

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
СУМСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД СУМСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ –
ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
ТА РОБОТИ З ТАЛАНОВИТОЮ МОЛОДДЮ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання вченої ради
Сумського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти

від 26.05.2022 № 4

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Департаменту освіти і науки
Сумської облдержадміністрації

від 07.06.2022 № 142-ОД

Навчальна програма
з позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку

Спортивний туризм

2 роки навчання

м. Суми – 2022

Автор: Білецька Ольга Миколаївна – завідувач фізкультурно-спортивного відділу комунального закладу Сумської обласної ради – обласного центру позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю.

Рецензенти:

Андросова Валентина Іванівна – методист Комунального закладу Сумський Палац дітей та юнацтва;

Пархоменко Ірина Володимирівна – методист комунального закладу Сумської обласної ради – обласного центру позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю, доктор філософії

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Діяльність гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку 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, витоки національної культури, свій родовід, знайомляться з пам'ятками природи. Можливість вирішення цих нагальних для сучасної української освіти питань в процесі діяльності гуртків спортивного туризму визначає актуальність створення даної програми.

Програма призначена для роботи гуртків відповідного профілю позашкільних та загальноосвітніх навчальних закладів України. Програма створена на основі «Навчальних програм для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристський профіль)», Київ 2017р, Український державний центр туризму і екскурсій з учнівською молоддю.

Навчальна програма реалізується в туристсько-спортивних гуртках туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти та спрямована на дітей віком від 13 до 18 років. Як правило, до гуртків приймаються вихованці, які попередньо пройшли навчання за програмою «Юні туристи» початкового рівня.

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 спортивного туризму.

Завданнями програми є:

- виховувати в гуртківців почуття патріотизму, любові до Батьківщини, поваги до історичних, культурних та природних пам'яток рідної землі;
- вчити вихованців долати природні та штучні перешкоди, орієнтуватися на місцевості, організовувати бівуак та побут у польових умовах, надавати долікарську допомогу, обслуговувати та ремонтувати туристське спорядження 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.

Навчальна програма передбачає 2 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;

Програму побудовано на основі блочного принципу, вона формується шляхом включення до неї блоків: загальна туристська підготовка, спеціальна туристська підготовка, фізична підготовка, краєзнавство. Блок спеціальної туристської підготовки складається з трьох блоків: пішохідний туризм, водний туризм, лижний туризм. Включення до програми краєзнавчого матеріалу передбачає можливість обрання керівником гуртка одного з блоків краєзнавчого розділу програми (історичного, географічного, етнографічного 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.

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 виду туризму.

Під час першого року навчання основну увагу на теоретичних та практичних заняттях варто приділяти оволодінню загальнотуристськими навичками, методам орієнтування, білуачним 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. Практичні заняття варто проводити на різноманітних формах рельєфу, враховуючи специфіку туризму.

Програма передбачає проведення занять у формі лекцій, вікторин, навчально-тренувальних занять тощо. Доцільним є використання активних та інтерактивних форм навчання, технічних засобів, інформаційно-комунікаційних технологій навчання, наочності тощо. Також програмою передбачено використання змішаного навчання – поєднання онлайн навчання, традиційного та самостійного навчання.

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 використовувати 8 годин навчального часу, дводенного походу чи масового заходу – 14 годин, триденного – 22 години.

Обов'язковим елементом освітнього 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.

Особливої уваги керівника гуртка 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.

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

Перший рік навчання

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теорія	практика	разом
Вступ	4	0	4
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	30	22	52
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	0	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	0	2
1.3. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України	2	0	2
1.4. Єдина спортивна класифікація України	2	0	2
1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	8	8	16
1.6. Загальнотуристське спорядження	4	4	8
1.7. Організація бівуака. Харчування в поході	4	4	8
1.8. Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристських походах	2	4	6
1.9. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	4	2	6
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	54	66	120
2.1. Пішохідний туризм	18	22	40
2.2. Лижний туризм	18	22	40
2.3. Водний туризм	18	22	40
Розділ 3. Фізична підготовка	0	62	62
Розділ 4. Краєзнавство	6	8	14
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	0	70	70
Підсумок	2	0	2
Усього:			324
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин		

Другий рік навчання

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теорія	практика	разом
Вступ	4	0	4
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	24	22	46
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	0	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	0	2
1.3. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України	4	0	4
1.5 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	4	8	12
1.6. Туристське спорядження	4	4	8
1.7. Організація бівуаку. Харчування в поході	4	6	10
1.8. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	4	4	8
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	74	88	162
2.1. Пішохідний туризм	24	30	54
2.2. Лижний туризм	24	30	54
2.3. Водний туризм	26	28	54
Розділ 3. Фізична підготовка	0	44	44
Розділ 4. Краєзнавство	10	4	14
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	0	52	52
Підсумок	2	0	2
Усього:			324
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин		

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (4 год)

Перший –другий рік навчання

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 під час проведення змагань у приміщеннях, спортивних залах, спортивних 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.

Розділ 1. Загальнотуристська підготовка

Перший рік навчання

1.1. Актуалізація знань попереднього навчання (2 год)

Актуалізація раніше отриманих опорних знань.

1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму (4 год)

Історія виникнення та розвитку туризму і спортивного туризму. Досягнення видатних вітчизняних та зарубіжних спортсменів-туристів, альпіністів, мандрівників. Спортивний туризм на сучасному етапі розвитку України. Особливості та історія розвитку обраного виду туризму.

1.3. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (2 год)

Ознайомлення з інструкцією щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю (Наказ Міністерства освіти і науки України 02.10.2014 № 1124)

1.4. Єдина спортивна класифікація України (2 год)

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 розрядів та звань зі спортивного туризму та спортивного орієнтування.

1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (16 год)

Поняття про карту та план. Значення карт та планів в господарстві, обороні, 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. 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 в зимовий період.

Практичні заняття. 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. Рух по азимуту.

Виконання завдань із теми в режимі online.

Проходження дистанцій з трейл-орієнтування.

1.6. Загальнотуристське спорядження (4 год)

Роль туристського спорядження для успішного проведення походів. Види туристського спорядження (загально-туристське та спеціальне, індивідуальне та групове тощо).

Індивідуальне загальнотуристське 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.

1.7. Організація бівуака в туристському поході. Харчування в поході (8 год)

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

Порядок дій окремих учасників та групи при влаштуванні бівуака.

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.

Практичне заняття. Встановлення та збирання намету. Організація вогнища. Розпалювання вогнища.

Виконання завдань із теми в режимі online.

1.8. Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристських походах. Страхівка (8 год)

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

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

Виконання вправ, інтерактивних ігор у режимі online.

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

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 долікарська допомога. Накладання шини.

Практичні заняття. Надання долікарської допомоги при різних умовних травмах.

Виконання вправ, інтерактивних ігор у режимі online.

Другий рік навчання

1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання (2 год)

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

1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму (2 год)

Історія дитячо-юнацького туризму. Дитячо-юнацький туризм на сучасному етапі.

1.3. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (4 год)

Права та обов'язки учасників туристсько-краєзнавчих подорожей. Види туристських подорожей. Вимоги до учасників подорожей та формування групи в залежності виду туризму та рівня складності подорожі.

1.4. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (12 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, 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.

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

Виконання завдань із теми в режимі online.

Проходження дистанцій зі спортивного орієнтування в режимі online.

1.5. Загальнотуристське спорядження (8 год)

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 складності подорожі.

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

1.6. Організація бівуаку в туристському поході.

Харчування в поході (10 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 водно-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.

Тестування в режимі online

1.7. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога (8 год)

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.

Практичні заняття. Надання долікарської допомоги при різних умовних травмах.

Виконання вправ, інтерактивних ігор у режимі online.

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка

2.1. Пішохідний туризм

Перший рік навчання

2.1.1. Техніка пішохідного туризму

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

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

Способи та техніки долаття ярів, струмків, річок (маятник, 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, вброд. В'язання вузлів, грудної обв'язки.

Тестування в режимі online

2.1.2. Тактика пішохідного туризму

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.

Виконання вправ у режимі online.

2.1.3. Забезпечення безпеки в пішохідному поході

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).

2.1.4. Туристські можливості регіонів України та інших держав в пішохідному туризмі

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

2.1.5. Правила змагань з пішохідного туризму

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

Другий рік навчання

2.1.1. Техніка пішохідного туризму

Техніка пересування на ділянках з різними локальних та протяжних 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.

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

Тестування в режимі online.

2.1.2. Тактика пішохідного туризму

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

Практичні заняття. Розробка тактичного плану походу.

2.1.3. Забезпечення безпеки в пішохідному туризмі

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.

Практичні заняття. Організація страховки та самостраховки.

2.1.4. Туристські можливості регіонів України

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

2.1.5. Правила змагання з пішохідного туризму

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

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

Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму. Основні штрафи.

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

2.2. Лижний туризм

Перший рік навчання

2.2.1. Техніка лижного туризму

Характеристика основних природних перешкод в лижному туризмі. Основні способи підйомів та спусків на лижах.

Практичні заняття. Поперемінний хід, його цикли. Ковзанярський хід. Рух на лижах з рюкзаком по рівній та пересіченій місцевості. Підйом на лижах звичайним кроком, «ялинкою», «драбинкою». Спуск на лижах із високої, середньої та низької стойки. Траверс схилу на лижах. Гальмування «плугом», «напівплугом». Повороти на ходу переступанням, із положення «плуга», «напівплуга». Зупинки на лижах.

Торування лижні. Рух по засніжених, фірнових і вкритих льодом схилах на лижах і без лиж. Засоби самостраховки під час руху. Самозатримання на схилі.

Виконання завдань із теми в режимі online.

2.2.2. Тактика лижного туризму

Поняття «тактика» в лижному туризмі. Розробка маршруту походу, види маршрутів. Маршрутна документація.

Практичні заняття. Заповнення маршрутного листа на здійснення ступеневого лижного туристського походу.

2.2.3. Спорядження для лижного туризму

Вимоги до спорядження для лижного походу. Особисте та групове спорядження для лижного туризму. Спеціальне спорядження туриста-лижника, його залежність від складності та району походу. Підготовка та ремонт спорядження.

Практичні заняття. Встановлення кріплення на лижі, підготовка лижних палок, смоління та ремонт лиж.

Виконання вправ, інтерактивних ігор у режимі online.

2.2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування в лижному туризмі

Особливості організації туристського побуту в лижному поході. Намети для лижного туризму (типу «Зима»). Намети з пічкою. Підготовка місця для ночівлі, улаштування багаття в зимових умовах. Особиста гігієна туриста-лижника. Особливості харчування в зимових умовах.

Практичні заняття. Організація туристського бівуаку в зимових умовах. Встановлення намету типу «Зима». Організація багаття в зимових умовах.

2.2.5. Забезпечення безпеки в лижному туризмі.

Лавинна небезпека в горах України. Забезпечення безпеки туриста-лижника при сильному морозі, снігопаді, сильному вітрі, завірюсі, обмеженій видимості. Попередження сонячних опіків, снігової сліпоты. Техніка безпеки при спусках, підйомах, траверсах схилу на лижах. Техніка безпеки при подоланні колод, рівчаків, ярів, замерзлих річок та озер.

Практичні заняття. Відпрацювання техніки самостраховки при подоланні схилу (підйом, спуск, траверс).

Виконання вправ, інтерактивних ігор у режимі online.

2.2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав в лижному туризмі

Туристські можливості України в лижному туризмі. Туристські можливості різних районів України, рідного краю. Огляд популярних лижних туристських регіонів.

2.2.7. Особливості орієнтування в лижному туризмі

Карти, що використовуються в лижних походах. Особливості орієнтування під час руху на маршруті лижного походу. Користування картою в лижному туристському поході, її зберігання. Особливості орієнтування на лижах. Орієнтування по маркірованій лижні. Обладнання дистанції змагань.

2.2.8. Правила змагань з лижного туризму

Правила змагань зі спортивного туризму – загальні положення, змагання з лижного туризму. Настанови з проведення змагань зі спортивного лижного туризму. Змагання туристських спортивних походів. Види змагань з лижного туризму. Дистанції змагань з лижного туризму. Технічні етапи лижних туристських змагань.

Другий рік навчання

2.2.1. Техніка лижного туризму

Подолання перешкод, що зустрічаються в лижному туристському поході. Подолання крутосхилів.

Практичні заняття. Підйом на лижах «зігзагом». Спуск на лижах по прямій. Спуск на лижах «зігзагом». Спуск на лижах боковим ковзанням. Спуск на лижах «драбинкою». Гальмування падінням. Гальмування лижними палками. Удосконалення лижної туристської техніки.

Тестування в режимі online.

2.2.2. Тактика лижного туризму

Розробка календарного плану походу. Тактика денного переходу в лижному туризмі. Планування походу: довжина денних переходів, швидкість і ритм руху, вибір часу доби для руху, розклад дня, кількість періодичність та тривалість переходів та привалів тощо.

Практичні заняття. Розробка графіка руху туристської групи на маршруті. Заповнення маршрутної книжки на здійснення категорійного лижного туристського походу.

2.2.3. Спорядження для лижного туризму

Особисте та групове спорядження для категорійного лижного туристського походу. Спеціальне спорядження для лижного походу.

Практичні заняття. Складання переліку особистого та групового спорядження для багатоденного лижного походу.

2.2.4 Особливості організації туристського побуту та харчування в лижному туризмі

Ночівлі в лісовій та безлісій зоні. Організація біваку: вибір місця, планування табору, розподіл робіт, установа наметів. Енергетичні витрати в лижних туристських походах. Калорійність продуктів харчування. Організація і режим харчування на маршруті.

Практичні заняття. Складання меню на 3-5 днів з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті.

2.2.5. Забезпечення безпеки в лижному туризмі

Аналіз характерних нещасних випадків в лижному туризмі. Основні причини виникнення небезпеки в лижному туристському поході.

Лавинна небезпека в горах України. Подолання лавинонебезпечного схилу.

Практичні заняття. Застосування лавинного спорядження.

Відпрацювання методики та техніки подолання лавинонебезпечного схилу.

2.2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав в лижному туризмі

Туристські можливості Українських Карпат. Розгляд еталонних лижних туристських маршрутів I-IV категорії складності в Карпатах.

2.2.7. Особливості орієнтування в лижному туризмі

Особливості орієнтування в різних природних умовах, в умовах обмеженої видимості. Дії групи при втраті орієнтації. Рух за вказаним азимутом при обході перешкод.

Практичні заняття. Рух по незнайомій місцевості за описом (легендою).

Орієнтування за рельєфом, лінійними орієнтирами.

Тестування в режимі online.

2.2.8. Правила змагань з лижного туризму

Спеціальні завдання лижних туристських змагань. Суддівство та визначення результатів лижних туристських змагань. Настанови з проведення змагань з лижного туризму.

Практичні заняття. Документація команди на змаганнях (заявка на участь в змаганнях, технічна заявка, декларація на спорядження тощо).

2.3. Водний туризм

Перший рік навчання

2.3.1. Техніка руху і управління плавзасобами

Елементи греблі. Весло. Байдарочна і канойна гребля. Гребки переміщення та управління, гребки прямі та зворотні. Посадка і висадка з судна. Техніка відчалування і причалування. Прийоми раціональної греблі і управління судном. Взаємодія членів екіпажу. Засоби подолання природних та штучних перешкод. Рух відкритими водоймами.

Практичні заняття. Вибір весла. Розворот весла, хват. Гребки для переміщення байдарок та керування нею. Прямий та зворотний гребок.

Керування байдаркою: повороти, табанювання, зачепи.

Посадка в байдарку та висадка з неї. Відчалування від берега та причалування до нього.

Проходження штучних перешкод: мостів, гребель, риболовецьких споруд.

Проходження природних перешкод: прижимів, мілін.

Виконання завдань із теми в режимі online.

2.3.2. Тактика водного туризму

Поняття про тактику в водному поході. Пасивна і активна тактика. Розпорядок дня і графік руху. Зв'язок і сигналізація. Вибір лінії руху в різних умовах плавання. Розвідка. Обноси. Волоки та перекази, їх проходження. Рух при обмеженій можливості оглядання перешкод. Тактика проходження перешкод.

2.3.3. Спорядження для водної подорожі

Види туристських суден та їх основні параметри: довжина, ширина, осадка. Головні експлуатаційні якості: водотонажність, стійкість, маневреність, непотоплюваність, ходові якості. Каркасні і каркасно-надувні байдарки. Збільшення плавучості байдарок. Ремонтний набір для водної подорожі. Особливості особистого спорядження для водного туризму. Гідроізоляція спорядження і продуктів. Складання вантажу та розміщення людей в байдарках. Рятувальні засоби.

Практичні заняття. Складання та розбирання байдарок. Профілактичний ремонт судна. Герметичне упакування речей. В'язання вузлів та обв'язка байдарки.

Тестування в режимі online.

2.3.4. Привали і ночівля у водному поході

Привали на березі та на воді. Вибір місця для привалу. Ночівля. Забезпечення безпеки на привалах і ночівлях. Організація табору і зберігання спорядження. Ремонт і просушування одягу, взуття. Зняття табору.

Правила організації похідного побуту і харчування. Рекомендований набір продуктів. Упаковка і зберігання продуктів у водному поході. Найпростіші засоби очищення і обеззараження питної води.

2.3.5. Безпека у водному поході

Види аварій, їх причини. Аналіз характерних аварійних ситуацій. Правила посадки, поведінки в суднах, висадки екіпажу. Передпохідна перевірка спорядження і суден, профілактичний огляд їх у передпохідному контрольному виході на воду. Застосування рятувальних засобів. Значення дисципліни. Надання допомоги тим, хто терпить аварію на воді. Правила підйому людини з води на судно. Страховка при проходженні природних і штучних перешкод. Правила купання в незнайомих водоймах.

Практичні заняття. Передпохідна перевірка особистого та групового спорядження, суден. Профілактичний огляд суден в поході. Тренувальний вихід на воду.

Відпрацювання прийомів страхування, дій групи при аварії.

Тестування в режимі online.

2.3.6. Туристські можливості регіону для водного туризму

Географічне положення і кордони. Основні водойми і річки, рельєф, рослинний і тваринний світ. Пам'ятні місця, екскурсійні об'єкти регіону. Водні маршрути, рекомендовані для проходження. Література про рідний край.

2.3.7. Особливості орієнтування у водному поході

Кarti, що використовуються в водних походах. Особливості орієнтування під час руху на маршруті водного походу. Орієнтування в умовах річок, озер. Окомірна зйомка перешкод і складання схем їх проходження.

2.3.8. Правила змагань з водного туризму

Положення про змагання. Умови змагань. Види дистанцій змагань з водного туризму.

Другий рік навчання

2.3.1. Техніка руху і подолання перешкод

Техніка греблі. Управління гребними судами. Подолання перешкод: зливів, «бочок», валів, кам'янистих ділянок, прижимів.

Практичні заняття. Керування байдаркою та катамараном. Подолання перешкод: зливів, «бочок», стоячих валів, кам'янистих ділянок. Рух за течією та проти течії, проходження мілин та заростей очерету, рух відкритими водоймищами, висока хвиля, зустрічний та боковий вітер, проходження порогів; техніка подолання природних та штучних перешкод.

Тестування в режимі online

2.3.2. Тактика водної подорожі

Побудова маршруту подорожі. Внесення коректив до графіка руху залежно від реальних умов. Розвідка порогів та інших складних ділянок. Вибір лінії руху в конкретній перешкоді. Похідний порядок суден. Зв'язок між екіпажами суден. Тактика руху пішки, короткі та довгі волоки (обноси). Запасний варіант підходу та виходу з маршруту.

Практичні заняття. Складання графіку руху, попередня розвідка складних перешкод і оцінка їх проходження.

Виконання вправ, інтерактивних ігор у режимі online.

2.3.3. Спорядження для водного туризму

Підготовка, ремонт і модернізація байдарок перед складною водною подорожжю з метою підвищення надійності судна та безпеки на плаву. Каркасно-надувні байдарки для походів і змагань. Ремонт плавзасобів. Склад ремонтного набору для різних типів судів. Виготовлення фартухів. Підготовка групового та особистого спорядження. Передпохідний профілактичний ремонт. Спорядження для страхування та забезпечення безпеки.

Практичні заняття. Ремонт плавзасобів

2.3.4. Привали і ночівля

Вибір місць для ночівель і привалів на різних типах річок. Установка плавзасобів з урахуванням коливання рівня води. Охорона природи.

2.3.5. Забезпечення безпеки у водній подорожі

Міра ризику у водних походах. Основні причини виникнення небезпеки у водній подорожі. Застосування рятувальних засобів. Аналіз нещасних випадків у водних походах. Дії групи при аварії на воді. Надання допомоги учасникам, що терплять лихо на воді. Підготовка до змагань з рятувальних робіт. Правила купання у річках та водоймищах.

Практичні заняття.

2.3.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав для водних походів

Огляд літератури про рідний край. Розробка маршрутів різної ступені складності річками України.

2.3.7. Особливості орієнтування у водному поході

Орієнтування при проходженні перекатів і порогів. Окомірна зйомка і складання схеми порогу. Динаміка річкового потоку. Основні параметри потоку. Характеристика долини річки. Уточнення карти в поході.

Орієнтування за протоками, характерними перешкодами, береговою та орографічною обстановкою. Лоцманська схема річки. Схема опису порогу.

2.3.8. Правила змагань з водного туризму

Правила змагань з водного туризму. Положення про змагання. Умови змагань. Визначення класу дистанції. Основні штрафи, передбачені Правилами змагань.

Розділ 3. Фізична підготовка

Перший рік навчання

Поняття про фізичну культуру та спорт як складові 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.

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.

Другий рік навчання

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. 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 за обраним видом туризму.

Розділ 4. Краєзнавство

«Історичне краєзнавство»

Перший рік навчання

1. Поняття про історичне краєзнавство (2 год)

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

2. Джерела та методи історичного дослідження (6 год)

Речові джерела. Види речових джерел: археологічні матеріали, пам'ятники архітектури.

Образотворчі джерела: гравюри; малюнки; картини із зображенням міст, сіл, монастирів, національних костюмів, побутових сцен.

Фотографії, листівки - документальний матеріал юних краєзнавців.

Письмові джерела. Збирання та вивчення пам'яток усної народної творчості, спогадів. Архіви та робота в них.

Пам'ятники історії та культури. Види пам'ятників історії та культури.

Методи краєзнавчих досліджень (літературний метод; метод польових спостережень; картографічний матеріал, статистичний метод).

Практичне заняття.

Відвідання краєзнавчого музею, архіву.

Віртуальна екскурсія. Вікторини в режимі online.

3. Історія рідного краю (6 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. Тестування в режимі online.

Другий рік навчання

1. Краєзнавчі експедиції (4 год)

Організація історико-краєзнавчої експедиції. Принципи підготовки експедиції: наукова підготовка та матеріальне забезпечення. Експедиційний (польовий) та стаціонарний (камеральний) методи роботи. Спостереження та записи під час подорожі. Особистий та груповий щоденник, фотографування та замальовки в подорожах.

Практичне заняття.

Підготовка спорядження та обладнання для польових історико-краєзнавчих спостережень та досліджень. Підготовка зібраних матеріалів для передачі в музей (кабінет) закладу.

2. Історія рідного краю (10 год)

Рідний край в ХХ столітті.

Рідний край за часів незалежності.

Практичні заняття. Визначення об'єктів краєзнавчих досліджень. Фотографування та замальовування краєзнавчих об'єктів. Ознайомлення з історичними пам'ятниками рідного краю. Зустрічі з учасниками історичних подій, записи їх спогадів, обробка листів, документів, фотографій, розповідей, показ слайдів.

Виконання вправ, інтерактивних ігор у режимі online.

«Географічне краєзнавство»

Перший рік навчання

1. Географія – наука про Землю (2 год)

Що вивчає географія. Географічні дослідження. Проблеми географічної науки.

Розділи географічної науки. Поняття про географічне краєзнавство.

2. Методи, що використовуються в географічному краєзнавстві (6 год)

Спостереження, картографічний метод, статистично–математичний метод.

Практичне заняття.

Відвідання краєзнавчого музею, ознайомлення з пам'ятками природного краю. Екскурсії в режимі online.

3. Географія рідного краю (6 год)

Характеристика рельєфу рідного краю. Види корисних копалин.

Види ґрунтів рідного краю. Рослинний і тваринний світ свого краю. Видовий склад рослинного і тваринного світу.

Поняття про погоду і клімат, їх складові. Характеристика кожної пори року. Прогноз погоди за місцевими ознаками.

Практичні заняття. Спостереження за змінами температури повітря, опадів, напрямку вітру. Пошук та визначення мінералів та корисних копалин рідного краю. Виконання вправ, інтерактивних ігор у режимі online.

Другий рік навчання

1. Краєзнавчі експедиції (4 год)

Організація географічної експедиції. Джерела та методика географічних досліджень. Принципи підготовки експедиції: наукова підготовка та матеріальне забезпечення. Експедиційний (польовий) та стаціонарний (камеральний) методи роботи. Спостереження та записи під час подорожі. Особистий та груповий щоденник, фотографування та замальовки в подорожах.

Практичне заняття.

Підготовка спорядження та обладнання для польових географічних спостережень та досліджень.

2. Географія рідного краю (10 год)

Водні ресурси рідного краю.

Тваринний та рослинний світ рідного краю.

Розселення населення.

Види господарської діяльності населення на території краю.

Тестування в режимі online.

Практичні заняття. Визначення характеристик водного об'єкту. Спостереження за тваринами та рослинами, визначення видового складу рослинного світу. Екскурсія на промисловий, сільськогосподарський чи транспортний об'єкт. Виконання вправ, інтерактивних ігор у режимі online.

«Етнографічне краєзнавство»

Перший рік навчання

1. Етнографія як частина історичної науки (2 год)

Що вивчає етнографія. Етнографічні дослідження. Проблеми етнографічної науки: дослідження етнічного складу населення, походження (етногенез) народів, сучасного стану етнічних традицій.

Поняття про об'єкт етнографічного дослідження. Культура етносу. Умовний поділ на матеріальну і духовну культуру.

2. Методи етнографічних досліджень (6 год)

Спостереження, картографічний метод, статистично–математичний метод.

Практичне заняття.

Відвідання етнографічного чи краєзнавчого музею. Виявлення пам'яток народної культури.

3. Усна народна творчість (6 год)

Визначення поняття «фольклор». Характерні особливості фольклору. Жанри українського фольклору: казки, легенди, оповідання, балади, думи, героїчний епос. Народна драма, вертеп.

Практичне заняття.

Запис творів усної народної творчості. Відтворення різних видів календарно - обрядового фольклору. Проведення зустрічей з майстрами народної творчості. Участь у етнографічних заходах.

Другий рік навчання

1. Краєзнавчі експедиції (6 год)

Організація етнографічної експедиції. Джерела та методика етнографічних досліджень. Принципи підготовки експедиції: наукова підготовка та матеріальне забезпечення. Експедиційний (польовий) та стаціонарний (камеральний) методи роботи.

Практичне заняття.

Робота з джерелами етнографічних досліджень: речовий музейний матеріал, архівні письмові джерела, польова робота; особисті спостереження, робота з інформаторами; фіксація речових матеріалів.

2. Етнографія рідного краю (8 год)

Домашні промисли та ремесла.

Види ремесел рідного краю. Вишивка, гончарство, лозоплетіння, писанкарство.

Поселення та житло.

Географічні, соціально-економічні і національні фактори, що впливають на форму, планування поселень і житла у своєму краї. Визначення віку поселень (за документами та розповідями старожилів).

Практичні заняття.

Знайомство з народними умільцями рідного краю, зустрічі з ними. Збирання зразків народної творчості. Навчання основ окремого виду ремесла (на вибір): вишивки, гончарства, лозоплетіння, писанкарства тощо.

Обмір і складання плану окремого певного житла.

Розділ 5.

Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах

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

Підсумок (2 год)

Підсумок роботи гуртка за навчальний рік. Завдання на літній період.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Загальнотуристська підготовка

Перший рік навчання

Вихованці мають знати:

- історію розвитку і сучасний стан розвитку спортивного туризму в Україні та світі;
- основні вимоги техніки безпеки при проведенні навчальних занять та туристсько-краєзнавчих подорожей;
- основні положення Інструкції з проведення туристських подорожей 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, способи орієнтування;

- вимоги до туристського біваку, способи організації ночівлі в польових умовах, організації туристського побуту та харчування;
- загальні вимоги до туристського спорядження;
- загальні вимоги щодо організації безпеки в туристських походах, поняття страховки та самостраховки;
- 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 краснзнавчих спостережень і досліджень та природоохоронної діяльності у поході.

Вихованці мають уміти:

- 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);
- скласти перелік необхідного загальнотуристського особистого та групового спорядження; добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- укласти рюкзак, встановлювати намет, розпалювати вогнище, організовувати ночівлю в польових умовах;
- в'язати основні туристські вузли;
- долати прості природні перешкоди в поході та/або на дистанції змагань, застосовувати прийоми страховки та самостраховки;
- рухатись похідним строєм, витримувати темп, дистанцію;
- готувати прості страви на вогнищі;
- надавати першу долікарську допомогу, транспортувати потерпілого;
- взаємодіяти з іншими членами команди, групи, надавати допомогу товаришам.

Другий рік навчання

Вихованці мають знати:

- основні принципи та критерії класифікації спортивних пішохідних походів;
- вимоги Єдиної спортивної класифікації України зі спортивного туризму; 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 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.

Вихованці мають уміти:

- вимірювати відстані на місцевості та визначати висоту окремих об'єктів різними способами;
- здійснювати масштабну та позамасштабну окомірну зйомку невеликих ділянок на місцевості; складати абриси (крокі) окремих ділянок маршруту; складати кроки маршруту та робити технічний опис маршруту;
- визначати істинні азимути та дирекційні кути за виміряним (відомим) магнітним азимутом;
- 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.

Спеціальна туристська підготовка Пішохідний туризм

Перший рік навчання

Вихованці мають знати:

- характеристику основних природних перешкод, притаманних для пішохідного туризму, способи їх подолання;
- основні принципи тактики підготовки та проведення пішохідних походів;
- туристські можливості своєї області.

Вихованці мають уміти:

- 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, вбрід), забезпечуючи страховку та самостраховку;
- складати план підготовки та розробляти маршрут ступеневого походу.

Вихованці мають 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 .

Другий рік навчання

Вихованці мають знати:

- туристські можливості України для пішохідного туризму;
- види, характеристику та способи подолання природних перешкод, характерних для пішохідних маршрутів (лісові завали, буреломи, вітровали, осипи, болота, піски, водні перешкоди);
- види дистанцій змагань з пішохідного туризму;
- засади планування та тактики пішохідного походу.

Вихованці мають уміти:

- 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;
- складати план підготовки та кошторис походу 1 категорії складності, розробляти 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.

Лижний туризм

Перший рік навчання

Вихованці мають знати:

- історію розвитку і сучасний стан розвитку спортивного лижного туризму в Україні та в світі;
- загальні вимоги щодо організації безпеки в лижних походах;
- характеристику основних природних перешкод, притаманних для лижного туризму, способи їх подолання;
- основні принципи тактики підготовки та проведення лижних походів;
- туристські можливості свого краю для лижного туризму;
- первинні ознаки захворювань, які характерні для лижних подорожей.

Вихованці мають уміти:

- складати перелік спеціального особистого та групового спорядження, добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- організовувати ночівлю в польових умовах в умовах лижного походу;
- долати нескладні природні перешкоди на лижах;
- планувати та розробляти маршрут ступеневого туристського походу;
- рухатися похідним строєм, витримувати темп, дистанцію, рухатися на лижах з рюкзаком;
- готувати туристське спорядження, в тому числі лижі, до зимових туристських походів;
- рухатися на лижах, володіти технікою лижного ходу, підйомів та спусків на лижах, в т.ч. з рюкзаком;

Вихованці мають взяти участь у заліковому лижному туристському поході 1-2 ступеня складності та/або змаганнях зі спортивного (лижного) туризму на дистанціях 1-2 класу, виконати 2 юнацький розряд.

Другий рік навчання

Вихованці мають знати:

- туристські можливості території України для спортивного лижного туризму;
- правила протипожежної безпеки та правила поведінки на льоду;
- особливості організації бігуака в лижному туристському поході;
- види, характеристику та способи подолання природних перешкод, характерних для лижних туристських маршрутів;
- особливості режиму харчування, калорійності та вибору продуктів в лижному туристському поході;
- особливості орієнтування в складних зимових умовах;
- Правила та Настанови змагань зі спортивного лижного туризму, мати поняття про Положення та умови проведення змагань;
- види дистанцій змагань зі спортивного лижного туризму ;
- правила забезпечення страховки під час подолання природних перешкод в зимових умовах;
- тактичні засади планування лижного туристського походу;
- склад індивідуального та групового ремонтного набору для лижного

туристського походу, способи просушки одягу, взуття у разі негоди;

- порядок дій у разі втрати орієнтування окремим учасником або всією групою в лижному поході.

Вихованці мають уміти:

- долати різноманітні природні перешкоди, характерні для лижного туризму, за допомогою спеціального спорядження;
- організувати страховку та самостраховку при подоланні природних перешкод, характерних для лижного туризму;
- складати план підготовки та кошторис лижного туристського походу 1 категорії складності, розробляти маршрут та його запасні варіанти;
- складати перелік продуктів харчування для лижного туристського походу, меню з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршрут;
- володіти методикою та технікою долаття лавинонебезпечного схилу, застосовувати лавинне спорядження;
- володіти технікою підйомів та спусків, гальмування на лижах.

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

Водний туризм

Перший рік навчання

Вихованці мають знати:

- історію розвитку і сучасний стан розвитку водного туризму в Україні та світі;
- особливості організації бівуаку та харчування в умовах водного походу;
- загальні вимоги до спеціального туристського спорядження для водного туризму;
- загальні вимоги щодо організації безпеки в водних туристських походах; правила користування рятувальним жилетом;
- характеристику основних природних перешкод, притаманних для водного туризму, способи їх подолання;
- основні принципи тактики підготовки та проведення водних походів;
- туристські можливості рідного краю (регіону) для водного туризму;
- основні положення Правил змагань зі спортивного туризму;
- первинні ознаки захворювань, які характерні для водних походів;
- прийоми роботи з веслом.

Вихованці мають уміти:

- складати перелік спеціального особистого та групового спорядження, добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- долати прості природні перешкоди, характерні для водного туризму;
- складати, розбирати та просушувати судно, здійснювати нескладний ремонт;
- керувати судном, вміти розміщуватись на судні та правильно розміщувати вантаж;

- орієнтуватися на річці за допомогою туристської лодії;
- проводити розвідку водних перешкод, обносів.
- вихованці мають взяти участь у заліковому поході 2-3 ступеню складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях 1-2 класу, виконати 2 юнацький розряд.

Другий рік навчання

Вихованці мають знати:

- основні принципи та критерії класифікації спортивних водних походів;
- туристські можливості території України для водного туризму;
- особливості організації бівуаку в водному поході;
- види, характеристика та способи подолання природних перешкод, характерних для водних маршрутів (шивери, перекати, пороги, заколи, прижими, наплавні та низькі мости, греблі);
- вимоги до режиму харчування, калорійності та добору продуктів у водному туристському поході;
- особливості орієнтування в водному поході;
- види дистанцій змагань з водного туризму;
- правила забезпечення страховки під час подолання природних перешкод, характерних для водного туризму;
- тактичні засади планування водного туристського походу;
- дії екіпажу при перевертанні судна.

Вихованці мають уміти:

- долати різноманітні природні перешкоди, характерні для водного походу, з допомогою спеціального спорядження;
- організувати страховку та самостраховку при подоланні природних перешкод, характерних для водного походу;
- складати план підготовки та кошторис водного походу, розробляти маршрут та його запасні варіанти;
- складати, розбирати та просушувати обраний вид судна, ремонтувати його;
- керувати судном при проходженні складних природних перешкод, при дії на нього потоку різної швидкості та напряду течії;

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

Список використаної літератури

1. Аронов Г.С. На байдарці за снагою. К.: Здоров'я, 1980.
2. Ганопольский Ю.О. Уроки туризму. К.: Шкільний світ, 2006.
3. Захарчук В. Туристські ріки Карпат. Чернівці, видавничий дім «Букрек», 2006.
4. Зубалій М.Д., Петровський В.С. Лижний і лижний туризм. К.: Здоров'я, 1984.
5. Колотуха О.В. Концепція розвитку лижного туризму в Україні. К.: Федерація спортивного туризму України, 2006.
6. Колотуха О.В. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні (навчальний посібник). К.:Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2008. 278 с.
7. Колотуха О.В. Ресурсний потенціал дитячо-юнацького туризму в Україні. К.: Укрдержцентр туризму та краєзнавства учнівської молоді, 2005. 116 с.
8. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. К.: Федерація спортивного туризму України, 2006. 208 с.
9. Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. К.: Шкільний світ, 2009. 128 с.
10. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів / Спортивний туризм. К.: Федерація спортивного туризму України. 2002. № 2. С. 5–10.
11. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів / Спортивний туризм. К.: Федерація спортивного туризму України. 2002. № 2. С. 5–10.
12. Правила змагань зі спортивного туризму. Федерація спортивного туризму України. К. 2008.
13. Про туризм. Закон України від 15.09.95 №324/95-ВР.
14. Туристські спортивні маршрути / Спортивний туризм. К.: Федерація спортивного туризму України. 2002. № 2. С. 3–66.