. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (27 год.)

Теоретична частина. Поняття азимуту. Дирекційний кут. Магнітне схилення. Магнітні аномалії. Види карт. Поняття старіння карти та її корегування. Опис маршруту. Окомірна зйомка місцевості та опис маршруту.

Практична частина. Підбір карт для походу. Визначення азимута на карті та на місцевості. Рух за азимутом. (на відкритій місцевості, у лісі, у горах, у тумані). Масштабна та позамасштабна окомірна зйомка невеликих ділянок місцевості. Складання опису маршруту. Рух за «легендою». Орієнтування за допомогою топографічної карти та карти для спортивного орієнтування.

1.5. Загальнотуристське спорядження (9 год.)

Теоретична частина. Загальні вимоги до спорядження (вага, надійність, компактність). Відповідність спорядження району подорожі, її тривалості, часу її проведення.

Групове загально туристське спорядження. Намети. Тенти. Індивідуальний та груповий ремонтний набір (призначення, склад, використання).

Спеціальне спорядження та його залежність від виду туризму, особливостей району проведення та складності подорожі.

Туристські вузли.

Практична частина. Складання переліку необхідного спорядження для

умовного походу. Встановлення тенту. Проведення дрібного ремонту спорядження. В'язання туристських вузлів.

1. 6. Організація бівуаку. Харчування у поході (6 год.)

Теоретична частина. Складання меню. Поняття циклів харчування. Залежність між характером маршруту, перешкод, інтенсивністю походу (змагань) та меню.

Продукти, що використовуються в поході. Вимоги до калорійності та хімічного складу харчування.

Зберігання продуктів у поході. Облаштування місця бівуаку, охорона природного середовища. Протипожежна безпека.

Режим харчування та водо-солевий режим у поході.

Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування.

Використання дарів природи. Отруйні та небезпечні рослини (ягоди, гриби тощо).

Практична частина. Складання меню, розкладки. Розрахунок калорійності страв та раціонів. Пакування продуктів.

1.7. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога (6 год.)

Теоретична частина. Долікарська медична допомога при травмах і захворюваннях, що виникли внаслідок несприятливих метеорологічних умов. Допомога при ураженні блискавкою. Допомога при обмороженні. Допомога при тепловому та/або сонячному ударі. Долікарська медична допомога при укусах тварин, комах, плазунів, отруєнні рослинами, грибами.

Допомога при утопленні. Реанімаційні дії.

Практична частина. Надання долікарської допомоги при різних умовних травмах.

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (39 год.)

2.1. Техніка пішохідного туризму (21 год.)

Теоретична частина. Техніка пересування на ділянках з різними локальними та протяжними перешкод. Визначення оптимального шляху пересування.

Забезпечення безпеки пересування на складних ділянках маршруту. Техніка подолання перешкод за допомогою спеціального обладнання.

Наведення та зняття перил на колоді та подолання перешкоди. Наведення та зняття навісної переправи. Наведення та подолання підйому по крутому схилу. Наведення та подолання траверсу крутого схилу. Наведення та подолання спуску по крутому схилу. Рух по крутих схилах за допомогою альпенштока чи льодоруба. Вузли, необхідні для подолання перешкод та забезпечення страховки.

Практична частина. В'язання вузлів на швидкість, за спиною, із закритими очами. Подолання різних типів перешкод, в тому числі з застосуванням спеціального спорядження.

2.2. Тактика пішохідного туризму (6 год.)

Теоретична частина. Вибір району та маршруту походу I категорії складності. Тактичний план походу (денна протяжність, кількість днів). Тактика долаття локальних та протяжних перешкод на маршруті.

Практична частина. Розробка тактичного плану походу.

2.3. Забезпечення безпеки в пішохідному туризмі (3 год.)

Теоретична частина. Забезпечення страховки під час подолання природних перешкод. Самостраховка при перебуванні в небезпечній зоні, супровід мотузкою члена групи при подоланні перешкод.

Основні небезпеки в пішохідному туризмі. Аналіз нещасних випадків у пішохідному туризмі.

Практична частина. Організація страховки та самостраховки із

застосуванням різних вузлів, пристроїв та технічних прийомів.

2.4. Туристські можливості регіонів України(6 год.)

Теоретична частина. Туристські можливості України для розвитку пішохідного туризму. Найбільш популярні туристські регіони України.

2.5. Правила змагання з пішохідного туризму (3 год.)

Теоретична частина. Положення та умови змагань. Клас дистанції та ранг змагань. Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму. Основні штрафи.

Поняття крос-похід. Особливості проведення змагань з пішохідного туризму на дистанції «Крос-похід».

Практична частина. Розрахунок класу дистанції. Визначення штрафів при проходженні навчальної дистанції.

Розділ 3.Фізична підготовка (48 год.)

Теоретична частина. Показники фізичного стану людини. Вплив тренувань на нервову систему, м'язи, кровообіг, стан внутрішніх органів, Загальний стан здоров'я. Значення самоконтролю під час занять спортом. Способи самоконтролю.

Практична частина. Загальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності.

Розвиток швидкості. Човниковий біг, біг із прискоренням, біг на короткі відстані з максимальною швидкістю, рухливі ігри та естафети, які вимагають швидкості дій тощо.

Розвиток сили. Вправи з використанням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо); вправи з використанням ваги предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо); вправи з використанням опору (опір

партнера, самоопір, опір еластичних матеріалів, опір навколишнього середовища тощо); вправи на силових тренажерах; ізометричні вправи (відсутня механічна робота).

Розвиток витривалості.

Розвиток гнучкості. Динамічні вправи: активні (нахили, махи тощо); пасивні (за допомогою партнера). Статичні вправи (збереження нерухомого положення тіла за умов максимальної амплітуди).

Розвиток спритності. Біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання; загально розвиваючі вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи.

Вправи з незвичних вихідних положень. Асиметричні рухи. Дзеркальне виконання вправ. Вправи з різним м'язовим напруженням.

Спортивні та рухливі ігри.

Спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток спеціальних навичок, необхідних для велосипедного туризму.

Розділ 4. Краєзнавство (12 год.)

4.1. Мій край (6 год.)

Теоретична частина. Найбільш цікаві місця для проведення подорожей та екскурсій. Заказники та заповідники. Маршрути подорожей. Основні галузі промисловості та сільського господарства.

4.2. Пам'ятки історії та культури. Вивчення та охорона пам'яток (6 год.)

Теоретична частина. Архітектурні, містобудівні та природні об'єкти рідного краю. Пам'ятники видатним людям.

Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (48 год.)

Теоретична частина. Підготовка до участі в одно-, дво-, триденних туристських спортивних походах, змаганнях, зльотах, екскурсіях тощо.

Практична частина. Участь в одно-, дво-, триденних туристських спортивних походах, змаганнях, зльотах, екскурсіях тощо.

Підсумок (3 год.)

Практична частина. Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- загальні відомості про історію розвитку обраного виду туризму, дитячо-юнацького туризму;
- основні принципи та критерії класифікації спортивних походів;
- вимоги Єдиної спортивної класифікації зі спортивного туризму;
- загальні вимоги до туристського спорядження;
- вимоги до присвоєння спортивних розрядів з туризму;
- правила протипожежної безпеки та правила поведінки на водних об'єктах;
- вимоги до вибору місця для туристського бівуаку та до безпеки туристського бівуаку, типи туристських багать;
- вимоги до режиму харчування, калорійності та добору продуктів у туристському поході;
- засоби очищення та обеззараження питної води;
- особливості орієнтування в різних природних умовах;
- Правила змагань з спортивного туризму, Положення про змагання, умови проведення змагань;
- правила забезпечення страховки під час подолання природних перешкод в поході та/або на дистанції змагань;

- способи самоконтролю функціонального стану свого організму;
- склад ремонтного набору, способи сушки одягу, взуття у разі негоди;
- порядок дій у разі втрати орієнтування окремим учасником або всією групою;
- туристські можливості України для пішохідного туризму;
- види, характеристику та способи подолання природних характерних для пішохідних маршрутів перешкод (лісові завали, вітровали, осипи, болота, піски, водні перешкоди, буреломи,);
- особливості дистанції «Крос-похід»;
- порядок розрахунку класу та рангу дистанції;
- засади планування та тактики пішохідного походу.

Вихованці мають вміти:

- вимірювати відстані на місцевості та визначати висоту окремих об'єктів різними способами;
- здійснювати масштабну та поза масштабну окомірну зйомку невеликих ділянок на місцевості, складати опис маршруту;
- визначати істинні азимути та дирекційні кути за вимірним (відомим) магнітним азимутом;
- в'язати туристські вузли;
- рухатися по незнайомій місцевості за картою, описом (легендою), азимутом, орієнтуватися за рельєфом, лінійними орієнтирами;
- складати перелік продуктів харчування для туристського походу, меню з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті;
- знезаражувати воду;
- аналізувати дії свої та товаришів по команді, групі, висловлювати та відстоювати власну точку зору під час дискусії, обговорення;
- долати різноманітні природні та штучні перешкоди середнього рівня складності

(подолання яру, річки по колоді з наведенням перил, навісною переправою, підйом, спуск, траверс крутого схилу по перилах або за допомогою альпенштоку чи льодорубу);

- організувати страховку та самостраховку при подоланні природних перешкод;
- розрахувати клас та ранг дистанції;
- в'язати туристські вузли із закритими очима;
- складати план підготовки та кошторис походу I категорії складності, розробляти маршрут та його запасні варіанти.

Вихованці мають набути досвід:

- організації різних видів страховки;
- здійснення окомірної зйомки, опису маршруту;
- участі в дво-, триденних походах, змаганнях;
- проведення аналізу власних дій та дій своїх товаришів, виступу команди, походу;
- участі в заліковому поході 3-го ступеню складності I категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 2-го класу, виконання 3-го (1-йюнацького) розряду.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Бандрівський М.І., Дерех З.Д., Синяк А.С. Правила та безпека дорожнього руху: навчальний посібник, - Львів : Світ, 2007. – 152с.
2. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – 132 с.
3. Ганапольський В.І. Уроки туризму. – К.: Редакції загальнопедагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004. - 128 с.
4. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: навчальний посібник /Грабовсь - Богдан. 2008. – 304 с.

5. Захарчук В. Туристські ріки Карпат. – Чернівці : видавничий дім «Букрек», 2006.
6. Зимельс Ю.Л., Снігур В.А. Печера Млинки. Печера Угринська. Серія Кадастр печер Тернопільщини. – Тернопіль: ФОП Шабала Н.Є., 2012.
7. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14>
8. Колотуха О.В. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні (навчальний посібник). – К. : Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2008. – 278 с.
9. Колотуха О.В. Лавинна небезпека для туристів в горах України. – Кіровоград.: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард». – Кіровоград : 2008. – 48 с.
10. Колотуха О.В. Ресурсний потенціал дитячо-юнацького туризму в Україні. – К. : Укрдержцентр туризму та краєзнавства учнівської молоді, 2005. – 116 с.
11. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2006. – 208 с.
12. Колотуха О.В. Геопросторова організація спортивного туризму: Монографія / О.В. Колотуха. – Кіровоград: ФО-П Александрова М.В., 2015. – 448 с.
13. Лижний туризм в Україні // Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник.2012. - № 14.– Київ: Федерація спортивного туризму України,
14. Луцький Я. В. Туризм для всіх / Луцький Я.В.– Івано-Франківськ, 1996. – 142 с.
15. Марбах Джордж, Турте Бернард. Техника альпийської спелеології. Полное руководство по безопасному и эффективному кейвингу / Перевод и адаптация с англ. К. Б.Серафимова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.soumgan.com/srt/descriptions/ACT-2000.htm>.
16. Мизак Н., Зимельс Ю. Дух одвічної стихії і голосу крові. ОУН, УПА в печерах Тернопільщини. – Чернівці: Букрек, 2008.

17. Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. – К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.
18. Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 10-38.
19. Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. Авт.-упор. Н. Савченко, М. Косило, О.Наровляський. – Івано-Франківськ :Тіповіт, 2010. – 408 с.
20. Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу:<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1342-14/para2#n2>
21. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 5-10.
22. Порядок присвоєння кваліфікаційних категорій спортивним суддям Затверджено Наказом Міністерства молоді та спорту України 16.07.2013 № 31. Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/z1312-13> 46.Правила дорожнього руху України. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1306-2001-п> 47.Правила змагань зі спортивного туризму. Федерація спортивного туризму України. – К. : 2008.
23. Про туризм. Закон України від 15.09.95 №324/95-ВР. Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр>
24. Радзівський В.О. Методика і практика змагань із спортивного спелеорієнтування: Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: ТОКЦТКСЕУМ, 2010.
25. Радзівський В.О. Путівник печерами Тернопільської області. – Тернопіль:ТОКЦТКСЕУМ, 2009.

26. Радзієвський В.О. Світ під кам'яним небом (Туристсько-краєзнавчий маршрут до печер Тернопільського Придністров'я). – Тернопіль: ТОКЦТКСЕУМ, 2003.
27. Рошин А.Н., Ориентирование на местности. – К. : «Вища школа», 1982 – 104 с.
28. Руководство для спелеоспасателей (FFS) /Сост. Турте Берnard; Перевод Серафимов К.Б. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.soumgan.com/phpBB2/viewtopic.php?t=203> .
29. Серафимов К.Б. Фактор падения при движении по веревке в технике SRT. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.soumgan.com/srt/descriptions/Faktor.htm> .
30. Серафимов К.Б. Экспедиция во мрак [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.soumgan.com/works/descriptions/ExpeditionMrak.htm>
31. Справочник туриста / сост. Онищенко Владимир Владимирович. – Харьков : Фолио, 2007. – 352 с.
32. Суховей Л.Н., Суховей А.Д. Антропология и пещеры. – Львов, 2013.
33. Суховей Л.Н., Суховей А.Д. Археология и пещеры. – Львов, 2013.
34. Суховей Л.Н., Суховей А.Д. Доисторическое пещерное искусство. – Львов, 2013.
35. Суховей Л.Н., Суховей А.Д. Жизнь в пещерах. – Львов, 2013.
36. Суховей Л.Н., Суховей А.Д. Опасности подземного мира. Часть 1. Среда, климат, рельеф: Учебное пособие для работников учебно-воспитательных учреждений. – Львов, 2013.
37. Суховей Л.Н., Суховей А.Д. Опасности подземного мира. Часть 2. Снаряжение: Учебное пособие для работников учебно-воспитательных учреждений. – Львов, 2013.
38. Суховей Л.Н., Суховей А.Д. Опасности подземного мира. Часть 4. Группа. – Львов, 2013.
39. Суховей Л.Н., Суховей А.Д. Палеонтология и пещеры. – Львов, 2013.
40. Суховей Л.Н., Суховей А.Д. Рукокрылые пещеры. – Львов, 2013.

41. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Топографическая съёмка пещер. – Львов, 2013.
42. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Опасности подземного мира. Часть 3. Спелеолог: Учебное пособие для работников учебно-воспитательных учреждений. – Львов, 2013.
43. Туристські спортивні маршрути // Спортивний туризм. – 2002. – № 2. – С.3-66.
44. Туристсько-спортивний словник-довідник / автор-упорядник Колотуха О.В. – Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник № 15. –К. : ФСТУ, 2017. – 144 с.
45. Устименко Л.М. Історія туризму: навчальний посібник / Устименко Л.М., Афанасьєв І.Ю. – К.: Альтерпрес, 2008. – 354 с.
46. Уэрайлд Алан. Вертикаль. Техническое руководство для кейвинга / Перевод К. Серафимова. [Электронний ресурс]. – Режим доступа: <http://www.soumgan.com/srt/descriptions/Vertical.htm>.
47. Федорченко В.К. Історія туризму в Україні: навчальний посібник / Федорченко В.К., Дьорова Т.А. – К.: Вища школа, 2002. – 196 с.
48. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с.
49. Чмир В. М., Стрельбіцький В. А., Міхтунець А. К. Мотоцикли. Будова і експлуатація. Ірпінь : НАДПСУ, 2005. – 80 с.
50. <http://ukrjuntur.org.ua/> - сайт Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді
51. <http://www.fstu.com.ua/>- сайт федерації спортивного туризму України
52. <http://ismf-ski.org> – International Ski Mountaineering Federation (ISMF) – сайт Міжнародної федерації скі-альпінізму.
53. <http://tourlib.net/> - сайт туристської літератури «Все про туризм. Туризм в Україні».
5. <http://kss.in.ua/index.php> - сайт «Безпека мандрівок»