

**Кам'янець-Подільська міська рада**  
**Управління освіти і науки**  
**Науково-методичний центр**  
**Кам'янець-Подільське позашкільне навчально-виховне об'єднання**

## **«Організатор дитячо-юнацького туризму»**

Навчальна програма з позашкільної освіти  
туристсько-краєзнавчого напрямку

3 роки навчання

Федчук Роман Ігорович

м. Кам'янець-Подільський

2018

**Укладач:**

Федчук Роман Ігорович – керівник гуртків Кам'янець-Подільського позашкільного навчально-виховного об'єднання.

**Рецензенти:**

Кукуруза І.Ф. – завідувач організаційно-масового відділу Хмельницького обласного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді

Схвалено на засіданні методичної ради ПНВО № 1 від 17.09. 2018 року.

## 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, самоствердженню, вихованню лідерських якостей. Водночас, під час походів та змагань, вихованці пізнають історію рідного краю, витoki національної культури, свій родовід, знайомляться із пам'ятками природи. Можливість вирішення цих нагальних для сучасної української освіти питань в процесі діяльності гуртків з різних видів туризму визначає актуальність створення даної програми.

**Програма призначена** для роботи з гуртками відповідного профілю позашкільних та закладів загальної середньої освіти.

Навчальна програма реалізується в спортивних гуртках туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти та спрямована на дітей віком від 14 до 21 років.

### **Програма основного рівня.**

**Програма адаптована в частині навчальних годин, створена** на основі типової програми «Пішохідний туризм» (основний рівень) 3 роки навчання (Навчальні програми з позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку «Навчальні програми гуртків з видів спортивного туризму), що має гриф «Рекомендовано» Міністерства освіти і науки України (Лист Міністерства освіти і науки України від 06.06.2018 № 22.1/12-Г-315 про надання грифа "Рекомендовано Міністерства освіти і науки України".)

Навчальна програма створена 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 туризму, що сприяє профорієнтації вихованців, готує організаторів спортивного туризму.

### **Завданнями програми є:**

**1. Пізнавальна компетентність:** засвоєння членами гуртка знаннями з туризму і краєзнавства; оволодіння навичками техніки пішохідного туризму; уміння аналізувати та опрацьовувати інформацію, що отримана під час подорожей, мандрівок, екскурсій та змагань (про природне середовище, історико-культурні об'єкти тощо); розвиток особистісного сприйняття досліджуваного матеріалу; вміння поводитись в аварійних ситуаціях.

**2. Практична компетентність:** набуття практики мандрівництва, самозарадності під час перебування в природних умовах; досвід суддівства змагань; виконання спортивних нормативів; дотримання норм та правил безпеки під час подорожей, мандрівок та змагань; уміння долати природні туристські перешкоди, які відповідають рівню підготовки членів гуртка; подавання сигналів тривоги; організація водопостачання в аварійній ситуаціях; дослідження лікарських рослин.

**3. Творча компетентність:** набуття досвіду складання опису маршруту багатоденного походу; творча інтерпретація матеріалів походів та експедицій; написання пошукових та дослідницьких робіт; допрофесійна та професійна само визначеність.

**4. Соціальна компетентність:** наполегливість в досягненні мети; відповідальність за результати своєї діяльності; набуття навичок ефективного спілкування, свідомого ставлення до питань безпеки, поваги до культури, звичаїв і традицій українського народу, до людей; формування колективу; розвиток позитивних рис вдачі, оптимізму, сили волі та відповідальності перед іншими.

**Навчальна програма передбачає 3 роки навчання:**

- 1-й рік – основний рівень – 324 год. на рік, 9 год. на тиждень;
- 2-й рік – основний рівень – 324 год. на рік, 9 год. на тиждень;
- 3-й рік – основний рівень – 324 год. на рік, 9 год. на тиждень.

**Програму побудовано на основі блочного принципу.** Програма гуртка з певного виду спортивного туризму формується шляхом включення до неї блоків, частина з яких є загальними для всіх видів (вступ, фізична підготовка, загальнотуристська підготовка, підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах, підсумки) та інших (краєзнавство і спеціальна туристська підготовка), які визначає керівник, відповідно до обраного виду туризму та напряму краєзнавчої роботи.

**Включення до програми краєзнавчого матеріалу** передбачає можливість обрання керівником гуртка краєзнавчого розділу програми (історичного, географічного краєзнавства).

Пішохідний чи 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, швидкість реакції. Спеціальна фізична підготовка розвиває ті ж якості, але додатково направлена на формування та розвиток якостей, притаманних для конкретного, виду туризму.

Під час першого року навчання основну увагу на теоретичних та

практичних заняттях слід приділяти оволодінню загально туристичним навичками, способам орієнтування, білуачним роботами тощо, одночасно розпочинаючи освоєння основ пішохідного туризму. На другому році навчання збільшується кількість занять, присвячених оволодінню специфічними прийомами, характерними для пішохідного туризму. Практичні заняття треба проводити на різноманітних формах рельєфу, враховуючи специфіку пішохідного туризму.

Програма передбачає проведення занять у формі лекцій, вікторин, навчально-тренувальних занять тощо. Доцільним є використання тренінгів, активних та інтерактивних форм навчання, технічних засобів, інформаційно-комунікаційних технологій навчання, наочності тощо.

Обов'язковою складовою навчального процесу є участь вихованців у одно-триденних туристичних походах, а також участь в багатоденному заліковому спортивному поході. Програма передбачає участь вихованців у змаганнях, зльотах, інших масових заходах (в якості учасників, суддів та 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 використовувати 8 годин навчального часу, дводенного походу чи масового заходу – 14 годин, триденного – 22 години.

Обов'язковим елементом навчального процесу туристсько-спортивного гуртка є проведення залікового багатоденного походу відповідного рівня складності, який здійснюється в період канікул поза межами сітки годин.

При визначенні району, рівня складності та інших характеристик залікового походу необхідно враховувати специфіку пішохідного туризму.

Особливої уваги керівника потребує контроль за дотриманням правил техніки безпеки, збереження життя та здоров'я вихованців. Для цього необхідне забезпечення безумовного виконання цих вимог, контроль за якістю та належним станом спеціального, зокрема страхувального спорядження. Керівникам гуртків необхідно суворо дотримуватись вимог діючих правил дорожнього руху.

Визначення рівня досягнення прогнозованих результатів здійснюється шляхом участі вихованців у походах та змаганнях відповідного рівня складності, а також на підставі виконання та присвоєння у встановленому порядку спортивних розрядів.

## Навчально-тематичний план

### Перший рік навчання

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Теоретичні заняття	Практичні заняття	Всього
I. Вступ	6	0	6
1.1. Вступне заняття	3	0	3
1.2. Інструкція щодо організації та проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю	3	0	3
II. Загально туристична підготовка	33	33	66
2.1. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	12	12	24
2.2. Загально туристичне спорядження	6	6	12
2.3. Організація бівуаку. Харчування в поході	6	6	12
2.4. Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристичних походах. Страхівка	3	6	9
2.5. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	6	3	9
III. Спеціальна туристська підготовка	30	54	84
3.1. Техніка пішохідного туризму	9	24	33
3.2. Тактика пішохідного туризму	3	3	6
3.3. Забезпечення безпеки в пішохідному туризмі	6	6	12
3.4. Дії та поведінка в аварійній ситуації	12	21	33
IV. Фізична підготовка	0	66	66
V. Краєзнавство	9	12	21
5.1. Поняття про історичне краєзнавство	0	3	3
5.2. Історія рідного краю	3	6	9
5.3. Життя та побут Січових стрільців та УПА в Карпатських лісах	6	3	9
VI. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	0	78	78
Підсумок	3	0	3
РАЗОМ	81	243	324
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин		

## **Зміст програми Перший рік навчання**

### **I. Вступ (6 год.)**

Основна мета і завдання роботи гуртка "Організатор спортивного туризму". Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час і місце, райони проведення зборів, походів, мандрівок та екскурсій.

Техніка безпеки під час проведення змагань у приміщеннях, спортивних залах, майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації екскурсій. 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.

### **II. Загально туристична підготовка (66 год.)**

#### **2.1. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (24 год.)**

Поняття про карту та план. Їх значення в господарстві, обороні та житті людини.

Масштаб. Визначення відстаней на карті та місцевості.

Визначення сторін світу за допомогою компасу, небесних світил та місцевих прикмет.

Умовні знаки топографічної та спортивної карти.

Карти, що використовуються в пішохідних походах. Особливості орієнтування під час руху на маршруті пішохідного походу.

Рельєф. Зображення рельєфу горизонталями. Види горизонталей. Берг штрих. 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 в зимовий період.

**Практичні заняття.** Визначення відстаней на картах різних масштабів. Вправи орієнтування на карти за допомогою компасу. Топографічні диктанти. Характеристика місцевості за картою. Проходження навчальних дистанцій у заданому напрямку, орієнтування за вибором. Рух по азимуту.

#### **2.2. Загально туристичне спорядження (12 год.)**

Роль туристичного спорядження для успішного проведення походів, його види (загально-туристське та спеціальне, індивідуальне та групове).

Індивідуальне загально-туристське спорядження. Рюкзаки. Теплоізоляційні килимки. Спальні мішки. Одяг та взуття для туристського

походу. Інше індивідуальне спорядження.

Мотузки (основні та допоміжні), особливості їх використання. Карабіни. Страхувальні системи.

**Практичні заняття.** Укладання рюкзака. Підбір спорядження.

### **2.3. Організація бівуаку та харчування в туристичному поході (12 год.)**

Поняття про бівуак. Вимоги до місця бівуаку (безпека, наявність джерел питної води, палива, можливість розташування наметів).

Порядок дій окремих учасників та групи при влаштуванні бівуаку.

Види вогнищ. Розпалювання вогнища. Вимоги протипожежної безпеки при влаштуванні вогнища.

Загальні відомості про організацію харчування в туристичному поході. Приготування їжі. Приладдя для розпалювання багаття, туристський посуд. Особливості підбору продуктів для пішохідного туристського походу.

**Практичне заняття.** Встановлення та збирання намету. Організація та розпалювання вогнища.

### **2.4. Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристичних походах. Страхівка (9 год.)**

Рух групи в поході. Залежність швидкості руху від рельєфу, характеру місцевості, наявності перешкод. Обрання швидкості руху.

Забезпечення безпеки під час руху в поході. Основні чинники небезпеки (природні, антропогенні). Безпечне подолання простих перешкод (ярів, канав, ділянок густого лісу чи чагарників, крутих схилів).

Організація страховки при подоланні перешкод. Вимоги щодо безперервності страховки. Види страховок. Самостраховка в різних умовах. Страхівка.

**Практичні заняття.** Подолання простих природних перешкод. Забезпечення гімнастичної страховки. Одягання індивідуальної страхувальної системи.

### **2.5. Правила санітарії та гігієни. Перша невідкладна долікарська медична допомога (9 год.)**

Гігієна туриста, 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.

**Практичні заняття.** Надання першої невідкладної долікарської медичної допомоги при різних умовних травмах. Накладання джгута на



кінцівки під час умовної кровотечі. Накладання медичної антисептичної та іммобілізаційної пов'язки на травмовану ділянку тіла. Накладання шини при переломі кінцівки.

### **III. Спеціальна туристська підготовка (84 год.)**

#### **3.1. Техніка пішохідного туризму (33 год.)**

Техніка руху в лісі з густим підліском, на крутих трав'яних, кам'янистих обсіпних схилах, в жерепі.

Техніка подолання боліт та заболочених ділянок (по купинах за допомогою жердин).

Способи та техніки долаття ярів, струмків, річок (маятник, рух по колоді, вблід).

Розвідка місця та оцінка можливості подолання перешкод обраним способом.

Вузли, необхідні для подолання перешкод.

Користування страхувальною системою, карабіном, вусом. В'язання грудної обв'язки.

Організація та забезпечення страховки (гімнастична, жердиною, перила, самостраховка).

**Практичні заняття.** Подолання умовного болота по купинах, за допомогою жердин. Подолання ярів, струмків, річок за допомогою маятника, по колоді, вблід. В'язання вузлів, грудної обв'язки.

#### **3.2. Тактика пішохідного туризму (6 год.)**

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

**Практичні заняття.** Вибір та розробка маршруту пішохідного походу вихідного дня та походу 3-го ступеня складності.

#### **3.3. Забезпечення безпеки в пішохідному поході (12 год.)**

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).

#### **3.4. Дії та поведінка в аварійній ситуації (33 год.)**

Фактори виживання: готовність до дії в аварійній ситуації, жага до життя, знання прийомів самозбереження, навички виживання, загартування, фізична підготовка.

Орієнтування на місцевості за допомогою підручних засобів. Читання слідів літом та зимою.

Сигнали тривоги: сигнальний вогонь, повітряний змій, азбука морзе,

свічка та ліхтарі.

Організація водопостачання в аварійних умовах. Обеззараження води. Пошук і використання джерельної води.

Як прохарчуватися в лісі. Лікування за допомогою лікарських рослин.

**Практичні заняття.** Виготовлення компаса за допомогою голки з папером та леза з ниткою. Побудова сигнальних вогнів. Виготовлення повітряного змія. Виготовлення різноманітних фільтрів для очищення води.

#### **IV. Фізична підготовка (66 год.)**

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

**Практичні заняття.** 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. Біг по пересіченій місцевості.

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 пішохідного туризму.

#### **V. Краєзнавство (21 год.)**

##### **5.1. Поняття про історичне краєзнавство (3 год.)**

Історичне краєзнавство - джерело збагачення учнів знаннями про рідний край. Історичне краєзнавство та його становлення. Особливості роботи юних істориків-краєзнавців.

## **5.2. Історія рідного краю (9 год.)**

Наш край в давнину. Найдавніші поселення на території рідного краю. Археологічні пам'ятки рідного краю.

Рідний край за часів середньовіччя та нового часу.

**Практичні заняття.** Огляд археологічних пам'яток. Вивчення краєзнавчої літератури. Ознайомлення з пам'ятками середньовіччя на території рідного краю.

## **5.3. Життя та побут Січових стрільців та УПА в Карпатських лісах (9 год.)**

Участь гуцулів в українських визвольних змаганнях першої чверті ХХ ст.. Повсякденне життя вояків Української повстанської армії.

## **VI. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (78 год.)**

1-3-денні походи, екскурсії тощо. Участь в змаганнях та інших масових заходах.

## **Підсумок (3 год.)**

## **Прогнозовані результати Перший рік навчання**

### **Вихованці повинні знати:**

- основні вимоги техніки безпеки при проведенні навчальних занять та туристично-краєзнавчих подорожей;
- основні положення правил проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю України (вимоги до учасників походу, права та обов'язки учасників подорожей);
- правила і послідовність роботи з компасом та картою, особливості орієнтування на місцевості, способи орієнтування (вихід до людей в аварійних умовах за короткий проміжок часу);
- вимоги до туристського бівуаку, способи організації ночівлі в польових умовах, організації туристського побуту та харчування;
- загальні вимоги до туристичного спорядження та аварійного ремкомплекту;
- загальні вимоги щодо організації безпеки в туристичних походах, поняття страхівки та самострахівки;
- способи надання сигналів тривоги в аварійній ситуації;
- основні положення правил змагань зі спортивного туризму;
- основні правила особистої гігієни, первинні ознаки захворювань, які зустрічаються під час подорожей, способи надання першої долікарської допомоги, способи транспортування потерпілого;
- основні методи простих краєзнавчих спостережень, досліджень та природоохоронної діяльності у поході.
- характеристика основних природних перешкод, притаманних для пішохідного туризму, способи їх подолання;
- основні принципи підготовки та проведення пішохідних походів;
- туристичні можливості своєї області.

### **Вихованці гуртка повинні вміти:**

- користуватися компасом, топографічною та спортивною картою для орієнтування на місцевості;
- орієнтуватися на місцевості за допомогою карти і компасу, за місцевими прикметами, рухатись за азимутом, проходити нескладні маршрути за письмовим описом (легендою);
- визначати сторони світу за допомогою небесних світил, годинника і сонця;
- виготовляти підручний компас за допомогою голки та леза;

- вміти читати сліди звірів та інші сліди, які дозволять швидко вийти до людей в аварійній ситуації;
- складати перелік необхідного загально туристичного особистого та групового спорядження, добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- укладати рюкзак, встановлювати намет, розпалювати вогнище, організувати ночівлю в польових умовах;
- в'язати основні вузли;
- долати прості природні перешкоди в поході та/або на дистанції змагань, застосовувати прийоми страховки та само страховки;
- рухатися похідним строем, дотримуватись темпу, дистанції;
- надавати першу долікарську допомогу, транспортувати потерпілого;
- 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;
- будувати сигнальні вогні, майструвати повітряного змія з підручних засобів, способи подання сигналу SOS азбукою Морзе;
- складати план підготовки та розробляти маршрут ступеневого походу.

Вихованці повинні взяти участь у заліковому пішохідному поході 2-3 ступеня складності та/або змаганнях зі спортивного (пішохідного) туризму на дистанціях 1-2 класу, виконати 2 юнацький розряд.

## Навчально-тематичний план

### Другий рік навчання

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Теоретичні Заняття	Практичні заняття	Всього
I. Вступ	6	0	6
1.1. Вступне заняття	3	0	3
1.2. Інструкція щодо організації та проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю	3	0	3
II. Загально туристична підготовка	27	33	60
2.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	3	0	3
2.2 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	6	12	18
2.3. Туристське спорядження	6	6	12
2.4. Організація бівуаку. Харчування в поході	6	9	15
2.5. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	6	6	12
III. Спеціальна туристська підготовка	48	57	105
3.1. Техніка пішохідного виду туризму	18	27	45
3.2 Тактика пішохідного виду туризму	3	3	6
3.3. Забезпечення безпеки в пішохідному туризмі	6	6	12
3.4. Правила змагань з пішохідного туризму	3	6	9
3.5. Дії та поведінка в аварійній ситуації	18	15	33
IV. Фізична підготовка	0	60	60
V. Краєзнавство	12	9	21
5.1. Історія рідного краю	3	0	3
5.2. Життя та побут Січових стрільців та УПА в Карпатських лісах	9	9	18
VI. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	0	69	69
Підсумок	3	0	3
РАЗОМ	96	227	324
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин		

## **Зміст програми Другий рік навчання**

### **I. Вступ (6 год.)**

Основна мета і завдання роботи об'єднання з урахуванням набутого учасниками туристського досвіду, 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.

### **II. Загально туристична підготовка (60 год.)**

#### **2.1. Актуалізація знань попереднього року навчання (3 год.)**

Актуалізація раніше отриманих опорних знань. Аналіз літнього багатоденного походу.

#### **2.2. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (18 год.)**

Поняття про азимут. 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, горах, тумані). Види карт. Підбір карт для походу. Поняття старіння карти та її корегування.

Орієнтування за допомогою топографічної карти та карти для спортивного орієнтування.

**Практичні заняття.** Рух за азимутом. Визначення азимуту на місцевості та на карті.

#### **2.3. Загально туристичне спорядження (12 год.)**

Загальні вимоги до спорядження (вага, надійність, компактність). Відповідність спорядження району подорожі, її тривалості, пори року.

Групове загально туристичне спорядження. Намети. Тенти.

Індивідуальний та груповий ремонтний набір.

Спеціальне спорядження та його залежність від складності подорожі.

**Практичні заняття.** Складання переліку необхідного спорядження для умовного походу. Встановлення тенту. Проведення дрібного ремонту спорядження.

#### **2.4. Організація бівуаку в туристському поході. Харчування в поході (15 год.)**

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-сольовий режим у поході.

Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування.

Використання дарів природи.

Отруйні та небезпечні рослини (ягоди, гриби тощо).

**Практичні заняття.** Складання меню, розкладки. Розрахунок калорійності страв та раціонів. Пакування продуктів.

## **2.5. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога (12 год.)**

Долікарська медична допомога при травмах і захворюваннях, що виникли внаслідок несприятливих метеорологічних умов. Допомога при ураженні блискавкою, при обмороженні та при тепловому ударі.

Долікарська медична допомога при укусах тварин, комах, плазунів, отруєнні рослинами, грибами.

Допомога при утопленні. Реанімаційні дії.

**Практичні заняття.** Надання долікарської допомоги при різних умовних травмах.

## **III. Спеціальна туристська підготовка (105 год.)**

### **3.1. Техніка пішохідного туризму (45 год.)**

Техніка пересування на ділянках з різними локальними та протяжними перешкодами. 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.

**Практичні заняття.** В'язання вузлів. Подолання різних типів перешкод, в тому числі з застосуванням спеціального спорядження.

### **3.2. Тактика пішохідного туризму (6 год.)**

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



**Практичні заняття.** Розробка тактичного плану походу.

### **3.3. Забезпечення безпеки в пішохідному туризмі (12 год.)**

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.

**Практичні заняття.** Організація страховки та самостраховки.

### **3.4. Правила змагань з пішохідного туризму (9 год.)**

Правила змагань з пішохідного туризму. Положення та умови змагань. Клас дистанції та ранг змагань.

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

Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму.

**Практичні заняття.** Розрахунок класу дистанції. Визначення штрафів при проходженні навчальної дистанції.

### **3.5. Дії та поведінка в аварійній ситуації (33 год.)**

Фактори виживання: готовність до дії в аварійній ситуації, жага до життя, знання прийомів самозбереження, навички виживання, загартування, фізична підготовка.

Орієнтування на місцевості за допомогою підручних засобів. Читання слідів літом та зимою.

Сигнали тривоги: сигнальний вогонь, повітряний змій, азбука морзе, свічка та ліхтарі.

Організація водопостачання в аварійних умовах. Обеззараження води. Пошук і використання джерельної води.

Як прохарчуватися в лісі. Лікування за допомогою лікарських рослин.

**Практичні заняття.** Виготовлення компаса за допомогою голки з папером та леза з ниткою. Побудова сигнальних вогнів. Виготовлення повітряного змія. Виготовлення різноманітних фільтрів для очищення води.

## **IV. Фізична підготовка (60 год.)**

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.

**Практичні заняття.** 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.

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.

## **V. Краєзнавство (21 год.)**

### **5.1. Історія рідного краю (3 год.)**

Що вивчає географія. Географічні дослідження. Розділи географічної науки. Поняття про географічне краєзнавство.

### **5.2. Життя та побут Січових стрільців та УПА в Карпатських лісах (18 год.)**

Культурно-просвітницька діяльність Українських Січових Стрільців у роки Першої світової війни. Життя повстанців. Боротьба УПА з окупантами: поступ до правди.

## **VI. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання, тощо) (69 год.)**

### **Підсумок (3 год.)**

## **Прогнозовані результати Другий рік навчання**

### **Вихованці повинні знати:**

- правила протипожежної безпеки та правила поведінки на водних об'єктах;
- вимоги до вибору місця для туристського біваку та до безпеки туристського біваку, типи туристських багать;
- вимоги до режиму харчування, калорійності та добору продуктів у туристському поході;
- як прохарчуватися в лісі в аварійній ситуації;
- способи організації водопостачання в аварійних умовах;
- особливості орієнтування в різних природних умовах;
- правила змагань з спортивного туризму, мати поняття про 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;
- порядок дій при потраплянні групи в аварійну ситуацію;
- види, характеристику та способи подолання природних перешкод;
- види дистанцій змагань з пішохідного туризму;
- засади планування та тактики пішохідного походу.

### **Вихованці гуртка повинні вміти**

- вимірювати відстані на місцевості та визначати висоту окремих об'єктів різними способами;
- здійснювати масштабну та поза масштабну окомірну зйомку невеликих ділянок на місцевості;
- робити технічний опис маршруту;
- рухатися по незнайомій місцевості за картою, описом (легендою), азимутом, орієнтуватися за рельєфом, лінійними орієнтирами;
- складати перелік продуктів харчування для туристичного походу, меню з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті;
- визначати місця, де наявна джерельна вода;
- знезаражувати воду, виготовляти очисні фільтри;

- долати різноманітні природні та штучні перешкоди середнього рівня складності;
- організувати страховку та самостраховку при подоланні природних перешкод;
- скласти план підготовки та кошторис походу 1 категорії складності, розробити маршрут та його запасні варіанти.

Вихованці повинні взяти участь в заліковому поході 3 ступеня складності – 1 категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 2 класу, виконати 3-й (1-й юнацький) розряд.

## Навчально-тематичний план

### Третій рік навчання

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Теоретичні заняття	Практичні заняття	Всього
I. Вступ	6	0	6
1.1. Вступне заняття	3	0	3
1.2. Інструкція щодо організації та проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю	3	0	3
II. Загально туристична підготовка	18	21	39
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	3	0	3
2.2 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	3	9	12
2.3. Загально туристичне спорядження	3	0	3
2.4. Харчування в поході	6	3	9
2.5. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	3	9	12
III. Спеціальна туристська підготовка	36	81	117
3.1. Техніка пішогодного виду туризму	6	54	60
3.2 Тактика пішогодного виду туризму	6	9	15
3.3. Спорядження для пішогодного туризму	6	0	6
3.4. Правила змагань з пішогодного туризму	3	3	6
3.5. Дії та поведінка в аварійній ситуації	15	15	30
IV. Фізична підготовка	0	78	78
V. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	0	81	81
Підсумок	3	0	3
РАЗОМ	63	261	324
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож, похід	Поза сіткою годин		

## **Зміст програми Третій рік навчання**

### **I. Вступ (6 год.)**

Основна мета і завдання роботи об'єднання з урахуванням набутого учасниками туристського досвіду. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час і місце, райони проведення навчально-тренувальних зборів, походів.

Техніка безпеки під час проведення змагань у приміщеннях, спортивних залах, майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації подорожей. Особливості забезпечення безпеки у зимовий період. Правила техніки безпеки на водоймах. Інструктаж учасників об'єднання з питань безпеки.

### **II. Загальнотуристська підготовка (39 год.)**

#### **2.1. Актуалізація знань попереднього року навчання (3 год.)**

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

#### **2.2. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (12 год.)**

Способи відновлення орієнтування.

Особливості тактики змагань з орієнтування в заданому напрямку, за вибором, на маркованій трасі, естафетах.

**Практичні заняття.** Подолання навчальних дистанцій орієнтування в заданому напрямку, по вибору, на маркованій трасі.

#### **2.3. Загально туристське спорядження (3 год.)**

Спорядження та обладнання для приготування їжі. Штучні джерела вогню та тепла (газові пальники, примуси).

#### **2.4. Харчування в поході (9 год.)**

Складання меню та розкладки продуктів харчування на похід. Особливості пакування різних видів продуктів. Розподіл та перерозподіл ваги продуктів у поході.

Приготування страв у поході. Використання дарів природи для додаткового харчування в поході.

Забезпечення повноцінного харчування в умовах негоди. Аварійні варіанти харчування. Додаткове (штурмове) харчування.

**Практичне заняття.** Складання розкладки з урахуванням аварійного запасу, штурмових раціонів, дарів природи.

#### **2.5. Правила санітарії, гігієни. Перша долікарська допомога (12 год.)**

Способи транспортування потерпілого. Індивідуальне транспортування потерпілого. Транспортування потерпілого на ношах, в коконі. Транспортування потерпілого через перешкоди.

**Практичні заняття.** Транспортування потерпілого.

### **III. Спеціальна туристська підготовка (117 год.)**

#### **3.1. Техніка пішохідного туризму (60 год.)**

Подолання перешкод за допомогою спеціального обладнання. Підйом (спуск) крутосхилами. Наведення та подолання похилої навісної переправи. Доляння скельних ділянок.

**Практичні заняття.** Пересування по різних видах рельєфу із забезпеченням страховки. Подолання перешкод за допомогою спеціального спорядження. Подолання навчальних дистанцій.

#### **3.2. Тактика пішохідного туризму (15 год.)**

Вибір району та розробка маршруту походу II категорії складності. Особливості тактичного плану походу в тайзі, тундрі, середньогір'ї, пустелі. Тактика подолання локальних та протяжних перешкод на маршруті.

**Практичні заняття.** Розробка тактичного плану походу в тайзі, середньогір'ї, пустелі, тундрі.

#### **3.3. Спорядження для пішохідного туризму (6 год.)**

Спеціальне спорядження. Підготовка та ремонт спорядження. Ремонтний набір (груповий, індивідуальний).

#### **3.4. Правила змагань з пішохідного туризму (6 год.)**

Основні принципи суддівства змагань. Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму та таблиці штрафів.

**Практичні заняття.** Аналіз дій команди на дистанціях змагань.

#### **3.5. Дії та поведінка в аварійній ситуації (30 год.)**

Фактори виживання: готовність до дії в аварійній ситуації, жга до життя, знання прийомів самозбереження, навички виживання, загартування, фізична підготовка.

Орієнтування на місцевості за допомогою підручних засобів.

Сигнали тривоги: сигнальний вогонь, повітряний змій, азбука морзе.

Як прохарчуватися в лісі. Лікування за допомогою лікарських рослин.

### **IV. Фізична підготовка (78 год.)**

Поняття про здоровий спосіб життя. Попередження травм та захворювань під час занять спортивним туризмом.

**Практичні заняття.** Загальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності.

Спортивні та рухливі ігри.

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

### **V. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання, екскурсії тощо) (81 год.)**

#### **Підсумок (3 год.)**

## Прогнозовані результати

### Третій рік навчання

#### **Вихованці повинні знати:**

- правила та порядок організації рятувальних робіт;
- функції МКК, контрольно (аварійно) -рятувальних служб та порядок взаємодії з ними, способи і засоби сигналізації та зв'язку в поході;
- особливості ремонту туристичного спорядження, комплектування ремонтного набору;
- порядок організації бівуаку в польових умовах без намету та стандартного бівуачного спорядження, особливості розпалювання вогнища в складних погодних умовах;
- основні способи транспортування потерпілого;
- дії керівника та учасників групи в аварійній ситуації;
- способи надання долікарської допомоги при різних видах травм;
- порядок використання ліків, наявних аптечці туристської групи;
- міжнародні знаки сигналів безпеки;
- основні принципи суддівства змагань зі спортивного туризму, права та обов'язки суддів;
- що таке лінійна, кільцева радіальна схема побудови маршруту, аварійні та запасні варіанти маршруту;
- порядок і вимоги для встановлення наметів у незручних місцях;
- тактику подолання локальних та протяжних перешкод в пішохідному поході чи на дистанціях змагань;

#### **Вихованці гуртка повинні вміти**

- організовувати рятувальні роботи, транспортувати потерпілого;
- складати список ремонтного набору, складати меню та розкладку продуктів на похід, складати список групової медичної аптечки;
- користуватись примусами та газовими пальниками;
- застосовувати туристські вузли;
- виготовляти різні засоби транспортування потерпілого;
- аналізувати власні дії, дії команди, групи в поході;
- долати різноманітні складні природні та штучні перешкоди, характерні для походів;
- складати план підготовки та кошторис категорійного походу, розробляти маршрут, його запасні та аварійні варіанти;



Вихованці повинні взяти участь у заліковому поході 1-2 категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 3 класу, виконати 2-й спортивний розряд.

## Список використаної літератури

1. Алексеев А. Питание в туристском походе, М., 1992 г.
2. Алексеенко В.А., Мамаев Ф.М. Мотоциклетный туризм. - М., "Физкультура и спорт", 1972.
3. Аронов Г.С. На байдарці за снагою. – К.: Здоров'я, 1980.
4. Бандрівський М.І., Дерех З.Д., Синяк А.С. Правила та безпека дорожнього руху: навчальний посібник, - Л. : Світ, 2007. - 152с.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с.
6. Берман А.Е. Юный турист. – М.: Просвещение, 1977. – 160 с.
7. Власов А.А. Туризм: Учебно-методическое пособие. – М.: Просвещение, 1977. – 95 с.
8. Водные маршруты СССР. Европейская часть/ Плечко Л.А, Сабанеева И.П. – М.: «Физкультура и спорт», 1973 184 с.
9. Высокогорные перевалы. Перечень квалифицированных перевалов и горных районов СССР. М., 1990.
10. Ганопольский Ю.О. Уроки туризму. – К.: Шкільний світ, 2006.
11. Горный туризм, Снаряжение, техника, тактика. Я. Аркин, А. Вариксоо, П. Захаров, Я. Тятте., Таллин, "Ээсти Раамат", 1981г.
12. Гранильщиков и др. Горный туризм., М., 1966.
13. Дубровский О. и др. Туристские разборные байдарки / Ветер странствий, вып.4. - М.: Физкультура и спорт, 1960. с. 7.
14. Ельчанинов И.Е., Мостаков В.А. Вождение мотоцикла: Учебное пособие. – М.: ДОСААФ, 1981. – 112с., ил.
15. Захарчук В. Туристські ріки Карпат.- Чернівці, видавничий дім «Букрек», 2006.
16. Зубалій М.Д., Петровський В.С. Лижний і лижний туризм. – К.: Здоров'я, 1984.
17. Колотуха О.В. Концепція розвитку лижного туризму в Україні. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2006.
18. Колотуха О.В. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні (навчальний посібник). – К.:Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2008. – 278 с.
19. Колотуха О.В. Лавинна небезпека для туристів в горах України. – Кіровоград.: ПП "Центр оперативної поліграфії "Авангард". – Кіровоград.: 2008. – 48 с.
20. Колотуха О.В. Ресурсний потенціал дитячо-юнацького туризму в Україні. – К.: Укрдержцентр туризму та краєзнавства учнівської молоді, 2005. – 116 с.
21. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2006. – 208 с.
22. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000. – 228 с.
23. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста., М., 1990.

24. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. Учебное пособие для альпинистов и туристов. М., 1975.
25. Ксенофонов И.В. Устройство и техническое обслуживание мотоциклов. Учебник водителей транспортных средств категории "А". - М. ЗАО "КЖИ "За рулем", 2004. – 128 с.: ил., табл.
26. Курилова В.И. Туризм: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
27. Лавинная опасность Украинских Карпат / под ред. С.М. Стойко и О.И. Копийчука. – Львов: Облполиграфиздат, 1980. – 60 с.
28. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
29. Лукоянов П.И. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников (снаряжение и биваки). – М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
30. Лысогор Н.А. и др. Питание туристов в походе., М., 1980.
31. Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. – К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.
32. Обеспечение безопасности в горах, М.: Центральное рекламно-информационное бюро "Турист", 1989.
33. Підмогильна С., Підмогильний С. Дністер (путівник). – К.: Українська видавнича спілка, 2007.
34. Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України – К.: Укрдержцентр туризму і краєзнавства. – 2005. – 6 с.
35. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987.
36. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 5-10.
37. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 5-10.
38. Правила змагань зі спортивного туризму. Федерація спортивного туризму України. – К. 2008.
39. Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 24.03.2006 року № 237, зареєстрованим Міністерством юстиції України 1.06.2006 р. за №660/12534
40. Про туризм. Закон України від 15.09.95 №324/95-ВР.
41. Рошин А.Н., Ориентирование на местности. – К: "Вища школа", 1982 – 104 с.
42. Снаряжение для горного туризма (сост. Директор Л.Б.). - М., 1987.
43. Туристські спортивні маршрути // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 3-66.