

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЦЕНТР ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ТА ДИТЯЧОЇ ТВОРЧОСТІ»
ВІЛЬНОГІРСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

Схвалено

На засіданні педагогічної ради
Комунального закладу «Центр
профільного навчання та дитячої
творчості» Вільногірської міської ради
Дніпропетровської області
Протокол № 4 від 28.08.2023р.

Затверджено

НАКАЗ
Комунального закладу «Центр
профільного навчання та дитячої
творчості» Вільногірської міської ради
Дніпропетровської області
від 28.08.2023р. №16-ОД-23

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

з позашкільної освіти

туристсько-краєзнавчого напрямку

«Пішохідний туризм»

(адаптована)

Початковий рівень (І рік навчання)

м. Вільногірськ 2023

Автор:

Коршок Яків Вілійович – керівник гуртка «Пішохідний туризм» Комунального закладу «Центр профільного навчання та дитячої творчості» Вільногірської міської ради Дніпропетровської області

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Одним із основних завдань спортивного туризму є виховання молоді у дусі колективізму та розвиток таких рис характеру особистості, як: цілеспрямованість, ініціативність, відповідальність, самостійність, виправданий ризик, мужність. Туристські походи є важливим засобом формування у підростаючого покоління національної свідомості, любові до рідного краю, його

природи та історико-культурної спадщини, виховання справжніх патріотів української землі.

Метою навчальної програми є надання позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти, набуття особистістю різноманітних компетентностей у процесі занять туризмом та спортом, а саме:

навчально-пізнавальна компетентність:

- уміння знаходити необхідну інформацію з теми,
- спостерігати за навколишнім середовищем,
- знайомитися з пам'ятками історії і культури,
- формувати особистісне ставлення до досліджуваного матеріалу;

практична компетентність:

- уміння орієнтуватися на місцевості за допомогою карти та компасу,
- встановлювати намети, в'язати туристські вузли, розпалювати вогнища, укладати рюкзак, готувати страви в похідних умовах на вогнищі,
- долати елементарні природні перешкоди,
- дотримуватися основних правил техніки безпеки в туристських подорожах та під час змагань;

творча компетентність:

- набуття досвіду по складанню опису маршруту 1-2-денного походу, участь в екскурсіях, експедиціях, акціях;

соціальна компетентність:

- здатність до співробітництва, культура спілкування, свідоме ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих,
- формування позитивних якостей (самостійність, працелюбність, ініціативність, відповідальність), вміння працювати в колективі.

Розвиток туризму як виду спорту ставить за мету підвищення фізичної підготовки юних туристів.

Заняття гуртка організовані таким способом: у теплу пору (вересень-листопад, березень-травень) – практичні заняття, участь у змаганнях на місцевості; під час осінніх та весняних канікул проведення триденних (а по можливості, і більш тривалі) походів або навчально-тренувальних зборів; в грудні-лютому – змагання, комбіновані заняття, що поєднують теорію і практику в приміщенні.

Навчальна програма розроблена на основі програм гуртків «Спортивний туризм», схваленою для використання в освітньому процесі (Рішення експертної комісії з позашкільної освіти від 12.09.2022 (протокол № 2) та «Юні туристи-краєзнавці» схваленої для використання в освітньому процесі» Рішення експертної комісії з позашкільної освіти від 12.12.2022 (протокол № 3).

Програма *“Пішохідний туризм”* розрахована на 1 рік навчання:

початковий рівень – 144 години на рік, 4 години на тиждень;

початковий рівень – 216 годин на рік, 6 годин на тиждень;

Слово «турист» походить від французького “tur”, що значить “дорога”, “шлях”. Тож турист – це той, хто в дорозі. Гурток “Пішохідний туризм” – це перша сходинка до мужньої сім’ї туристів-спортсменів, людей сміливих та допитливих. Для того, щоб похід став активним відпочинком, школою

випробувань та пізнання, необхідна якісна та професійна підготовка до мандрівки.

Метою програми є ознайомлення дітей з початковими знаннями про похідний та змагальний туризм, краєзнавчої роботи, формування базових компетентностей особистості засобами туризму і краєзнавства.

Навчальна програма розрахована на роботу з учнями віком від 8 до 12 років, які не мають туристського досвіду, та передбачає навчання в групах початкового рівня протягом одного (за необхідністю двох) років навчання.

Кількісний склад гуртка, як правило, становить 15 - 20 учнів.

Програма гуртка „Пішохідний туризм” Початковий рівень, I рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН 1-й рік навчання (початковий рівень) на 144 години

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
I.	Вступ	3		3
1.1	Туризм в Україні	1		1
1.2	ТБ на заняттях, змаганнях, подорожі	2		2
II.	Похідна підготовка.	12	23	35
2.1	Організація, підготовка та забезпечення безпеки туристського походу	2	2	4
2.2	Основи топографії	2	2	4
2.3	Орієнтування на місцевості			
2.4	Туристське спорядження	1	1	2
2.5	Харчування в поході	1		1
2.6	Група на маршруті	2		2
2.7	Гігієна туриста	2		2
2.8	Туристський бівак	2	2	4
2.9	Проведення походів		16	16
III.	Підготовка до змагань та участь у них	6	68	74
3.1	Основи техніки туризму на змаганнях	2	8	10
3.2	Підготовка до змагань	2	20	22
3.3	Туристські змагання		32	32
3.4	Спортивне орієнтування	2	8	10
IV.	Фізична підготовка	1	22	23
4.1	Загальна фізична підготовка	1	18	19

4.2	Спеціальна фізична підготовка		4	4
V.	Краєзнавча підготовка	4	5	9
5.1	Природа рідного краю	1	2	3
5.2	Історія та культура краю	1	2	3
5.3	Туристські можливості рідного краю	1	1	2
5.4	Форми туристсько-краєзнавчої роботи з школярами	1		1
	Всього	26	118	144

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

1-й рік навчання (початковий рівень) на 216 годин

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
I.	Вступ	3	-	3
1.1	Туризм в Україні	1	-	1
1.2	ТБ на заняттях, змаганнях, подорожі	2	-	2
II.	Похідна підготовка.	18	68	86
2.1	Організація, підготовка та забезпечення безпеки туристського походу	2	2	4
2.2	Основи топографії	4	5	9
2.3	Орієнтування на місцевості	2	6	8
2.4	Туристське спорядження	1	1	2
2.5	Харчування в поході	1		1
2.6	Група на маршруті	2		2
2.7	Гігієна туриста	2		2
2.8	Туристський бівак	2	4	6
2.9	Підведення підсумків походу	2	2	4
2.10	Проведення походів		48	48
III.	Підготовка до змагань та участь у них	6	70	76
3.1	Основи техніки туризму на змаганнях	2	8	10
3.2	Підготовка до змагань	2	16	18
3.3	Туристські змагання		32	32
3.4	Спортивне орієнтування	2	14	16
IV.	Фізична підготовка	1	34	35

4.1	Загальна фізична підготовка	1	26	27
4.2	Спеціальна фізична підготовка		8	8
V.	Краєзнавча підготовка	6	10	16
5.1	Природа рідного краю	2	4	6
5.2	Історія та культура краю	1	4	5
5.3	Туристські можливості рідного краю	1	2	3
5.4	Форми туристсько-краєзнавчої роботи з школярами	2		2
	Всього	34	182	216

Підсумковий похід 12 ступеня складності проводиться в канікулярний період поза сіткою годин. Підготовка до нього проводиться із врахуванням досягнутого учнями рівня туристської, фізичної, морально-вольової підготовки.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ.

ВСТУП

1.1. Туризм в Україні.

Туризм як вид спорту. Історія розвитку туризму в Україні. Поняття про фізичну культуру, спорт та туризм.

Значок “Мандрівник України”. Розрядні норми та вимоги з туризму. Категорійні та ступеневі походи. Види туризму.

1.2. ТБ та правила поведінки.

Правила поведінки та техніки безпеки під час проведення занять у приміщенні і на місцевості.

РОЗДІЛ II

ПОХІДНА ПІДГОТОВКА

2.1. Організація та підготовка туристського походу.

Послідовність підготовки походу: визначення мети, розробка маршруту, комплектація групи, добір продуктів харчування, складання кошторису тощо. Добір спорядження, медичної аптечки. Розподіл обов'язків у групі. Оформлення маршрутних документів.

Практичні заняття. Участь в розробці маршруту походу. Підготовка маршрутного листа. Підготовка та ремонт спорядження. Медичний огляд. Забезпечення безпеки в поході

Основні небезпеки в поході. Необхідність дотримання правил поведінки. “Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України” (Наказ Міністерства освіти і науки України **02.10.2014 № 1124**).

2.2. Основи топографії.

Поняття про топографію, значення карти в різних галузях господарства, військовій справі, туризмі. План і карта, їх подібність і відмінність.

Загальне поняття про масштаб карти. Види масштабу, їх використання. Вимірювання відстаней на карті. Умовні топографічні знаки. Види умовних знаків: масштабні, позамасштабні, пояснювальні.

Поняття "рельєф місцевості". Зображення рельєфу горизонталями. Способи визначення напрямку схилу. Умовні знаки форм рельєфу, що не зображуються горизонталями на картах. Відмітки висот.

Практичні заняття. Вимірювання відстаней на карті. Задачі з масштабом. Топографічний диктант. Вправи з читання простого рельєфу.

2.3 Орієнтування на місцевості.

Орієнтування з компасом. Орієнтування за місцевими ознаками. Азимут та рух по ньому. Визначення місця знаходження. Визначення відстаней на місцевості.

Орієнтування по карті. Види орієнтирів—лінійні та точкові. Значення безперервного читання карти.

Практичні заняття. Робота з компасом. Визначення сторін горизонту. Рух за азимутом. Визначення відстаней на місцевості.

2.4. Туристське спорядження.

Групове та особисте спорядження для туристського походу. Основні вимоги до спорядження: мала маса, міцність, зручність, відповідність призначенню. Догляд за спорядженням, його ремонт. Склад ремонтного набору.

Практичні заняття. Складання рюкзака. Харчування в поході.

2.5. Режим харчування в туристському поході. Приблизний перелік продуктів харчування в поході. Транспортування продуктів харчування.

Приготування їжі в умовах походу. Санітарні вимоги. Поповнення харчових запасів - ловля риби, збирання грибів та ягід.

2.6. Група на маршруті.

Режим дня на маршруті. Рух групи в пішому строю. Тривалість переходів та привалів. Поступове збільшення навантаження. Ланцюжок. Обов'язки ведучого та замикаючого.

2.7. Гігієна туриста.

Правила особистої гігієни (дотримання режиму дня, догляд за шкірою, зубами). Гігієна одягу та взуття. Гігієна харчування та водно-сольовий режим.

2.8. Туристський бівак.

Призначення привалів. Вибір місця для них в залежності від тривалості і пори року. Ночівлі в польових умовах, загальні вимоги до їх місця (безпечність, наявність води та дров).

Правила розбиття та зняття табору. Екологічні вимоги. Протипожежна безпека. Типи вогнищ та їх призначення.

Практичні заняття. Встановлення наметів. Розпалювання вогнища.

2.9. Підведення підсумків походу.

Підведення підсумків дня. Розбір походу в день закінчення. Звіт про похід.

Практичні заняття. Ознайомлення зі звітами інших груп.

2.10. Проведення походів.

Розділ передбачає проведення одноденного, дводенного та триденного походів. (Можливий інший набір походів, також можливе відпрацювання тем практичних занять у походах)

РОЗДІЛ III

ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ ТА УЧАСТЬ У НИХ

3.1. Основи техніки туризму на змаганнях.

Види страховок. Організація переправ. Проходження схилів різного нахилу (спуск, підйом, траверс). Основні вузли, що застосовуються в туризмі.

Практичні заняття. В'язання вузлів (прямий, провідник, булінь, брамштоковий, схоплюючий, удавка). Проходження етапів, що бувають на дистанціях 1 класу.

3.2. Змагання з туристського багатоборства та підготовка до них

Правила туристських змагань. (Основні положення). Умови змагань як керівництво до дії. Таблиця штрафів Правил та Настанов.

Практичні заняття. Підготовка до технічних етапів змагань (згідно з умовами конкретних змагань).

3.3. Участь у змаганнях.

Розділ передбачає участь у одноденному, триденному змаганнях з туристського багатоборства.

3.4. Спортивне орієнтування.

Правила змагань (вікові групи, допуск до змагань, розряди, вимоги, види та характеристика змагань). Загальні відомості про спортивне орієнтування. Відмінність карт спортивного орієнтування від топографічних. Масштаби спортивних карт. Умовні знаки на спортивних картах. Визначення відстаней кроками. Масштаб кроків, порядок його визначення. Обладнання дистанцій для змагань. Знаки позначення дистанції на карті, на місцевості.

Практичні заняття. Навчальні змагання в заданому напрямі, за вибором. Участь у змаганнях з орієнтування.

РОЗДІЛ IV

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

4.1 Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена.

Необхідність постійних занять фізичними вправами. Групи м'язів, що несуть основне навантаження в поході. Заняття різними видами спорту. Вправи, направлені на розвиток різних груп м'язів, зміцнення вестибулярного апарату, витривалості. Похідний крок. Хода та біг. Стрій туристської групи.

Практичні заняття. (Виділені курсивом за вибором керівника гуртка) Гімнастика. Акробатичні вправи. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Кросова підготовка. Стрибки. Плавання. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, піонербол). Спортивні естафети. Виконання контрольних нормативів.

4.2. Спеціальна фізична підготовка.

Практичні заняття. Стрибки через яму з водою, рівчак, струмок. Стрибки по купинах. Стрибки через перешкоди. Біг вгору. Біг вниз. Вправи на рівновагу. Переправа по колоді: через рівчак, річку. Хода на лижах. Лижні спуски та підйоми. Спеціальна вправа на місцевості: лазіння по скелях, штучних перешкодах. Гребля на шлюпках, байдарках.

РОЗДІЛ V

КРАЄЗНАВЧА ПІДГОТОВКА

5.1. Природа рідного краю.

Географічне положення території краю. Рельєф, геологічна будова, клімат, гідрографія. Рослинність. Тваринний світ. Населення,

5.2. Історія та культура рідного краю.

Історія міста, району, області та України. Господарство, перспективи розвитку. Пам'ятні місця, музеї, заповідники, цікаві об'єкти природи, промисловості та господарства.

5.3. Туристські можливості краю.

Маршрути туристських походів по рідному краю. Закон України про охорону природи. Форми участі туристів в охороні природи. Боротьба з пожежами та шкідниками лісу, охорона водоймищ, збереження джерел.

Практичні заняття. Вправи на вивчення карти своєї області. Екскурсія до краєзнавчого музею.

5.4 Форми туристсько - краєзнавчої роботи з школярами.

Види краєзнавчої діяльності. Всеукраїнський рух “Моя земля земля моїх батьків”.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- основні правила забезпечення безпеки учасників походів;
- права і обов'язки учасників походів;
- принципи роботи з картою і компасом при орієнтуванні на місцевості;
- основні принципи підготовки до походу;
- основні умови участі в змаганнях;
- початкові відомості з історії та про природу рідного краю.

Вихованці мають вміти:

- визначити свої місцезнаходження з допомогою карти;
- встановлювати намети, розпалювати вогнища, укладати рюкзак;
- брати участь у змаганнях з техніки пішохідного туризму на простих дистанціях 1 класу в особистих та командних видах;
- долати найпростіші природні перешкоди;
- брати участь у змаганнях з спортивного орієнтування;
- в'язати туристські вузли (прямий, провідник, булінь, брамшкотовий, схоплюючий, удавку).

ЛІТЕРАТУРА

- Алешин В. М., Серебрянский А. В. Туристская топография.- М, 1985.
Бардин А. Азбука туризма.- М., 1985.
Берлянт А.М. Карта рассказывает. - М., 1978,
Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М., 1983.
Зубалій М. Д., Петровський В. С. Пішохідний і лижний туризм,- К., 1984.
Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпінізму ФіС М-1993.
Косенко В.М Групові багатоденні пішохідні мандрівки -Мустанг -2002
Линчевский З.З. Психологический климат туристской группы.- М., 1981.
Літвінов Д.А Довідник туриста (похідно-польовий посібник) Дніпро 2009.

Маринов Б. Проблеми безпеки в горах. - М., 1981.

Наровлянський О.Д. Наровлянська М.Д. Пустовойт В.О. Шкільний туризм К. "Шкільний світ", 2009

Попчиковський В.Ю. Організація і проведення туристських походів. - М., 1987.

Питання в туристському поході - М., 1986.

Правила змагань зі спортивного туризму К.2008

Туризм в школі.- М., 1983

Туристські спортивні маршрути. Спортивний туризм К.ФСТУ-2002- №2 .

Шальков Ю.Л. Здоров'я туриста.- М., 1987.

Штюмер Ю. Короткий посібник туриста - М., 1982

Трошенко В.О. Комплексні навчальні програми зі спортивного туризму (пішохідний туризм та туристичне багатоборство).

ПРОГРАМА ГУРТКА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ
(основний рівень)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
1-й рік навчання (основний рівень) на 216 годин

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
I.	Вступ	2	3	5
1.1	Підведення підсумків літнього походу		3	3
1.2	Завдання роботи гуртка в навчальному році та ТБ	1		1
1.3	Туризм як вид спорту	1		1
II.	Похідна підготовка	27	116	143
2.1	Забезпечення безпеки походу	2		2
2.2	Підготовка походу	2	8	10
2.3	Основи топографії	4	14	18
2.4	Орієнтування на місцевості	6	12	18
2.5	Туристське спорядження	1	1	2
2.6	Харчування в поході	1	5	6
2.7	Тактика та техніка туризму	6		6
2.8	Гігієна туриста та долікарняна допомога	2	4	6
2.9	Туристський побут	2		2
2.10	Підведення підсумків походу	1	8	9
2.11	Проведення походів		64	64
III.	Фізична підготовка.	2	48	50
3.1	Загальна фізична підготовка	2	30	32
3.2	Спеціальна фізична підготовка		18	18
IV.	Краєзнавча підготовка	6	12	18
4.1	Край, де ти живеш	1	12	13
4.2	Туристські можливості рідного краю та України	3		3
4.3	Напрями краєзнавчих досліджень	2		2
	Разом	37	179	216

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
1-й рік навчання (основний рівень) на 324 годин

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
I.	Вступ	2	2	4
1.1	Підведення підсумків літнього походу		2	2
1.2	Завдання роботи гуртка в навчальному році та ТБ	1		1
1.3	Туризм як вид спорту	1		1
II.	Похідна підготовка	37	162	199
2.1	Забезпечення безпеки походу	2		2
2.2	Підготовка походу	4	14	18
2.3	Основи топографії	4	16	20
2.4	Орієнтування на місцевості	6	20	26
2.5	Туристське спорядження	1	5	6
2.6	Харчування в поході	1	10	11
2.7	Тактика та техніка туризму	8	16	24
2.8	Гігієна туриста та долікарняна допомога	6	12	18
2.9	Туристський побут	2	5	7
2.10	Підведення підсумків походу	3		3
2.11	Проведення походів		64	64
III.	Фізична підготовка.	4	102	106
3.1	Загальна фізична підготовка	2	56	58
3.2	Спеціальна фізична підготовка	2	46	48
IV.	Краєзнавча підготовка	7	8	15
4.1	Край, де ти живеш	3		3
4.2	Туристські можливості рідного краю та України	2	4	6
4.3	Напрями краєзнавчих досліджень	2	4	6
	Разом	50	274	324

Підсумковий похід 2-3 ступеня проводиться в канікулярний період поза сіткою годин.