

Авторська програма “Юний турист”
укладач: Мильнікова Наталія Валеріївна
керівник гуртків Енергодарського центру туризму,
краєзнавства та спорту

№	Назва теми	Кількість годин			
		всього	теорія	Практичне заняття в приміщенні	Практичне заняття на місцевості
1.	Розділ I. Вступна частина	8	8	0	0
1.1.	Вступне заняття	2	2	0	0
1.2.	Поняття про туризм	2	2	0	0
1.3	Техніка безпеки при проведенні навчальних занять та туристсько-краєзнавчих подорожей	2	2	0	0
1.4	Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України	2	2	0	0
2	Розділ II. Спортивно – туристська підготовка туриста	154	36	20	98
2.1	Туристське спорядження	16	6	10	0
2.2.	Туристський бівуак	18	6	2	10
2.3.	Топографія та орієнтування на місцевості	16	4	6	6
2.4.	Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туризмі	12	8	0	4
2.5.	Техніка пішохідного туризму	20	4	0	16
2.6	Організація та проведення походів	14	6	0	8
2.7	Проведення походів одно – дво – триденних	54	-	-	54
2.8	Підготовка підсумків походу	4	2	2	0
3	Розділ III. Перша долікарська допомога	16	6	10	0
4.	Розділ IV. Спортивна підготовка туриста	20	4	14	2

5.	Розділ V. Краєзнавство	16	6	6	4
6.	Розділ VI Підсумкове заняття.	2	2	0	0
	РАЗОМ	216	62	50	104

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Початковий рівень, перший рік навчання

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ I. Вступ (8 год)

1.1. Вступне заняття (2 год)

Вступний та первинний інструктаж. Бесіда про туризм і про роботу гуртка, про значення туризму для людини. Розповіді про цікаві походи і подорожі (показ презентації на тему «Туризм»). Закони туристів. Твір казок і віршів на тему «Туризм»

Заповнення анкет гуртківців.

1.2. Поняття про туризм. (2 год)

Бесіда про пішохідному туризмі та здоровий спосіб життя, перегляд презентацій за темою «Туризм - моя мрія». Залучення дітей до романтики похідного життя. Ведення «Щоденника туриста»

1.3. Техніка безпеки при проведенні навчальних занять та туристсько-краєзнавчих подорожей (2 год)

Техніка безпеки під час проведення занять у приміщеннях, спортивних залах, на спортивних майданчиках та на місцевості. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті.

Протипожежна безпека в місцях проведення туристсько-краєзнавчих заходів.

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

Права та обов'язки учасників туристсько-краєзнавчих подорожей. Основні напрями робіт з підготовки подорожі. Забезпечення безпечних умов проведення подорожей. Ознайомлення з Правилами проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (наказ Міністерства освіти і науки України від 02.10.2014 р. № 1124).

РОЗДІЛ II. СПОРТИВНО - ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (154 год)

2.1 Туристське спорядження. (16 год)

Групове, особисте і спеціальне спорядження туристів. Головні вимоги до предметів спорядження: легкість, міцність, зручність у користуванні та перенесенні. Перелік основних предметів особистого групового спорядження туриста пішохідника, вимоги до кожного предмета.

Рюкзак. Види рюкзаків. Правила укладання рюкзака.

Спеціальне туристське спорядження. Значення вірьовки в поході. Туристські вузли. Розподіл вузлів за призначенням: для зв'язування вірьовок однакового діаметру, різного діаметру, для кріплення вірьовок до опори, вузли для страховки і самостраховки.

Практичні заняття: В'язання вузлів. Укладання рюкзака. Проведення гри «Що взяти з собою в похід».

2.2. Туристський бівак(18 год)

Що таке привал і бівак в поході. Основні вимоги до місця привалу і біваку.

Планування біваку. Види робіт на біваку (розгортання і згортання біваку). Графіки чергувань на біваку.

Типи вогнищ та їх призначення. Вогнищеве обладнання. Вибір і заготівля палива. Сушка взуття та одягу. Суспільно корисна робота на днівках. Охорона природи, Згортання біваку. Протипожежні заходи.

Харчування в поході. Що таке калорійність їжі. Зразковий набір продуктів харчування для туристського походу. Розфасовка, упаковка і перенесення продуктів. Що таке меню, як воно складається. Облік витрат продуктів в дорозі Водно-сольовий режим у поході. Вибір та знезараження води. Перегляд та обговорення презентації «Туристський бівак»

Практичне заняття: Укриття біваку від дощу, сонця.Складання книжки рецептів похідних страв. Проведення тренувального походу.

2.3. Топографія та орієнтування на місцевості(16 год)

Знайомство з топографічною картою і топографічними знаками. Масштаб, види масштабів, масштаби топографічних і географічних карт. Користування лінійними і числовими масштабами.Вимірювання відстаней на карті

Орієнтування на маршруті за допомогою карти і компаса.Орієнтування за компасом. Сторони горизонту. Компас і його пристрій. Користування компасом в поході. Азимут. Визначення азимута по карті і на місцевості.

Визначення сторін горизонту за сонцем, зіркам і місцевим ознаками.

Практичні заняття: Замальовка топографічних знаків (40-50 знаків), читання топографічної карти по квадратах і маршрутами. «Топографічний диктант». Розбір топографічного диктанту. Повторення погано засвоєних топографічних знаків. Вправи і задачі на масштаб, на перетворення числового масштабу в натуральний.Визначення сторін горизонту за допомогою компаса, по небесним світилам, місцевим ознаками. Визначення напрямків по заданих азимутах. Орієнтування карти за компасом. Окомірна оцінка відстаней до предметів.

2.4. Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туризмі (12 год)

Правила безпечного походу. Запобіжні заходи при подоланні природних перешкод на маршруті: значення дисципліни, правильної оцінки своїх сил і умінь. Правила поведінки туристів в лісі, на воді, на заболоченій місцевості, на схилах, під час грози, в населених пунктах.

Стрій туристської групи. Обов'язки направляючого і замикаючого. Режим ходового дня і режим на днюванні. Правила поведінки туристів на коротких привалах. Небезпека відставання окремих учасників від групи.

Практичні заняття: Вироблення навичок руху туристським строєм по рівній і слабо пересіченій місцевості з різними типами рослинного покриву, ґрунтів. Дотримання оптимального темпу, інтервалу руху.

2.5. Техніка пішохідного туризму (20 год)

Значення техніки подолання природних перешкод для безаварійного проходження маршруту. Загальна характеристика подолання природних перешкод: лісові зарослі, завали, схили, річки, болота.

Що таке страховка, її призначення.

Практичне заняття: Вироблення навичок подолання перешкод без страхувальної системи: маятник, жердини, купини, спуск - підйом. Подолання природних водних перешкод: по паралельним перилам, колоді, навісній переправі. Організація страховки і самостраховки. Подолання природних перешкод з використанням страхувальної системи: підйом, траверс, спуск.

2.6. Організація та проведення походів (14 год)

Види походів, їх тривалість і протяжність. Правила організації і проведення одноденного туристсько-краєзнавчого спортивного походу.

Організація і проведення багатоденного туристсько-спортивного походу: визначення мети, розробка маршруту, комплектація групи, добір продуктів харчування, складання кошторису тощо.

Обов'язки в поході: командир групи, зав. харчуванням, зав. господарством, топограф, синоптик, літописець, краєзнавець, фотограф, санітар тощо. Чергування в поході. Обов'язки чергових.

Культура поведінки туристів. Значення дисципліни в поході.

Оформлення похідної документації, отримання дозволу на вихід у похід.

Практичні заняття: Одноденний начально – тренувальний похід.

2.7. Участь у походах та змаганнях (54 год)

У відповідність з тематичним планом занять гуртка, рекомендується провести протягом навчального року (крім річного залікового походу) п'ять навчально-тренувальних походів:

Два одноденних по 8 год = 16 год

Один дводенний по 16 год = 16 год

Один триденний по 22 год = 22 год

В результаті походів гуртківці придбають досвід руху за маршрутами, ознайомляться з природою і пам'ятками свого краю.

Під час навчально-тренувальних походів необхідно відпрацювати: рух колоною, правила і режим пішого руху, подолання різних природних перешкод (підйоми, спуски по заліснених, трав'янистим, піщаним, кам'янистих схилах, рух через густий підлісок, по заболоченій місцевості, переправи по колодах, каменям, броди). Розгортання і згортання біваку. Використання карти і компаса, звірення карти з місцевістю. Проведення спостережень.

2.8. Підведення підсумків походу. (4 год)

Обговорення підсумків походу. Пропаганда туризму. Перегляд фотоматеріалів. Складання звіту про похід.

Практичні заняття: Оформлення туристського альбому гуртка, складання презентацій про похід.

РОЗДІЛ ІІІ. ГІГІЄНА ТУРИСТА. ПЕРША ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА.(16 год)

Особиста гігієна туриста. Взуття туриста, догляд за ногами і взуттям під час походу. Гігієнічні вимоги до одягу, ліжка, посуду туриста.

Купання в поході. Попередження охолоджень та обморожень в зимовому поході, простудних захворювань в літніх походах. Зміст похідної аптечки і перша долікарська допомога потерпілому. Транспортування потерпілого.

Практичні заняття: Надання першої долікарської допомоги при різних травмах. Транспортування потерпілого.

РОЗДІЛ ІV. СПОРТИВНА ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (20 год)

Поняття про фізичну культуру, спорт і туризм. Фізична культура, спорт і туризм - складові частини системи фізичного виховання; їх значення для зміцнення здоров'я, всебічного фізичного розвитку дитини і підготовки її до самостійного життя. Шкідливий вплив куріння, алкоголю, наркотиків на здоров'я людини.

Практичні заняття: Вправи для розминки. Стройовий і похідний крок. Ходьба на носках, на п'ятах, на півприсяді. Вправи для м'язів рук і плечового пояса. Згинання та розгинання рук, обертання, махи, ривки. Вправи для ніг. Вправи для шиї і тулуба. Вправи з партнером. Рухливі ігри та естафети. Ігри з м'ячем. Ігри на увагу, кмітливість, координацію. Естафети з подоланням перешкод, з предметами, стрибками і бігом в різній комбінації. Рухливі ігри на свіжому повітрі.

РОЗДІЛ V. КРАЄЗНАВСТВО ТА КРАЄЗНАВЧА РОБОТА В ПОХОДІ (16 год)

Клімат, рослинність і тваринний світ рідного краю, його рельєф, ріки, озера, корисні копалини.

Історія краю, пам'ятні історичні місця. Знатні люди краю. Роль туристів в охороні пам'яток історії та культури краю.

Охорона природи. Закон про охорону природи.

Краєзнавча та екскурсійна робота в походах. Ведення дорожнього щоденнику. Збір експонатів та інших краєзнавчих матеріалів. Фотографування в поході.

Практичні заняття: Знайомство з картою області. «Подорожі» по карті. Природа та історичні пам'ятки Запорізької області. Проведення краєзнавчої вікторини. Екскурсійні подорожі по місту, до краєзнавчого музею, до видатних та пам'ятних місць вашого міста.

ПІДСУМКОВЕ ЗАНЯТТЯ
Звіт про роботу гуртка (2 год)

Практичне заняття: Оформлення звіту про роботу гуртка.
Підсумкове заняття.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Основний рівень, другий рік навчання

№	Назва теми	Кількість годин			
		всього	Теорія	Практика в приміщенні	Практика на місцевості
1.	Розділ I. Вступна частина	8	8	0	0
1.1.	Вступне заняття	2	2	0	0
1.2.	Історія розвитку туризму в Україні.	2	2	0	0
1.3.	Єдина спортивна класифікація походів	2	2	0	0
1.4.	Актуалізація опорних знань першого року навчання	2	2	0	0
2.	Розділ II. Спортивно – туристська підготовка	166	34	26	106
2.1.	Топографія та орієнтування в поході	16	6	2	8
2.2.	Спортивне орієнтування	18	6	0	12
2.3.	Туристське спорядження	12	4	4	4
2.4.	Організація біваку та харчування в поході	14	6	4	4
2.5.	Тактика і техніка пішохідного туризму	32	8	8	16
2.6.	Підготовка до походу	8	4	4	0
2.7.	Проведення походу	46	0	0	46

2.8.	Підведення підсумків походу	4	0	4	0
2.9.	Участь у змаганнях	16	0	0	16
3	Розділ III. Краєзнавство	12	4	6	2
4.	Розділ IV. Загальна фізична підготовка	16	2	10	4
5.	Розділ V. Гігієна туриста. Перша долікарська допомога у поході.	12	6	6	0
6	Розділ VI Підсумкове заняття. Підведення підсумків гуртка.	2	0	2	0
	РАЗОМ	216	54	50	112

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ I ВСТУПНА ЧАСТИНА (8 ГОД)

1.1. Вступний та первинний інструктажі з безпеки життєдіяльності гуртківців. Правила внутрішнього розпорядку закладу. Основні напрямки роботи туристського гуртка. Мета та завдання гуртка. Орієнтовне планування роботи гуртка. Заповнення анкетних даних гуртківців.

2.2. Історія розвитку туризму. Історія розвитку туризму в регіоні. Дитячо –юнацький туризм в регіоні: історія та сучасний стан.

2.3. Єдина спортивна класифікація України. Значки «Турист України» і «Юний турист України». Розрядні норми і вимоги з пішохідного туризму. Федерація спортивного туризму України.

2.4. Актуалізація опорних знань та вмінь Актуалізація раніше отриманих знань

РОЗДІЛ II ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (166 ГОД)

2.1. Топографія та орієнтування в поході (16 год)

Поняття про топографію. Значення топографії у житті людини. Що таке рельєф. Способи зображення рельєфу на картах. Що таке горизонталь, перетин, закладення, позначка, бергштрих. Основні форми рельєфу та їх зображення на топографічній карті. Визначення крутизни схилів.

Поняття про орієнтування на місцевості. Способи орієнтування. Орієнтири та їх використання при вивченні та запам'ятовуванні незнайомої місцевості. Види орієнтирів: лінійні, точкові, звукові, „орієнтир-ціль”, „орієнтир-маяк”. Необхідність безперервного читання карти. Робота з картою на місцевості. Порядок дій при визначенні на карті свого місцеположення.

Обов'язки топографа в поході. Орієнтування за допомогою карти, компасу і без нього. Орієнтування за місцевими предметами. Визначення сторін горизонту і азимутів за допомогою Сонця, Місяця, Полярної зірки. Причини, що призводять до втрати орієнтування. Дії в разі втрати орієнтування: зупинка руху, аналіз пройденого шляху, пошук опорних орієнтирів тощо. Необхідність виходу на великі лінійні орієнтири. Використання стежок, що йдуть в правильному напрямку. Рух вздовж струмків, річок, вихід до житла.

Практичне заняття: Робота з картами різного масштабу. Вимірювання відстаней на карті. Способи вимірювання відстаней на місцевості: кроками, за часом руху. Орієнтування по карті. Визначення азимуту. Порядок дій при визначенні свого місцеположення. Проходження міні – дистанції.

2.2. Спортивне орієнтування (18 год)

Поняття про спортивне орієнтування. Спортивні карти. Масштаб спортивних карт. Умовні знаки спортивних кольорових і чорно-білих карт. Класифікація умовних знаків. Зображення на спортивних картах рельєфу. Зображення на спортивних картах гідрографії, рослинності, штучних споруд. Визначення на спортивних картах відстані і азимуту. Читання карти. Легенда спортивної карти. Прийоми орієнтування карти. Спорядження орієнтувальника. Спортивний одяг, взуття, компас. Вибір одягу в залежності від погоди. Планшети та їх види.

Практичні заняття: Відпрацювання навичок орієнтування карти. Орієнтування карти за вибором. Вправи на визначення свого місцеположення на місцевості в заданому напрямку, по маркованому маршруту, за вибором. Вправи на розвиток уваги, спостережливості, пам'яті.

2.3. Туристське спорядження (12 год)

Загальні вимоги до спорядження. Відповідальність спорядження району подорожі, її тривалості, часу проведення.

Групове туристське спорядження. Намети. Тенти.

Індивідуальний та груповий ремонтний набір.

Практичне заняття: Складання списку спорядження для умовного походу. Встановлення наметів різної конструкції. Встановлення тенту. Дрібний ремонт спорядження.

2.4. Організація біваку та харчування в поході. (14 год)

Складання меню. Поняття циклів харчування. Залежність між характером маршруту, протяжністю, перешкодами на маршруті та меню.

Продукти, що використовуються в поході. Зберігання продуктів.

Дари природи. Отруйні та небезпечні рослини.

Правила улаштування місця біваку. Охорона природи. Протипожежна безпека.

Практичні заняття: Складання меню. Пакування продуктів. Розпалювання різних видів вогнищ.

2.5. Тактика і техніка пішохідного походу (32 год)

Поняття про тактику в туристському поході. Сукупність засобів і дій, необхідних для успішного і безпечного проходження маршруту. Головні вимоги до побудови нитки маршруту і плану-графіку походу. Лінійна,

кільцева, радіальна схеми побудови маршруту, їх поєднання у плані руху. Планування денного переходу.

Режим руху на маршруті (швидкість, стрій, тривалість руху). Тактичні прийоми під час походу: регулярна розвідка місцевості за маршрутом, визначення порядку подолання перешкод, швидкості та ритму руху на маршруті залежно від природних умов, самопочуття учасників та інших чинників.

Поняття про техніку в туристському поході.

Загальна характеристика природних перешкод: лісові зарослі, завали, схили, річки, болота.

Поняття про страховку її призначення.

Практичні заняття: Робота з картографічним матеріалом, розробку плану – графіку 1-2 ступеня складності. Відпрацювання навичок в'язання вузлів. Відпрацювання страховки та самостраховки під час подолання болоту по купинах, жердинах; подолання перешкод за допомогою маятника. Відпрацювання страховки та самостраховки під час наведення переправи колода. Правила подолання перешкод: спуск – підйом спортивним способом, навісна переправа, колода, паралельні перила.

2.6. Підготовка до походу (8 год)

Класифікація походів. Класифікація туристсько-спортивних походів: за видами туризму, територіальному принципу, ступеню складності. Послідовність підготовки до ступеневого походу. Добір групи, визначення мети і завдання походу. Визначення району подорожі. Вибір і розробка маршруту. Оформлення документації маршруту.

Обов'язки у групі: командир групи, зав. харчуванням, зав. господарством, топограф, синоптик, літописець, краєзнавець, фотограф, санітар тощо. Чергування в поході. Обов'язки чергових. Самообслуговування в туризмі та його значення для розвитку особистості

Закони туристської дружби. Взаємодопомога.

Практичні заняття:

- розробка маршруту 1 ступеня складності;
- розподіл обов'язків;
- підготовка групового та особистого спорядження;
- складання меню походу;
- заповнення маршрутної документації

2.6. Проведення походу (46 год)

Участь у одно - , дву - , та триденних походах. Похід 1 ступеня складності. У походах вихованці гуртка закріплюють теоретичні та практичні навички здобуті на заняттях.

2.7. Підведення підсумків походу.(4 год)

Розбір походу. Чищення, ремонт спорядження. Оформлення короткого звіту про похід.

2.9. Участь у змаганнях (16 год)

Участь у змаганнях місцевого значення.

РОЗДІЛ III. КРАЄЗНАВСТВО ТА КРАЄЗНАВЧА КРАЄЗНАВЧА

РОБОТА У ПОХОДІ (12 ГОД)

Поглиблення знань про свій край: географічне положення та туристичні можливості краю; річки, ставки, рельєф, ґрунти, корисні копалини, клімат, рослинний і тваринний світ області; промисловість, сільське господарство, транспорт, новобудови області. Населення і культура, знатні люди краю; історія краю. Історичні і культурні пам'ятники, музеї, цікаві природні куточки краю. Огляд найцікавіших об'єктів суміжних областей та району планованого залікового подорожі.

Методика виконання взятого групою краєзнавчого завдання.

Практичні заняття: Робота з картою області: «подорожі» по карті. Перегляд фотографій, презентацій, підбір газетних вирізок. Проведення краєзнавчих вікторин. Відпрацювання групою краєзнавчого завдання на похід.

РОЗДІЛ IV ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА (14 ГОД)

Вимоги до фізичного стану юних мандрівників. Необхідні фізичні та морально-вольові якості юного мандрівника. Вплив фізичного тренування на нервову систему, м'язи, кровообіг, загальний стан та працездатність.

Практичні заняття: Загальнорозвиваючі вправи; вправи для ніг, вправи для рук та плечового поясу; вправи для м'язів шиї; вправи з предметами; спортивні ігри та туристські естафети

РОЗДІЛ V. ГІГІЄНА ТУРИСТА. ПЕРША ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА(12 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. Виготовлення бухти та нош для перенесення потерпілого.

ПІДСУМКОВЕ ЗАНЯТТЯ

Звіт про роботу гуртка (2 год)

Практичне заняття: Оформлення звіту про роботу гуртка.
Підсумкове заняття.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Основний рівень, третій рік навчання

№	Назва теми	Кількість годин			
		всього	теорія	Практика в приміщенні	Практика на місцевості
1	Розділ І Вступна частина	6	6	0	0
1.1	Вступний та первинний інструктаж	2	2	0	0
1.2.	Федерація спортивного туризму України	2	2	0	0
1.3	Актуалізація опорних знань першого року життя	2	2	0	0
2	Розділ ІІ Загальна туристська підготовка	162	8	28	126
2.1	Туристське спорядження	6	4	2	0
2.2.	Бівак та харчування в поході	8	4	4	0
2.3.	Топографія та орієнтування в поході	26	0	6	20

2.4.	Техніка пішохідного туризму	36	0	8	28
2.5.	Підготовка до походу	4	0	4	0
2.6.	Проведення походу	62	0	0	62
2.7.	Підведення підсумків походу	4	0	4	0
2.8	Участь у зльотах та змаганнях	16	0	0	16
3	Розділ II .Краєзнавча підготовка	14	2	4	8
4	Розділ III. Гігієна туриста. Перша долікарська допомога	16	8	8	0
5	Розділ IV. Фізична підготовка	16	0	8	8
6	Розділ V Підсумок роботи гуртка	2	0	2	0
	РАЗОМ	216	24	50	142

ЗМІСТ ПРОГРАМИ РОЗДІЛ I ВСТУП (6 ГОД)

1.1. Вступний та первинний інструктажі (2 год)

Вступний та первинний інструктажі з безпеки життєдіяльності гуртківців. Основні напрямки роботи туристського гуртка. Мета та завдання гуртка. Орієнтовне планування роботи гуртка.

1.2. Федерація спортивного туризму України. (2 год) Федерація спортивного туризму України. Структура, цілі, задачі. Зміст роботи. Єдина спортивна класифікація України. Розрядні норми і вимоги з пішохідного туризму. Порядок присвоєння розрядів і звань

1.3. Актуалізація опорних знань та вмінь попереднього року навчання(2 год)

РОЗДІЛ II. ЗАГАЛЬНА ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (162 ГОД)

2.1. Туристське спорядження(6 год)

Роль туристського спорядження для успішного проведення походу. Спеціальне туристське спорядження: мотузка, карабіни, страху вальні системи. Спорядження та обладнання для приготування їжі. Штучні джерела вогню та тепла (газові пальники, примуси).

Практичні заняття: проведення дрібного ремонту спорядження

2.2.Бівак та харчування в поході(8 год)

Поняття «бівак», «привал». Планування місця організації біваку. Вибір ділянки для обладнання табору і робота на ній. Планування біваку і організація бівачних робіт: на березі річки, в горах, в лісі, в степовій зоні, поблизу населеного пункту, на турбазах. Обладнання вогнища, кухні. Вибір і розчищення ділянок для встановлення наметів. Організація відпочинку і дозвілля групи, прийому їжі, сушіння спорядження. Обладнання місця для особистої гігієни.

Використання нових видів продуктів (концентрати, субліміровані продукти, «енергетичне харчування», «кишенькове харчування» тощо). Можливість поповнення запасів продуктів на маршруті: мисливство, риболовство, збір грибів, ягід.

Практичне заняття:Виготовлення герметичних сірників, складання книжки рецептів похідних страв.

2.3. Топографія та орієнтування в поході(26 год)

Практичні заняття: Робота з компасом та картою.Удосконалення знань про умовні знаки, масштаб на топографічних і спортивних картах.Відпрацювання навичок орієнтування з картою на місцевості. Знаходження свого місцеположення на карті і на місцевості. Відпрацювання навичок правильно орієнтувати карту. Рух за легендою. визначення сторін горизонту за місцевими природними і рукотворними предметами; за рослинністю; за небесними світилами. Вивчення на місцевості зображення місцевих предметів, знайомство з різними формами рельєфу. Вправи на вимірювання відстаней на карті. Визначення азимуту. Рух за азимутом.Способи вимірювання відстаней на місцевості: кроками, за часом руху. Окомірна оцінка визначення дистанції до предметів. Вправи з орієнтування по азимуту, по маркованому маршруту, лінійному маршруту. Проходження міні – дистанції.

2.4. Техніка пішохідного туризму (36 год)

Практичні заняття: Одягання страхувальної системи. В'язання різних видів туристських вузлів. Подолання природних перешкодза допомогою маятника, навісної переправи, паралельних перил, по колоді. Подолання болота за допомогою купин та жердин. Спуск по схилу спортивним способом. Підйом по схилу спортивним способом. Особисте проходження етапу навісна переправа, колода, спуск – підйом спортивним способом. Командне проходження цих етапів.

2.5. Підготовка до походу (4 год)

Практичні заняття:

- Розробка маршруту 1 ступеня складності
- Визначення мети походу
- Розподіл обов'язків
- Підготовка особистого та групового спорядження
- Розробка меню
- Підготовка маршрутних документів

2.6. Проведення походу (62 год)

Участь у одно - , дву - , та триденних походах. Похід 1 ступеня складності. У походах вихованці гуртка закріплюють теоретичні та практичні навички здобуті на заняттях.

2.7. Підведення підсумків походу.(4 год)

Розбір походу. Чищення, ремонт спорядження. Оформлення короткого звіту про похід.

2.9. Участь у змаганнях (16 год)

Участь у змаганнях місцевого значення.

РОЗДІЛ ІІІ. КРАЄЗНАВЧА ПІДГОТОВКА (14 ГОД)

Краєзнавчі можливості рідного краю. Краєзнавча робота у поході
Практичні заняття: Вивчення краєзнавчих об'єктів району. Вивчення і визначення мінералів та гірських порід за колекціями. Вивчення лікарських рослин рідного краю. Визначення видів тварин за їх слідами, ознайомлення із птахами за фотографіями їх.

РОЗДІЛ ІV. ГІГІЄНА ТУРИСТА.

ПЕРША ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА.(16 ГОД)

Похідний травматизм. Обставини і ситуації, що сприяють виникненню травм (падіння, необережне поводження з вогнем, гострими предметами тощо). Захворювання в поході. Види захворювань і причини їх виникнення.

Профілактика термічних опіків, поранень гострими предметами, отруєння продуктами харчування. Профілактика травматизму при запобігання травм і захворювань, що виникли через неправильні дії туристів.

Профілактика травматизму при запобігання травм і захворювань, що виникли внаслідок несприятливих метеоумов (сонячний удар, обмороження, переохолодження, ураження блискавкою тощо). Профілактика травматизму при запобігання травм і захворювань, що виникли внаслідок нападу тварин, укусах отруйних змій, комах, кліщів, отруєнь грибами і рослинами.

Профілактика переохолоджень, обморожень, натертості, мозолів, опрілостів.

Закалювання організму повітрям, сонцем, водою – основний засіб підвищення опору простудним захворюванням. Правила гігієни туриста.

Систематичне заняття фізкультурою і спортом.

Шкідливі звички: куріння, вживання спиртних напоїв, наркотичних речовин та їх вплив на здоров'я і працездатність.

Особливості відвідування районів з різними інфекційними захворюваннями (кліщовий енцефаліт, вірусний гепатит, туляремія (ураження легень, лімфатичних вузлів) тощо. Лікарський контроль та самоконтроль туриста, зміст і значення їх при занятті туризмом. Показання та протипоказання для заняття різними видами туризму. Щоденник самоконтролю. Порядок здійснення лікарського контролю.

Практичне заняття:

Надання меддопомоги при різних умовних травмах.

Рани: симптоми, обробка.

Основні прийоми надання допомоги при травмах голови і тулуба, кінцівок: переломах, розтягненнях, розривах зв'язок, вивихах суглобів, ударах.

Правила накладання шин.

Надання меддопомоги при кровотечах.

Правила накладання пов'язок на різні види кровотеч, джгута.

Зупинка кровотечі з: носа, ясен, вуха.

Надання меддопомоги при харчових отруєннях; термічних і сонячних опіках, обмороженні.

Вивчення правил застосування лікарських препаратів, що входять до складу похідної аптечки.

Способи транспортування потерпілого, виготовлення нош.

РОЗДІЛ V. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА (16 ГОД)

Практичне заняття:

Тренування спритності та стрибучості.

Стрибки через скакалку, розучування техніки оздоровчого бігу, правильного дихання, вправи на опір для рук, ніг і тулуба, спортивні та рухливі ігри. Зимові ігри на місцевості.

Спортивні ігри на місцевості.

Туристські естафети, спортивні квести.

ПІДСУМКОВЕ ЗАНЯТТЯ

Звіт про роботу гуртка (2 години)

Практичне заняття:

Оформлення звіту про роботу гуртка.