

1 група

Програма гуртка “Спортивний туризм” Вищий рівень, I – III роки навчання

Авторський колектив

Наровлянська М.Д. – підрозділ 4.6 програми третього року навчання;
Наровлянський О.Д. – загальна редакція, пояснювальна записка, програма другого року навчання;
Петрова Н.М. – програма першого року навчання;
Пшінка Б.О. – програма третього року навчання (крім підрозділу 4.6).

Пояснювальна записка

Спортивний туризм – вид спорту, який культивується в Україні і використовується як різноплановий виховний засіб, що розвиває духовні, інтелектуальні якості, формує позитивні риси характеру (відповідальність, мужність, наполегливість), фізичну силу, витривалість, задовольняє інтереси дітей у вивченні рідного краю, пам’яток історії і культури України та світу, формує національну свідомість, самоствердження, поєднує відпочинок зі спортом, сприяє вихованню в учнів кращих людських якостей.

Програма розрахована на гуртківців віком від 14 років і старші, що мають досвід занять спортивним туризмом не менше трьох років, спортивну кваліфікацію, як правило, на рівні III–I спортивного розряду.

Програма передбачає навчання в групах вищого рівня протягом декількох років. На опрацювання навчального матеріалу відводиться 216 або 324 годин на кожний навчальний рік. Вибір варіанту програми здійснюється з урахуванням фінансово-організаційних можливостей закладу, рівня кваліфікації керівника гуртка, рівня досягнень вихованців. Рекомендується використання програми обсягом 324 години на рік у разі наявності в складу гуртка вихованців, які є переможцями або призерами змагань обласного, всеукраїнського або міжнародного рівня, та (або) спортсменів вищих спортивних розрядів (перший, кандидат в майстри спорту, майстер спорту України).

Метою програми є набуття особистістю компетентностей у процесі занять спортивним туризмом.

Основні завдання програми полягають у формуванні таких компетентностей:

1. Пізнавальна компетентність: засвоєння учнями знань з туризму і краєзнавства; оволодіння гуртківцями знаннями, вміннями та навичками з двох і більше видів спортивного туризму; уміння аналізувати та опрацьовувати отриману під час подорожей інформацію (про природне середовище, історико-культурний об’єкт тощо), розвивати особистісне сприйняття дослідженого матеріалу.

2. Практична компетентність: набуття практики суддівства змагань; виконання нормативів на присвоєння спортивного розряду (не нижче I); вивчення методики роботи організаторів чи інструкторів дитячо-юнацького туризму та спортивних суддів; підготовка до участі гуртківців в змаганнях різного рівня на дистанціях 3-5 класів; підготовка до участі в походах II-IV категорії складності з обраного виду туризму; уміння долати природні перешкоди, дотримуватися правил та норм безпеки участі у туристських подорожах та змаганнях, участь в організації туристських подорожей та виконання під час подорожей обов’язків помічника керівника групи, або, якщо дозволяє вік і туристський досвід, – заступника керівника групи.

3. *Творча компетентність*: набуття досвіду по складанню опису багатоденного походу, участь у змаганнях на дистанціях 3-5 класів, походах II-IV категорії складності з обраного виду туризму, екскурсіях, експедиціях, акціях, підготовка звіту про проведений захід, написання пошукових та дослідницьких робіт, допрофесійна та професійна самовизначеність.

4. *Соціальна компетентність*: наполегливість в досягненні мети, відповідальність за результати власної діяльності, здатність до співробітництва, соціальна активність, виховання культури спілкування, виховання свідомого ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих, збереження та примноження культури, звичаїв, традицій українського народу, повага до людей, формування та розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери, вміння працювати в колективі.

Програма спрямована на формування системного мислення, навичок зі спортивного туризму знань і вмінь в обсязі підготовки спортивних суддів зі спортивного туризму 2 категорії та інструкторів дитячо-юнацького туризму і на оволодіння гуртківцями вміннями практичної організації туристських подорожей та виконання під час подорожей обов'язків помічника керівника групи, або якщо дозволяє вік і туристський досвід – заступника керівника групи.

В основу програми покладено базовий блок спортивно-туристської підготовки з різних видів туризму, який включає поглиблене вивчення тем з спортивного туризму, способів та прийомів подолання природних перешкод і страхування, значне місце у програмі відводиться загальній фізичній підготовці вихованців та участі у масових заходах.

У змісті програм враховані вимоги Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти в галузях «Суспільствознавство», «Здоров'я і фізична культура». Програми включають відомості, які поглиблюють і доповнюють зміст навчальних предметів з історії, географії тощо.

Важлива роль відводиться засвоєнню туристської термінології, удосконаленню практичних навичок з користування туристським спорядженням та обладнанням, виконання топографічних робіт, свідомого ставлення до власного здоров'я.

Робота гуртка організовується у формі теоретичних та практичних занять. Тривалість занять визначається з урахуванням психофізіологічного розвитку та допустимого навантаження і визначається в академічних годинах (45 хвилин), Екскурсії, походи, участь в змаганнях та практичні заняття є обов'язковими складовими навчально-виховного процесу. Вони передбачають створення умов для наближення змісту тем до реального життя. Періодичність таких занять – не рідше одного разу на місяць. Необхідною умовою організації екскурсій, походів і практичних занять на місцевості є дотримання санітарно-гігієнічних вимог та техніки безпеки.

При плануванні екскурсій, практичних занять, подорожей та змагань беруться до уваги сезонні зміни погоди, додаткові можливості для реалізації запланованих заходів під час канікул.

Витрати часу на екскурсію чи практичне заняття складають 4 години, одноденний похід – 8 годин, дводенний – 14 годин та триденний – 22 години.

Для закріплення та реалізації набутих вихованцями знань, умінь та навичок у кінці навчального році проводиться багатоденний спортивний туристський похід в період канікул (поза сіткою навчальних годин).

Програма передбачає варіативність як дидактичних принципів, так і елементів інноваційних методів навчання, спрямованих на формування творчої особистості, включаючи оздоровчу та інструктивну спрямованість.

На заняттях гуртка використовують різноманітні методи навчання в залежності від віку гуртківців, теми занять, місцевих можливостей.

При проведенні практичних занять вихованці удосконалюють техніку спортивного туризму, способи та прийоми подолання природних перешкод, вчать страхувати себе від нещасного випадку, застосовувати свої вміння та навички при проведенні спортивно-туристських змагань в гуртку, здійснюють подорожі вихідного дня.

Застосовуються різноманітні засоби навчання: наочні посібники, картографічний, роздатковий матеріал, технічні засоби навчання, спеціальне спорядження та обладнання тощо.

Поряд з груповими, колективними формами роботи проводиться індивідуальна робота з гуртківцями, в тому числі при підготовці походів, змагань, конкурсів, виставок та інших масових заходах. Створюються умови для диференціації та індивідуалізації навчання відповідно до творчих здібностей, обдарованості, віку та психофізичних особливостей стану здоров'я дітей відповідно до чинного Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах.

Перевірка компетентностей вихованців здійснюється під час проведення практичних занять у формі змагань, походів, вікторин, конкурсів та відвідуванні екскурсійних об'єктів.

Керівник гуртка, враховуючи рівень підготовки, вік, інтереси вихованців, стан матеріально-технічної бази закладу, в якому працюють гуртки, в установленому порядку може вносити зміни до розподілу навчального часу на вивчення окремих тем програми. Розподіл годин за розділами – орієнтовний.

У перші тижні занять необхідно провести батьківські збори, де розповісти про план роботи гуртка, розклад занять та особисте спорядження юного туриста для практичних занять та подорожей.

При проведенні навчально-виховного процесу в гуртках та з метою ефективного засвоєння систематизованих знань, умінь та навичок використовуються засоби навчання відповідно до чинного Типового переліку навчально-наочних посібників і технічних засобів навчання для художньо-естетичних, еколого- натуралістичних, туристсько-красознавчих і науково-технічних позашкільних навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Другий рік навчання

№	Розділ, тема	Кількість годин (6 год/тиждень)			Кількість годин (9 год/тиждень)		
		Усього	В тому числі		Усього	В тому числі	
			теоретичних	Практичних		теоретичних	Практичних
1	Розділ 1. Вступ	4	4	-	4	4	-
1.1.	Вступне заняття	2	2	-	2	2	-
1.2.	Безпека організації і проведення занять гуртка, екскурсій, подорожей, змагань	2	2	-	2	2	-
2	Розділ 2. Спортивно-туристська підготовка	134	16	118	176	30	146
2.1.	Актуалізація знань попереднього навчального року	2	2	-	2	2	0
2.2.	Спортивне орієнтування	14	2	12	22	8	14
2.3.	Техніка спортивного туризму. Способи та прийоми подолання природних перешкод та страхів.	58	4	54	74	8	66
2.4.	Тактика в спортивному туризмі	6	2	4	12	6	6
2.5.	Масові заходи. Проведення навчально-тренувальних подорожей, змагань, зльотів тощо	54	6	48	66	6	60
3	Розділ 3. Фізична культура та безпека життєдіяльності	36	4	32	78	8	70
3.1.	Загальна та спеціальна фізична підготовка	32	2	32	68	4	64
3.2.	Перша долікарська допомога	4	2	2	10	4	6
4	Розділ 4. Суддівська підготовка	40	18	22	64	24	40
4.1	Стан та перспективи розвитку спортивного туризму в Україні. Нормативна база спортивного туризму	2	2	0	2	2	0
4.2	Правила змагань зі спортивного туризму. Загальні положення	4	4	0	4	4	0
4.3	Розв'язання організаційних питань при підготовці та проведенні змагань. Робота суддівської колегії в період підготовки змагань	4	2	2	4	2	2
4.4	Організація роботи служби дистанції змагань	4	2	2	6	2	4
4.5	Робота суддівської колегії під час проведення змагань	6	2	4	8	4	4
4.6	Організація роботи служби секретаріату змагань	4	2	2	8	4	4
4.7	Робота суддівської колегії з забезпечення безпеки змагань	4	2	2	8	4	4
4.8	Аналіз проведення окремих змагань зі спортивного туризму	2	2	0	6	2	4
4.9	Практика суддівства змагань з пішогодного туризму.	10	-	10	18	0	18
5	Підсумки	2	2	-	2	2	-
6.	Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин -			Поза сіткою годин -		
	Разом:	216	44	172	324	66	258

Розділ 1. Вступ

1.1. Вступне заняття.

Знайомство з планом роботи гуртка на навчальний рік та його обговорення.

Роль судді в проведенні змагань зі спортивного туризму.

1.2. Безпека організації і проведення занять гуртка, екскурсій, подорожей, змагань.

Техніка безпеки під час проведення занять у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках та на місцевості. Правила дорожнього руху.

Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека.

Розділ 2. Спортивно-туристська підготовка.

2.1. Актуалізація знань попереднього навчального року.

Актуалізація знань попереднього навчального року.

2.2. Спортивне орієнтування.

Виконання тренувальних вправ з розвитку навичок орієнтування, вибору маршруту, руху по пам'яті. Тактика проходження дистанції. Аналіз проходження тренувальних та змагальних дистанцій.

Практичні заняття. Подолання навчальних дистанцій. Підготовка та участь у змаганнях зі спортивного орієнтування.

2.3. Техніка спортивного туризму. Способи та прийоми подолання природних перешкод та страховки.

Види та характеристика природних перешкод в походах та на змаганнях з обраного виду туризму. Організація подолання складних перешкод та забезпечення безпеки туристів. Організація рятувальних робіт. Транспортування потерпілого.

Практичні заняття. Відпрацювання способів та прийомів подолання природних та штучних перешкод в обраному виді туризму. Відпрацювання різних видів та прийомів страховки та самостраховки з використанням спеціального спорядження. Відпрацювання способів та прийомів рятувальних робіт.

2.4 Тактика спортивного туризму.

Тактика в туристському поході. Побудова маршруту. Переваги та недоліки лінійної, кільцевої та радіальної схеми побудови маршруту. Вимоги до розробки запасного варіанту маршруту та аварійного виходу з маршруту.

Тактика проходження дистанції змагань зі спортивного туризму.

Практичні заняття. Розробка маршрутів багатоденних походів та тактики подолання окремих перешкод з застосуванням розвідки, страховки тощо.

Розробка тактики подолання дистанції змагань. Аналіз тактики команд, застосованої на змаганнях. Визначення недоліків та шляхів удосконалення тактичних рішень.

2.5 Масові заходи. Проведення навчально-тренувальних подорожей, змагань, зльотів.

Проведення одно-, дво- триденних навчальних походів. Підготовка та участь у змаганнях з різних видів туризму.

Розділ 3. Фізична культура та безпека життєдіяльності

3.1. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання елементів та вправ на розвиток загальних та спеціальних навичок, необхідних для участі у спортивних змаганнях та походах.

3.2. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога.

Основні види травм та захворювань у походах. Внутрішні та зовнішні кровотечі. Правила та техніка накладання джгута. Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли внаслідок несприятливих метеорологічних умов: обмороження, простудні захворювання. Тепловий та сонячний удари, сонячні опіки, снігова сліпота. Переохолодження. Рани, нанесені дикими тваринами, укуси отруйних змій, комах, лісових кліщів. Отруєння та опіки отруйними дикоростучими рослинами. Техніка накладання пов'язок. Похідна аптечка.

Перша долікарська допомога.

Практичні заняття. Відпрацювання надання допомоги при різних травмах.

Транспортування потерпілого.

Розділ 4. Суддівська підготовка.

4.1. Стан та перспективи розвитку спортивного туризму в Україні.

Нормативна база спортивного туризму.

Розвиток спортивного туризму та його організаційних форм в ХХ столітті. Місце спортивного туризму в сучасному українському спорті. Характерні риси спортивного туризму.

4.2. Правила змагань зі спортивного туризму. Загальні положення.

Правила змагань – основний документ, що регламентує проведення змагань. Структура правил. Класифікація змагань (масштаб, ранг, клас дистанцій тощо).

Структура та порядок підготовки і затвердження Положення про змагання.

Функції та організація роботи оргкомітету змагань. План підготовки до змагань.

Протести, апеляції.

Права і обов'язки учасників, представників, тренерів.

Визначення складу суддівської колегії від масштабу та програми змагань, класу дистанцій.

Права та обов'язки суддів. Суддівська етика.

4.3. Розв'язання організаційних питань при підготовці змагань. Робота суддівської колегії в період підготовки змагань.

Зміст та планування роботи організаційного комітету змагань. Організація взаємодії організації, що проводить змагання, оргкомітету та головної суддівської колегії.

Обрання району проведення змагань. Фактори, що мають враховуватися при обранні безпосереднього місця розташування табору учасників, полігонів тощо.

Розробка, погодження та затвердження положення про змагання. Складання кошторису.

Матеріально-технічне, медичне, рекламно-інформаційне забезпечення змагань.

Комплектування суддівської колегії. Вимоги до кваліфікації та досвіду роботи суддів.

Обрання місця розташування табору учасників, суддів та інших служб змагань.

Практичні заняття. Складання положення про змагання. Визначення складу суддівської колегії (для змагань різного масштабу та програми). Складання кошторису.

4.4. Організація роботи служби дистанції.

Склад служби дистанції, розподіл обов'язків.

Вимоги до полігонів для постановки дистанцій (в залежності від виду та класу дистанції). Визначення обсягів робіт з підготовки дистанції, необхідного спорядження, обладнання, інвентарю та інших ресурсів для постановки дистанцій. Обрання місця розташування старту та фінішу.

Планування дистанцій та їх обладнання на місцевості. Фактори, що мають враховуватися при плануванні дистанцій.

Визначення необхідності та забезпечення ефективності суддівської страховки. Інші заходи забезпечення безпеки учасників, суддів, глядачів. Визначення категорії складності етапів (перешкод) та розрахунок класу дистанції.

Складання опису, схеми та умов проходження дистанцій. Визначення (розрахунок) загального та проміжного контрольного часу проходження дистанції.

Організація показу дистанції. Складання акту здачі-прийому дистанції.

Інспектування дистанції. Проведення інструктажу суддів.

Робота служби дистанції під час проведення змагань.

Практичні заняття. Розробка схем та умов проходження дистанцій I-III класу.

Складання переліку спорядження для обладнання дистанцій I-III класу.

4.5. Робота суддівської колегії під час проведення змагань.

Функції і порядок роботи мандатної комісії. Вимоги до документів, які подаються для участі в змаганнях (заявки, документи, які посвідчують особу, кваліфікаційні книжки тощо). Медичний допуск учасників. Порядок оформлення спеціального допуску. Страхування учасників та суддів змагань.

Класифікація порушень, які допускають учасники, їх фіксація та оцінювання. Порушення, за які команда (учасник) може бути знята з дистанції. Особливості дій суддів при виявленні таких порушень. Дії суддів в типових ситуаціях, які виникають на дистанції. Типові помилки суддів. Дії суддів в разі виникнення загрози безпеці учасників, суддів.

Розгляд протестів та апеляцій та прийняття рішення по ним.

Організація роботи комендантської служби змагань. Розміщення суддів та учасників, підтримання порядку, забезпечення безпеки, охорони навколишнього середовища, підтримання санітарно-гігієнічних вимог.

Затвердження результатів змагань. Організація нагородження. Оцінка роботи суддів.

Мета та порядок інспектування змагань. Статус судді-інспектора, його права та обов'язки.

Практичні заняття. Організація роботи та проходження мандатної комісії. Організація жеребкування. Розгляд протесту (апеляції).

4.6. Організація роботи секретаріату змагань.

Склад і структура секретаріату. Розподіл обов'язків в секретаріаті змагань. Особливості роботи секретаріату в період підготовки, під час проведення та після закінчення змагань.

Підготовка суддівської документації. Матеріально-технічне забезпечення секретаріату. Підготовка секундмірів.

Участь секретаріату в роботі мандатної комісії.

Види протоколів, порядок їх складання (заповнення). Проведення інструктажу секретарів та суддів на дистанціях щодо заповнення робочих карток та протоколів. Обладнання місць роботи секретаріату та секретарських груп на дистанціях.

Організація інформації про хід та результати виступів. Забезпечення оперативної обробки результатів виступів. Інформування учасників, представників, глядачів про хід та результати виступів команд. Використання комп'ютерної техніки в роботі секретаріату. Підготовка документації для проведення щоденних засідань ГСК.

Підведення загальних підсумків змагань. Підготовка протоколів виконання розрядів учасниками змагань. Нагородження. Підготовка та видача довідок про суддівство. Участь секретаріату в підготовці звітної документації.

Практичні заняття. Визначення рангу дистанції змагань. Визначення виконання нормативів для присвоєння спортивних розрядів (звань).

4.7. Робота суддівської колегії з забезпечення безпеки змагань(4 год).

Вимоги до місць розміщення та полігонів проведення змагань.

Забезпечення безпеки при проведенні робіт по підготовці дистанцій (звільнення території дистанції від небезпечних каменів, корчів, перевірка дна річок, обладнання місць страховки (самостраховки) суддів, учасників.

Особливості забезпечення безпеки на окремих дистанціях та етапах змагань. Визначення необхідності та порядок організації суддівської страховки учасників на дистанції. Визначення необхідності та порядок організації страховки (самостраховки) суддів.

Організація медичного обслуговування на дистанціях. Перевірка безпеки обладнання дистанцій і акт здачі-прийому.

Практичні заняття. Розробка плану заходів з забезпечення безпеки при підготовці дистанції та проведенні змагань. Складання пам'ятки щодо можливості застосування різних видів спеціального спорядження.

4.8. Аналіз проведення окремих змагань.

Аналіз положень, схем дистанцій, умов проведення змагань. Аналіз підготовки та проведення змагань, досвіду роботи головної суддівської колегії, окремих служб та бригад.

Розділ 5. Підсумки (2 год).

Підведення підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка за підсумками навчання.

2 група

**НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
ТУРИСТСЬКО- КРАЄЗНАВЧОГО НАПРЯМУ
З ВИДІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ
(«ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ», «ВОДНИЙ ТУРИЗМ», «ВЕЛОСИПЕДНИЙ
ТУРИЗМ», «ЛИЖНИЙ ТУРИЗМ», «ГІРСЬКИЙ ТУРИЗМ»,
«МОТОЦИКЛЕТНИЙ ТУРИЗМ», «СПЕЛЕОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ»)
ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, І-ІІ РОКИ НАВЧАННЯ**

«Схвалено для використання в позашкільних навчальних закладах» (протокол засідання Науково-методичної комісії з позашкільної освіти від 25.05.2018 року, лист ІМЗО від 06.06.2018 № 22.1/12-Г-315)

Авторський колектив

Глей В.І. – блок «Гірський туризм» розділу 2
Горобець Н. В. – блок «Спелеотуризм» розділу 2 (у співавторстві з Тимошевською Ю.В.)
Іванов О.В. – блок «Велосипедний туризм» розділу 2 (у співавторстві з Куцеваловим А.В.)
Колотуха О.В. – блок «Лижний туризм» розділу 2
Кондратенко О.М. – блок «Водний туризм» розділу 2
Куцевалов А.В. – блок «Велосипедний туризм» розділу 2 (у співавторстві з Івановим О.В.)
Матюшков О.С. – блок «Пішохідний туризм» розділу 2
Наровлянський О.Д. – пояснювальна записка, підрозділи 1.1 – 1.5 розділу 1, загальна редакція
Полохін В.Г. – блок «Мотоциклетний туризм» розділу 2 Пшінка Б.О. – підрозділи 1.6 – 1.9 розділу 1, розділ 3
Тимошевська Ю. В. – блок «Спелеотуризм» розділу 2 (у співавторстві з Горобець Н.В.)

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 декількох років. На опрацювання навчального матеріалу відводиться 216 годин в перший рік навчання та 216 або 324 годин в другий-третій рік. Вибір варіанту програми здійснюється з урахуванням фінансово-організаційних можливостей закладу, рівня кваліфікації керівника гуртка, рівня досягнень вихованців. Рекомендується використання програми обсягом 324 години на рік у разі наявності в складу гуртка вихованців, які є переможцями або призерами змагань обласного, всеукраїнського або міжнародного рівня, мають перший розряд чи розряд кандидата в майстри спорту України.

В разі обрання програми обсягом 324 години на рік збільшується кількість годин на загальну та спеціальну фізичну підготовку, участь в змаганнях, походах, інших масових заходах, *Практична частина* по окремим розділам програми, а також виділяється резервний час, який може використовуватися керівником гуртка на власний розсуд залежно від рівня засвоєння вихованцями певних тем (розділів) програми, запланованих масових заходів та їх програми, місцевих особливостей тощо.

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 пропонуванних. 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 загальнотуристськими навичками, методам орієнтування, бігуачним 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. *Практична частина* 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 по першій 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.

Основний рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділу, теми	Кількість годин (6 годин на тиждень)			Кількість годин (9 годин на тиждень)		
	теоретичних	практичних	усього	теоретичних	практичних	усього
Вступ	4	-	4	4	-	4
Розділ 1.	24	22	46	24	34	58
Загально туристська підготовка						
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	-	2	2	-	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	-	2	2	-	2
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	4	-	4	4	-	4
1.5 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	4	8	12	4	20	24
1.6. Загально туристське спорядження	4	4	8	4	4	8
1.7. Організація бівуаку. Харчування в поході	4	6	10	4	6	10
1.9. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	4	4	8	4	4	8
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	24	30	54	24	44	68
Розділ 3. Фізична підготовка	2	42	44	2	72	74
Розділ 4. Краєзнавство	10	4	14	10	4	14
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько- краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	-	52	52	-	96	96
Підсумок	2	-	2	2	-	2
Резерв керівника гуртка						8
РАЗОМ:	64	152	216	64	252	324
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин			Поза сіткою годин		

Другий рік навчання

Вступ (4 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. Загальнотуристська підготовка (46/58 год.)

1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання (2 год.)

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

1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму (2 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 (4 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.

1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (12/ 24 год.)

Теоретична частина. Поняття азимуту. Визначення азимута на карті та на місцевості. Магнітне схилення. Магнітні аномалії. Дирекційний кут.

Опис маршруту. Рух за «легендою».

Рух за азимутом (на відкритій місцевості, у лісі, у горах, у тумані). Види карт. Підбір карт для походу. Поняття старіння карти та її корегування.

Орієнтування за допомогою топографічної карти та карти для спортивного орієнтування.

Окомірна зйомка місцевості та опис маршруту.

Практична частина. Рух за азимутом. Визначення азимуту на місцевості та на карті. Масштабна та позамасштабна окомірна зйомка невеликих ділянок місцевості. Складання опису маршруту.

1.6. Загальнотуристське спорядження (8 год.)

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

Групове загальнотуристське 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.

1.7. Організація бівуаку в туристському поході. Харчування у поході (10 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 водосолевий 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.

1.9. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога (8 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 3. Фізична підготовка (44/74 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, гири, 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; загальнорозвиваючі 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 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (52/ 96 год.)

Підготовка та участь в одно-, дво-, триденних туристських спортивних походах, змаганнях, зльотах, екскурсіях тощо.

Підсумок (2 год.)

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, мати поняття про Положення про змагання, умови проведення змагань;
- правила забезпечення страхівки 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.

Вихованці мають вміти:

- вимірювати відстані на місцевості та визначати висоту окремих об'єктів різними способами;
- здійснювати масштабну та позамасштабну 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.

Вихованці мають набути досвіду:

- 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.