

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ЦЕНТР
НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
КРАЄЗНАВСТВА І ТУРИЗМУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОГО НАПРЯМУ
«ВІТРИЛЬНИЙ ТУРИЗМ»

Основний рівень

3 роки навчання

Київ – 2023 рік

«Схвалено для використання в освітньому процесі»

*Рішення експертної комісії з позашкільної освіти від 04.09.2023
(протокол № 3)*

*Зареєстровано у каталозі надання грифів навчальній літературі та
навчальним програмам за №8.0075-2023*

Автори програми:

Колотуха Олександр Васильович – методист Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді, доктор географічних наук, майстер спорту зі спортивного туризму, спортивний суддя міжнародної категорії зі спортивного туризму (розділ 2).

Наровлянський Олександр Данилович – заступник директора Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді, заслужений вчитель України, кандидат педагогічних наук, майстер спорту зі спортивного орієнтування, кандидат у майстри спорту зі спортивного туризму, спортивний суддя національної категорії зі спортивного туризму (вступ, розділи 1, 4, 5, загальна редакція).

Пшінка Богдан Олегович – завідувач відділу спортивного туризму Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді, майстер спорту зі спортивного туризму, спортивний суддя національної категорії зі спортивного туризму (розділ 3)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Цей напрям діяльності сприяє формуванню здорового способу життя, фізичному загартуванню вихованців, зміцненню їх здоров'я, самоствердження, вихованню лідерських якостей. Водночас під час походів та змагань вихованці пізнають історію рідного краю, витoki національної культури, свій родовід, знайомляться з пам'ятками природи.

Програма призначена для роботи з гуртком вітрильного туризму закладів позашкільної та загальної середньої освіти України.

Навчальна програма реалізується в туристсько-спортивних гуртках туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти та спрямована на дітей віком від 10 до 16 років. Як правило, у гурток повинні прийматися вихованці, які попередньо пройшли навчання за програмами початкового рівня.

Метою програми є виховання всебічно розвиненої особистості засобами спортивного туризму.

Завданнями роботи гуртків є:

- виховання у гуртківців почуття патріотизму, любові до України, поваги до історичних, культурних та природних пам'яток рідної землі;
- підготовка вихованців до дій в умовах надзвичайних ситуацій природного, техногенного, воєнного характеру, участі в захисті України, служби в Збройних Силах України;
- формування навичок та набуття досвіду подолання природних та штучних перешкод, орієнтування на місцевості, організації бівуака та побуту в польових умовах, надання домедичної допомоги, обслуговування та ремонту вітрильника тощо в умовах спортивно-туристського походу;
- формування у вихованців високих моральних якостей, самодисципліни, вміння визначати мету та досягати її, працювати у колективі (команді), аналізувати власні дії.
- сприяння підвищенню рівня туристсько-спортивної майстерності вихованців, підготовка їх до участі в спортивних туристських походах та змаганнях з відповідного виду спортивного туризму відповідного рівня складності;
- здійснення професійної орієнтації та надання початкової допрофесійної підготовки вихованців.

Програма передбачає навчання в групах основного рівня протягом декількох років. На опрацювання навчального матеріалу відводиться 216 годин в перший рік навчання та 216 або 324 годин в другий-третій рік. Вибір варіанту програми здійснюється з урахуванням фінансово-організаційних можливостей закладу, рівня кваліфікації керівника гуртка, рівня досягнень вихованців. Рекомендується використання програми обсягом 324 години на рік у разі наявності в складі гуртка вихованців, які є переможцями або

призерами змагань обласного, всеукраїнського або міжнародного рівня, мають перший розряд чи розряд кандидата в майстри спорту України.

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

Включення до програми краєзнавчого матеріалу передбачає можливість обрання керівником гуртка одного з варіантів краєзнавчого розділу програми (історичного або географічного 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.

Програма, сформована керівником гуртка з використанням блоків навчального матеріалу, вміщених в цій збірці, не потребує додаткового затвердження органами управління освітою та/або закладами освіти.

Розподіл годин орієнтовний. Керівник гуртка має право самостійно коригувати кількість годин, виділених на вивчення окремих розділів, 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 у вітрильному туризмі передбачає набуття якостей, необхідних для управління вітрильником, роботи з вітрилами, впевненості на воді.

Під час першого року навчання основну увагу на теоретичних та практичних заняттях варто приділяти оволодінню загальнотуристськими навичками, методам орієнтування, бівуачним роботами тощо, одночасно розпочинаючи освоєння основ вітрильного туризму. На другому та третьому роках навчання збільшується кількість годин з оволодінням специфічними прийомами, характерними для вітрильного туризму.

Програма передбачає проведення занять у різних формах – лекція, навчально-тренувальне заняття тощо. Доцільним є використання активних та інтерактивних методів навчання (мозковий штурм, групова робота, рольова гра, імітаційна вправа тощо), технічних засобів, інформаційно-комунікаційних технологій навчання, наочності тощо.

Обов'язковою складовою освітнього процесу є участь вихованців у одно-триденних туристських походах, а також участь у багатоденному заліковому спортивному поході. Програма передбачає участь вихованців у змаганнях, зльотах, інших масових заходах (у якості як учасників, так і суддів, організаторів). Можливе проведення екскурсій та/або експедицій з активними способами пересування.

При проведенні одно-триденних походів та участі в масових заходах рекомендується для одноденного походу чи масового заходу використовувати 8 годин навчального часу, дводенного – 14 годин, триденного – 22 години.

Обов'язковим елементом 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 безпеки життєдіяльності, збереження життя та здоров'я вихованців. Для цього необхідно забезпечити безумовне дотримання правил безпеки життєдіяльності, контроль за якістю та належним станом спеціального, зокрема страхувального та рятувального спорядження, урахування прогнозу погоди тощо.

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

Основний рівень, перший рік навчання

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Теоретичних	Практичних	Усього
Вступ. Основи безпеки життєдіяльності	4	-	4
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	30	22	52
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	-	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	-	2
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	2	-	2
1.4. Єдина спортивна класифікація України	2	-	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. Страховка	2	4	6
1.9. Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога.	4	2	6
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	18	26	44
2.1. Метеорологічна підготовка	4	4	8
2.2. Будова веслувально-вітрильних суден	4	2	6
2.3. Підготовка суден	2	6	8
2.4. Техніка вітрильного туризму	2	10	12
2.5. Забезпечення безпеки у вітрильному туризмі	2	4	6
2.6. Туристські можливості регіонів України у вітрильному туризмі	2	0	2
2.7. Правила змагань зі спортивного вітрильного туризму	2	0	2
Розділ 3. Фізична підготовка	2	42	44
Розділ 4. Краєзнавство	6	8	14
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	-	56	56
Підсумкове заняття	2	-	2
	62	154	216
Багатоденний спортивний туристський похід	Поза сіткою годин		

Основний рівень, другий рік навчання

	Кількість годин	Кількість годин
--	-----------------	-----------------

Назва розділу, теми	(6 годин на тиждень)			(9 годин на тиждень)		
	Теоретичних	Практичних	Усього	Теоретичних	Практичних	Усього
Вступ. Основи безпеки життєдіяльності	6	-	6	6	-	6
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	24	22	46	24	36	58
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	-	2	2	-	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	-	2	2	-	2
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	4	-	4	4	-	4
1.5 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	4	8	12	4	20	24
1.6. Загальнотуристське спорядження	4	4	8	2	4	6
1.7. Організація бівуаку. Харчування в поході	4	6	10	4	6	10
1.9. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога.	8	4	12	6	6	12
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	20	34	54	20	46	68
2.1. Техніка вітрильного туризму	6	18	24	6	24	30
2.2. Метеорологічна підготовка	4	4	8	4	4	8
2.3. Підготовка суден	2	4	6	2	10	12
2.4. Забезпечення безпеки у вітрильному туризмі	4	6	10	4	6	10
2.5. Туристські можливості регіонів України та інших держав у вітрильному туризмі	2	0	2	2	0	2
2.6. Правила змагань зі спортивного вітрильного туризму	2	2	4	2	2	4

Розділ 3. Фізична підготовка	2	40	42	2	70	72
Розділ 4. Краєзнавство	10	4	14	10	4	14
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	-	52	52	-	96	96
Підсумок	2	-	2	2	-	2
Резерв керівника гуртка						8
РАЗОМ	64	152	216	64	252	324
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин			Поза сіткою годин		

Основний рівень, третій рік навчання

Назва розділу, теми	Кількість годин (216 годин на рік)			Кількість годин (324 години на рік)		
	Теоретичних	Практичних	Усього	Теоретичних	Практичних	Усього
Вступ. Основи безпеки життєдіяльності	4	-	4	6	-	6
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	16	16	32	16	28	44
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	-	2	2	-	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	-	2	2	-	2
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	2	-	2	4	-	4
1.5 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	2	8	10	2	20	22
1.6. Загальнотуристське спорядження	2	-	2	2	-	2
1.7. Харчування в поході	2	2	4	2	2	4
1.8. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога.	4	6	10	2	6	8
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	18	46	64	16	48	64
2.1. Техніка вітрильного туризму	6	30	36	6	30	36
2.2 Метеорологічна підготовка	4	4	8	2	4	6
2.3. Підготовка суден	0	6	6	0	8	8
2.4. Забезпечення безпеки у вітрильному туризмі	4	4	8	4	4	8
2.5. Туристські можливості регіонів України у вітрильному туризмі	2	0	2	2	0	2

2.6. Правила змагань зі спортивного вітрильного туризму	2	2	4	2	2	4
Розділ 3. Фізична підготовка	2	52	54	2	84	86
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	-	60	60	-	122	122
Підсумок	2	-	2	2	-	2
РАЗОМ	42	174	216	42	282	324
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин			Поза сіткою годин		

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Перший рік навчання

Вступ

Основна мета і завдання роботи об'єднання з урахуванням набутого учасниками туристського досвіду, обраного профілю (теми) красзнавчих досліджень і спостережень. Планування роботи на навчальний рік, час і місце, райони проведення зборів, походів.

Забезпечення безпеки життєдіяльності під час проведення тренувань, змагань на місцевості, у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках. Безпечні умови організації екскурсій, походів. 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. Дії в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного часу. Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів в місті, лісі тощо.

Розділ 1. Загальнотуристська підготовка

1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання

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

1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму

Теоретична частина. Історія виникнення та розвитку туризму. Історія спортивного туризму у світі та в Україні. Досягнення видатних вітчизняних та зарубіжних спортсменів-туристів, альпіністів, мандрівників. Спортивний туризм на сучасному етапі розвитку України.

1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України

Теоретична частина. Ознайомлення з Правилами проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України.

1.4. Єдина спортивна класифікація України

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 спортивних розрядів та звань зі спортивного туризму та спортивного орієнтування.

1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості

Теоретична частина. Поняття карти та плану. Значення карт та планів у господарстві, обороні, житті людини.

Кarti, що використовуються у походах. Особливості орієнтування під час руху на маршруті походу. Орієнтування у надзвичайних ситуаціях. Орієнтування за відсутності карти, компасу.

Масштаб. Визначення відстаней на карті та місцевості. Визначення сторін світу за допомогою компасу, небесних світил та місцевих прикмет.

Умовні знаки топографічної та спортивної карти.

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 взимку.

Практична частина. 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. Орієнтування без карти.

1.6. Загальнотуристське спорядження

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

Індивідуальне загальнотуристське спорядження. Рюкзаки. Теплоізоляційні килимки (каремати). Спальні мішки. Одяг та взуття для туристського походу. Інше індивідуальне спорядження.

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

Туристські вузли та їх групи.

Практична частина. Укладання рюкзака. Підбір спорядження. Одягання страхувальної системи. В'язання найпростіших вузлів (прямий, «вісімка», схоплюючий, зустрічний, булінь, ткацький, провідник)

1.7. Організація бівуака в туристському поході. Харчування в поході

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

Дії групи та окремих учасників при влаштуванні бівуаку.

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.

Використання підручних матеріалів для організації побуту в умовах природного середовища. Природні харчові продукти та їх використання.

Практична частина. Встановлення та збирання намету. Організація вогнища. Розпалювання вогнища. Визначення їстівних та отруйних грибів, ягід.

1.8. Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристських походах. Страхівка

Теоретична частина. 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. Страховка.

Практична частина. Подолання простих перешкод. Забезпечення гімнастичної страховки. Організація страховки.

1.9. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога

Теоретична частина. Гігієна туриста та її значення для збереження здоров'я та успішного проведення походу.

Домедична допомога потерпілому. Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли через неправильні дії туристів. Види ран. Допомога при різних видах кровотечі.

Переломи та перша допомога. Накладання шини.

Практична частина. Надання домедичної допомоги при різних умовних травмах, в тому числі з використанням підручних матеріалів.

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка

2.1. Метеорологічна підготовка

Теоретична частина. Метеорологічні явища та процеси. Причини виникнення та припинення вітру. Причини виникнення хвиль. Прикмети, що передбачають погоду.

Практична частина. Визначення сили і напрямку вітру. Визначення висоти хвиль. Визначення прикмет, що передбачають погоду.

2.2. Будова веслувально-вітрильних суден

Теоретична частина. Типи веслувально-вітрильних суден. Основні складові частини суден, термінологія. Оснащення суден. Вітрила, види вітрил. Будова вітрильного катамарану.

Практична частина. Визначення основних складових частини суден із застосуванням термінології.

2.3. Підготовка суден

Теоретична частина. Такелаж. Підготовка оснащення суден. Встановлення вітрил. Кріплення спорядження та вантажу на вітрильному катамарані. Склад ремонтного набору.

Практична частина. Встановлення вітрил. Кріплення спорядження та вантажу на вітрильному катамарані. Підготовка ремонтного набору.

2.4. Техніка вітрильного туризму

Теоретична частина. Розподіл обов'язків членів екіпажу вітрильного катамарану. Взаємодія між різними суднами. Порядок посадки і висадки з катамарану. Команди, що віддаються. Порядок відходу та підходу до берега. Правила безпеки на катамарані.

Практична частина. Відпрацювання посадки і висадки з катамарану. Відпрацювання відходу та підходу до берега. Постановка на швартови, якоря. Робота з бухтою мотузки, кидання її в ціль. Робота зі шкотами, виконання команд. Відпрацювання руху вітрильного катамарану.

2.5. Забезпечення безпеки у вітрильному туризмі

Теоретична частина. Правила та засоби безпеки на воді та на вітрильному катамарані. Огляд випадків порушень правил безпеки. Організація рятувально-пошукових робіт на воді.

Практична частина. Відпрацювання рятувально-пошукових робіт на воді.

2.6. Туристські можливості регіонів України у вітрильному туризмі

Теоретична частина. Огляд та оцінка туристських можливостей для вітрильного туризму річок України, водосховищ, прибережної зони Чорного та Азовського морів.

2.7. Правила змагань зі спортивного вітрильного туризму

Теоретична частина. Правила змагань зі спортивного туризму. Загальні положення. Змагання туристських спортивних походів. Змагання з техніки вітрильного туризму. Огляд дистанцій змагань зі спортивного вітрильного туризму. Система штрафів та підведення підсумків змагань.

Розділ 3. Фізична підготовка

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

Практична частина. Загальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності.

Розвиток швидкості. Човниковий біг, біг із прискоренням, біг на короткі відстані з максимальною швидкістю, рухливі ігри та естафети, які вимагають швидкості дій тощо.

Розвиток сили. Вправи з використанням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо); вправи з використанням 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.

Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах

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

Підбиття підсумків

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці повинні знати

- загальні відомості про історію розвитку спортивного туризму, зокрема обраного виду туризму;
- сучасний стан розвитку спортивного туризму в Україні та світі;
- основні вимоги безпеки життєдіяльності при проведенні навчальних занять та туристсько-краєзнавчих подорожей;
- порядок дій в надзвичайних ситуаціях природного, техногенного та воєнного характеру;
- основні положення Правил проведення спортивних туристських походів 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 з картою та без неї;
- вимоги до туристського бівуаку, способи організації ночівлі в польових умовах (зокрема з використанням природних матеріалів), організації туристського побуту та харчування;
- види туристського спорядження;
- групи туристських вузлів за призначенням;
- загальні вимоги щодо організації безпеки в туристських походах, поняття страхівки та самострахівки;
- основні положення Правил змагань зі спортивного туризму;
- основні правила особистої гігієни, первинні ознаки захворювань, які найчастіше трапляються під час подорожей, способи надання домедичної допомоги, зокрема за допомогою підручних матеріалів;
- історію розвитку туризму, зокрема вітрильного туризму;
- сучасний стан розвитку вітрильного туризму в Україні та в світі;
- основні вимоги безпеки життєдіяльності при проведенні навчальних занять туристського гуртка та туристсько-краєзнавчих подорожей;
- основні положення Інструкції щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. (вимоги до учасників походу, права та обов'язки учасників подорожей);
- правила та послідовність роботи з компасом та картою, особливості орієнтування на місцевості та на акваторії, способи орієнтування;
- вимоги до туристського бівуаку, способи організації ночівлі в польових умовах, організації туристського побуту та харчування;

- особливості організації бівуаку та харчування в умовах вітрильного походу;
- загальні вимоги до туристського спорядження;
- загальні вимоги щодо організації безпеки в туристських походах, поняття страхівки та самострахівки;
- характеристику основних природних перешкод, притаманних вітрильному туризму, способи їх подолання;
- устрій та елементи оснащення вітрильного катамарану;
- основні принципи підготовки та проведення вітрильних походів;
- туристські можливості рідного краю;
- природу виникнення метеорологічних явищ – вітру, циклону, утворення хвиль тощо, прикмети зміни погоди;
- основні положення Правил змагань зі спортивного вітрильного туризму;
- основні правила особистої гігієни, первинні ознаки захворювань, способи надання домедичної допомоги, способи рятування потерпілого у вітрильному поході;
- основні методи простих краєзнавчих спостережень і досліджень та природоохоронної діяльності у поході.

Вихованці повинні вміти

- користуватися компасом, топографічною та спортивною картою для орієнтування на місцевості;
- визначати своє місце знаходження на карті, визначати сторони світу за допомогою компаса та без нього;
- складати перелік необхідного загальнотуристського особистого та групового спорядження; добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- укладати рюкзак, встановлювати намет, розпалювати вогнище, організовувати ночівлю в польових умовах;
- організувати привал та вогнище за відсутності спеціальних засобів (з використанням природних матеріалів);
- в'язати найпростіші туристські вузли (прямий, «вісімка», схоплюючий, зустрічний, булінь, ткацький, провідник);
- долати прості природні перешкоди в поході та/або на дистанції змагань, застосовувати прийоми страхівки та самострахівки;
- рухатися похідним строєм, витримувати темп, дистанцію;
- готувати прості страви на вогнищі;

- надавати домедичну допомогу, транспортувати потерпілого;
- взаємодіяти з іншими членами команди, групи, надавати допомогу іншим гуртківцям.
- користуватися компасом, топографічною та спортивною картою для орієнтування на місцевості та на акваторії;
- орієнтуватися на місцевості за допомогою карти і компасу, за місцевими прикметами, рухатись за азимутом, румбами;
- складати перелік особистого та групового спорядження, в т.ч. спеціального, добирати необхідне особисте та групове спорядження, в т.ч. спеціальне, доглядати та правильно зберігати його;
- складати рюкзак, встановлювати намет, розпалювати вогнище, організовувати ночівлю в польових умовах, в тому числі в умовах вітрильного походу;
- в'язати основні туристські і морські вузли;
- застосовувати прийоми страховки та само страховки у вітрильному туризмі;
- визначати силу та напрям вітру, висоту хвиль;
- складати план підготовки та розробляти маршрут ступеневого туристського походу;
- володіти технікою вітрильного туризму, достатньою для проходження ступеневих походів;
- виконувати простий ремонт вітрильного катамарану;
- готувати прості страви на вогнищі;
- надавати першу домедичну допомогу, допомогу при утопленні.

Вихованці повинні набути досвіду:

- орієнтування на місцевості за допомогою карти і компасу, за місцевими прикметами, проходження нескладних маршрутів за письмовим описом (легендою), діяти в умовах відсутності (втрати) карти, компасу;
- організації бівуака та готування їжі в польових умовах;
- дій в складі групи (команди) на дистанції змагань, в поході;
- участі в одно-, дводенних походах, змаганнях.

Вихованці повинні взяти участь в заліковому вітрильному туристському поході 2-3 ступеню складності та/або змаганнях зі спортивного вітрильного туризму на дистанціях 1-2 класу.

Другий рік навчання

Вступ

Теоретична частина. Основна мета і завдання роботи об'єднання з урахуванням набутого учасниками туристського досвіду, обраного профілю (теми) краєзнавчих досліджень і спостережень. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час і місце, райони проведення зборів, походів.

Забезпечення безпеки життєдіяльності при проведенні змагань у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації подорожей, правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Особливості забезпечення безпеки в зимовий період. Правила безпеки життєдіяльності на водоймах. Інструктаж учасників об'єднання з питань безпеки.

Дії в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного часу. Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів в місті, лісі тощо.

Розділ 1. Загальнотуристська підготовка

1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання

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

1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму

Теоретична частина. Особливості та історія розвитку обраного виду туризму. Історія дитячо-юнацького туризму. Дитячо-юнацький туризм на сучасному етапі.

1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України

Теоретична частина. Права та обов'язки учасників спортивних туристських походів. Вимоги до учасників подорожей та формування групи в залежності виду туризму та рівня складності подорожі. Категорії та ступені складності походу.

1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості

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

Опис маршруту. Рух за «легендою».

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

Орієнтування за допомогою топографічної карти та карти для спортивного орієнтування.

Окомірна зйомка місцевості та опис маршруту.

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

1.6. Загальнотуристське спорядження

Теоретична частина. Загальні вимоги до спорядження (вага, надійність, компактність). Відповідність спорядження району подорож, її тривалості, часу її проведення. Спорядження для виживання в умовах надзвичайних ситуацій.

Групове загальнотуристське спорядження. Намети. Тенти. Створення укриття з підручних матеріалів в різних природних умовах та в різні пори року.

Індивідуальний та груповий ремонтний набір (призначення, склад, використання).

Спеціальне спорядження та його залежність від виду туризму, особливостей району проведення та складності подорожі.

Туристські вузли.

Практична частина. Складання переліку необхідного спорядження для умовного походу. Встановлення тенту. Проведення дрібного ремонту спорядження. В'язання туристських вузлів. Спорудження укриття з підручних матеріалів.

1.7. Організація бівуаку в туристському поході. Харчування у поході

Теоретична частина. Складання меню. Поняття циклів харчування. Залежність між характером маршруту, перешкод, інтенсивністю походу (змагань) та меню.

Продукти, що використовуються в поході. Вимоги до калорійності та хімічного складу харчування.

Зберігання продуктів у поході. Облаштування місця бівуаку, охорона природного середовища. Протипожежна безпека.

Режим харчування та водосолевий режим у поході. Можливості використання природних джерел їжі та отримання води.

Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування.

Отруйні та небезпечні рослини (ягоди, гриби тощо).

Практична частина. Складання меню, розкладки. Розрахунок калорійності страв та раціонів. Пакування продуктів.

1.9. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога

Теоретична частина. Домедична 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.

Домедична допомога при укусах тварин, комах, плазунів, отруєнні рослинами, грибами.

Допомога при утопленні. Реанімаційні дії.

Практична частина. Надання домедичної допомоги при різних умовних травмах.

2.1. Техніка вітрильного туризму

Теоретична частина. Вітрила та їх устрій. Налаштування вітрил на вітер. Підготовка та догляд за вітрилами. Управління катамараном. Буксирування катамарану.

Практична частина. Підготовка вітрил до подорожі. Налаштування такелажу та вітрил. Відпрацювання обов'язків кермового, шкотового. Відпрацювання техніки руху вітрильного катамарану при різних ситуаціях.

2.2. Метеорологічна підготовка

Теоретична частина. Основи метеорології, особливості кліматичних умов рідного краю. Поняття циклону та антициклону. Причини виникнення шторму. Штормове попередження.

Практична частина. Складання за метеознаками прогнозу погоди на найближчий час. За поведінкою чайок, сходом та заходом сонця, зміною вітру визначити яка погода буде протягом дня.

2.3. Підготовка суден

Теоретична частина. Такелажні роботи. Догляд за вітрильним катамараном. Необхідне обладнання та інструменти.

Практична частина. Здійснення такелажних робіт. В'язання необхідних вузлів. Підготовка необхідного обладнання та інструментів.

2.4. Забезпечення безпеки у вітрильному туризмі

Теоретична частина. Правила плавання катамарану судноплавною частиною річки, водосховища. Правила перетину фарватеру. Правила розходження з великими суднами. Небезпека мілин. Ситуація – «людина за бортом», дії команди.

Практична частина. Відпрацювання дій команди при посадці на мілину. Відпрацювання маневру «людина за бортом», підходу та приймання на судно.

2.5. Туристські можливості регіонів України та інших держав у вітрильному туризмі

Теоретична частина. Туристські можливості водосховищ України, Дніпровських водосховищ, маршрути походів.

2.6. Правила змагань зі спортивного вітрильного туризму

Теоретична частина. Регламент змагань. Умови проходження дистанцій, схема дистанції. Суддівство результатів змагань. Протести.

Практична частина. Документація вітрильних туристських змагань (заявка на участь в змаганнях, технічна заявка, декларація на спорядження, тактична заявка).

Розділ 3. Фізична підготовка

Теоретична частина. Показники фізичного стану людини. Вплив тренувань на нервову систему, м'язи, кровообіг, стан внутрішніх органів, загальний стан здоров'я. Значення самоконтролю під час занять спортом. Способи самоконтролю.

Практична частина. Загальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності.

Розвиток швидкості. Човниковий біг, біг із прискоренням, біг на короткі відстані з максимальною швидкістю, рухливі ігри та естафети, які вимагають швидкості дій тощо.

Розвиток сили. Вправи з використанням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо); вправи з використанням ваги предметів (штанга, 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.

Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах

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

Підбиття підсумків

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці повинні знати

- загальні відомості про історію розвитку обраного виду туризму, дитячо-юнацького туризму;
- основні принципи та критерії класифікації спортивних походів;
- вимоги Єдиної спортивної класифікації зі спортивного туризму
- загальні вимоги до туристського спорядження;
- вимоги до присвоєння спортивних розрядів з туризму;
- правила протипожежної безпеки та правила поведінки на водних об'єктах;
- вимоги до вибору місця для туристського бівуаку та до безпеки туристського бівуаку, типи туристських багать;
- вимоги до режиму харчування, калорійності та добору продуктів у туристському поході;
- засоби очищення та знезараження 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.

– основні принципи та критерії класифікації спортивних вітрильних туристських походів;

– вимоги Єдиної спортивної класифікації зі спортивного туризму;

– вимоги до присвоєння спортивних розрядів зі спортивного туризму;

– туристські можливості території України для вітрильного туризму;

– Правила судноплавства на внутрішніх водних шляхах України та правила поведінки на водних об'єктах;

– правила протипожежної безпеки;

– вимоги до вибору місця для туристського біваку та до безпеки туристського біваку, типи туристських багать, особливості організації біваку у вітрильному туристському поході;

– види, характеристику та способи подолання перешкод, характерних для вітрильних туристських маршрутів;

– вимоги до режиму харчування, калорійності та добору продуктів в туристському поході, зокрема у вітрильному;

– особливості орієнтування в різних природних умовах, в т.ч. складних;

– правила змагань зі спортивного вітрильного туризму, мати поняття про Регламент змагань, умови проведення змагань;

– види дистанцій змагань зі спортивного вітрильного туризму;

– правила забезпечення страховки під час вітрильних туристських походів;

– методику самоконтролю функціонального стану свого організму;

– тактичні засади планування туристського походу, зокрема вітрильного;

– склад ремонтного набору для вітрильного туристського походу, способи просушки одягу, взуття у разі негоди;

– порядок дій у разі втрати орієнтування окремим учасником або всією групою, в т.ч. в тумані.

Вихованці гуртка повинні вміти

– вимірювати відстані на місцевості та визначати висоту окремих об'єктів різними способами;

– здійснювати масштабну та позамасштабну окомірну зйомку невеликих ділянок на місцевості; складати опис маршруту;

– визначати істинні азимути та дирекційні кути за виміряним (відомим) магнітним азимутом;

– в'язати туристські вузли;

– рухатися по незнайомій місцевості за картою, описом (легендою), азимутом, орієнтуватися за рельєфом, лінійними орієнтирами;

- долати природні та штучні перешкоди, зокрема без використання спеціального спорядження за допомогою підручних засобів;
- складати перелік продуктів харчування для туристського походу, меню з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті;
- добувати воду в природних умовах, знезаражувати воду;
- аналізувати дії свої та команди,
- висловлювати та відстоювати власну точку зору під час дискусії, обговорення.
- плавати;
- долати різноманітні перешкоди у вітрильному туристському поході;
- організувати страховку та самостраховку у вітрильному туристському поході;
- вимірювати відстані на місцевості та визначати висоту окремих об'єктів різними способами;
- визначати істинні азимути, румби та дирекційні кути за зміряним магнітним азимутом;
- рухатися акваторією за картою, описом (легендою), азимутом, румбами, орієнтуватися за лінійними орієнтирами;
- складати план підготовки та кошторис вітрильного туристського походу, розробляти маршрут та його запасні варіанти;
- складати перелік продуктів харчування для туристського походу, меню з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті, в т.ч. вітрильного;
- прогнозувати погоду за місцевими ознаками;
- надавати першу домедичну допомогу, в т.ч. й реанімаційні заходи;
- виконувати прості ремонтні роботи;
- володіти навичками рятування членів екіпажу.

Вихованці повинні набути досвіду:

- організації різних видів страховки;
- подолання різних видів природних та штучних перешкод;
- здійснення окомірної зйомки, опису маршруту;
- участі в дво-, триденних походах, змаганнях;
- проведення аналізу власних дій та дій команди, виступу команди, походу.

Вихованці повинні взяти участь в заліковому вітрильному туристському поході 3 ступеню складності - I категорії складності та/або змаганнях зі спортивного вітрильного туризму на дистанціях не нижче 2-3 класу.

Третій рік навчання

Вступ

Теоретична частина. Основна мета і завдання роботи об'єднання з урахуванням набутого учасниками туристського досвіду, обраного профілю (теми) краєзнавчих досліджень і спостережень. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час і місце, райони проведення навчально-тренувальних зборів, походів.

Забезпечення безпеки життєдіяльності при проведенні змагань у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації подорожей, правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Особливості забезпечення безпеки в зимовий період. Правила безпеки життєдіяльності на водоймах. Інструктаж учасників об'єднання з питань безпеки.

Дії в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного часу. Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів в місті, лісі тощо.

Розділ 1. Загальнотуристська підготовка

1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання

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

1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму

Теоретична частина. Історія розвитку туризму регіону. Дитячо-юнацький туризм регіону: історія та сучасний стан. Роль туристських навичок в підготовці до захисту Вітчизни.

1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України

Теоретична частина. Порядок підготовки до походу та його проведення. Маршрутні документи.

Взаємодія з організацією, що проводить похід, маршрутно-кваліфікаційною комісією, аварійно-рятувальними підрозділами Державної служби надзвичайних ситуацій (ДСНС).

Практична частина. Заповнення маршрутного листа (книжки).

1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості

Теоретична частина. Способи відновлення орієнтування в разі його втрати на змаганнях, в поході, у надзвичайних ситуаціях.

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

Особливості орієнтування в різних районах та природних умовах (тайзі, пустелі, горах тощо). Особливості орієнтування в умовах воєнного стану.

Практична частина. Подолання навчальних дистанцій орієнтування в заданому напрямку, по вибору, на маркованій трасі.

1.6. Загальнотуристське спорядження

Теоретична частина. Спорядження та обладнання для приготування їжі. Штучні джерела вогню та тепла (газові пальники, примуси). Використання природних ресурсів.

1.7. Харчування в поході

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

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

Забезпечення повноцінного харчування в умовах негоди. Аварійні варіанти харчування. Додаткове (штурмове) харчування. Особливості харчування в умовах нестачі їжі та/або питної води.

Практична частина. Складання розкладки з урахуванням аварійного запасу, штурмових раціонів, дарів природи.

1.8. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога

Теоретична частина. Способи транспортування потерпілого. Індивідуальне транспортування потерпілого. Транспортування потерпілого на ношах, в кокони. Транспортування потерпілого через перешкоди.

Практична частина. Транспортування потерпілого.

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка

2.1. Техніка вітрильного туризму

Теоретична частина. Курси вітрильного катамарану відносно вітру. Маневрування катамарану. Лавірування катамарану. Рух проти вітру.

Практична частина. Відпрацювання техніки вітрильного туризму. Практичне водіння катамарану. Тренування на трикутній дистанції.

2.2. Метеорологічна підготовка

Теоретична частина. Вітер. Характеристика вітру за швидкістю. Характеристика вітру за напрямком. Поняття про силу вітру та визначення його бальності. Поняття заход та відход вітру.

Практична частина. Визначення характеристик вітру. Визначення напрямку вітру на березі та на катамарані.

2.3. Підготовка суден

Практична частина. Підготовка рятувальних засобів на катамарані. Підготовка катамарану до виходу в похід, озброєння. В'язання вузлів для такелажа судна. Накладання марки. Виправлення пошкоджених місць. Догляд за вітрилами. Укладання вітрил, просушка, ремонт.

2.4. Забезпечення безпеки у вітрильному туризмі

Теоретична частина. Поняття про необхідність сигналізації на річці, озері, водосховищі. Існуючі засоби сигналізації та зв'язку. Сигнали про отримання допомоги.

Практична частина. Прапори Міжнародного зводу сигналів, їх застосування.

2.5. Туристські можливості регіонів України у вітрильному туризмі

Теоретична частина. Огляд туристських можливостей регіонів України та інших держав у вітрильному туризмі.

2.6. Правила змагань зі спортивного вітрильного туризму

Теоретична частина. Особливості дистанцій вітрильних туристських змагань «Маршрутні гонки», «Похід-ралі», «Гонки по трикутній дистанції», «Рятувальні роботи», «Гонки капітанів». Безпека вітрильних туристських змагань. Вимоги до суден.

Практична частина. Розгляд документації вітрильних туристських змагань: звіт головного судді, звіт судді-інспектора, акт здачі-прийому дистанції, протоколи змагань, заявки попередні та іменні.

Розділ 3. Фізична підготовка

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

Практична частина. Загальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності.

Розвиток швидкості. Човниковий біг, біг із прискоренням, біг на короткі відстані з максимальною швидкістю, рухливі ігри та естафети, які вимагають швидкості дій тощо.

Розвиток сили. Вправи з використанням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо); вправи з використанням 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; загальнорозвиваючі вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи.

Вправи з незвичних вихідних положень. Асиметричні рухи. Дзеркальне виконання вправ. Вправи з різним м'язовим напруженням.

Спортивні та рухливі ігри.

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

Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах

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

Підбиття підсумків

Вихованці гуртка повинні знати

- порядок організації рятувальних робіт;
- функції маршрутно-кваліфіційних комісій, контрольно (аварійно)-рятувальних служб ДСНС, порядок взаємодії з ними, способи і засоби сигналізації та зв'язку в поході;

- особливості ремонту туристського спорядження, комплектування ремонтного набору;
- порядок організації бівуаку в польових умовах без намету та стандартного бівуачного спорядження, особливості розпалювання вогнища в складних погодних умовах;
- основні способи транспортування потерпілого;
- порядок і особливості приготування їжі на примусі, газовому пальнику;
- дії керівника та учасників групи в аварійній ситуації, порядок дій при аварії в своїй та інших групах;
- способи надання домедичної допомоги при різних видах травм, захворювань;
- порядок використання ліків, наявних в аптечці туристської групи;
- основні принципи суддівства змагань зі спортивного туризму; права та обов'язки суддів;
- особливості орієнтування в тайзі, горах, пустелях.
- Інструкцію щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю (затверджену наказом Міністерства освіти і науки України від 02 жовтня 2014 року № 1124);
- варіанти побудови туристського маршруту, аварійні та запасні варіанти маршруту;
- функції маршрутно-кваліфікаційних комісій, контрольно-(аварійно)-рятувальних служб, порядок взаємодії з ними, способи і засоби сигналізації та зв'язку в поході;
- правила та порядок організації пошуково-рятувальних робіт;
- особливості ремонту туристського спорядження, комплектування ремонтного набору для вітрильного туристського походу;
- порядок організації бівуаку в польових умовах без намету та стандартного бівуачного спорядження, особливості розпалювання вогнища в складних погодних умовах;
- основні способи транспортування потерпілого;
- туристські можливості водосховищ України для проведення вітрильних туристських походів;
- порядок і особливості приготування їжі на примусі, газовому пальнику;
- дії керівника та учасників групи в аварійній ситуації, порядок дій при аварії в своїй та інших групах;
- способи надання домедичної допомоги при різних типах травм, захворювань, реанімаційні заходи;
- будову та такелаж вітрильного катамарану;
- основні принципи суддівства змагань зі спортивного вітрильного туризму, права та обов'язки учасників та суддів;
- дистанції змагань зі спортивного вітрильного туризму, їх обладнання, документацію змагань;
- основні причини аварій у вітрильних туристських походах та шляхи

запобігання ним;

- сигнали про допомогу та прапори Міжнародного зводу сигналів, їх застосування.

Вихованці гуртка повинні вміти

- організовувати рятувальні роботи, транспортувати потерпілого;
 - складати список ремонтного набору, складати меню та розкладку продуктів на похід, складати список групової медичної аптечки;
 - користуватись примусами та газовими пальниками, складати меню з урахуванням енергетичних витрат учасників та можливості поповнення його на маршруті;
 - очищувати та знезаражувати воду для приготування їжі;
- організувати приготування їжі в екстремальних умовах;
- застосовувати туристські вузли;
 - виготовляти різні засоби транспортування потерпілого (ноші, кокон тощо);
 - аналізувати власні дії, дії команди, групи в поході чи на дистанції змагань;
 - визначати мету своєї діяльності та цілеспрямовано рухатися до цієї мети.
- управляти вітрилами на вітрильному катамарані;
 - виконувати маневрування на вітрильному катамарані;
 - організовувати рятувальні роботи на воді, транспортувати потерпілого;
 - складати план підготовки та кошторис категорійного туристського походу, розробляти маршрут, його запасні та аварійні варіанти;
 - складати список ремонтного набору для вітрильного туристського походу;
 - складати меню та розкладку продуктів на вітрильний туристський похід;
 - складати список групової аптечки для вітрильного туристського походу;
 - складати опис маршруту вітрильного туристського походу;
 - читати лоцію маршруту;
 - користуватись GPS-навігатором, визначати координати за допомогою GPS-навігатора, орієнтуватись за допомогою GPS-навігатора;
 - аналізувати власні дії, туристської групи в поході, дії туристської команди на дистанції змагань;
 - користуватись примусами та газовими пальниками;
 - організувати приготування їжі в екстремальних умовах;
 - застосовувати туристські та спеціальні вузли.
- ### **Вихованці повинні набути досвіду:**
- користування різними видами пальників для приготування їжі;
 - надання домедичної допомоги умовно потерпілому та його транспортування;
 - участі в багатоденних походах, змаганнях.

Гуртківці повинні взяти участь в заліковому вітрильному туристському поході I-II категорії складності та/або змаганнях зі спортивного вітрильного туризму на дистанціях не нижче 3-4 класу.

Блоки розділу 4 «Краєзнавство»
Краєзнавство (для гуртків з видів спортивного туризму)

Історичне краєзнавство

Розділ, тема	Кількість годин		
	Усього	у тому числі	
		теоретичні	практичні
Перший рік навчання			
4.1. Поняття про історичне краєзнавство	2	2	–
4.2. Джерела та методи історичного дослідження	6	2	4
4.4. Історія рідного краю	6	4	2
РАЗОМ	14	8	6
Другий рік навчання			
4.3. Краєзнавчі експедиції	4	2	2
4.4. Історія рідного краю	10	4	6
РАЗОМ	14	6	8

Перший рік навчання

4.1. Поняття про історичне краєзнавство (2 год.)

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

4.2. Джерела та методи історичного дослідження (6 год.)

Теоретична частина Види історичних джерел: речові (знаряддя виробництва, предмети побуту, монети, споруди тощо); етнографічні (дані про характерні особливості культури, побуту, звичаїв); лінгвістичні (гідроніми - назви рік і озер; топоніми - назви країв і місцевостей; етніміми - назви племен і народів; оніміми - прізвища та імена); усні (пісні, думи, легенди, перекази, прислів'я, приказки тощо); писемні (записи на папірусі, на пергаменті, на бересті, на папері); фонодокументи; фотодокументи.

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

Пам'ятки історії та культури. Види пам'яток історії та культури.

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

Практична частина. Відвідання краєзнавчого музею, архіву. Знайомство з пам'ятками історії та культури рідного краю.

4.4. Історія рідного краю (6 год.)

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

Рідний край за часів середньовіччя та нового часу.

Практична частина. Огляд археологічних пам'яток. Вивчення краєзнавчої літератури. Ознайомлення з пам'ятками середньовіччя на

території рідного краю.

Другий рік навчання

4.3. Краєзнавчі експедиції (4 год.)

Теоретична частина. Організація історико-краєзнавчої експедиції. Порядок підготовки експедиції (організаційні заходи, наукова підготовка, матеріальне забезпечення). Експедиційна (польова) та стаціонарна (камеральна) робота. Спостереження та записи під час подорожі. Особистий та груповий щоденник, фотографування та замальовки в подорожах.

Практична частина. Підготовка спорядження та обладнання для польових історико-краєзнавчих спостережень та досліджень. Камеральна обробка матеріалів експедиції.

4.4. Історія рідного краю (10 год.)

Теоретична частина. Рідний край у XX столітті, за часів незалежності.

Практична частина. Визначення об'єктів краєзнавчих досліджень. Фотографування та замальовування краєзнавчих об'єктів. Зустрічі з учасниками історичних подій, запис їх спогадів, обробка листів, документів, фотографій, розповідей.

Географічне краєзнавство

Розділ, тема	Кількість годин		
	Усього	у тому числі	
		теоретичні	практичні
Перший рік навчання			
4.1. Географія – наука про Землю	2	2	–
4.3. Методи географічних досліджень	6	2	4
4.4. Географія рідного краю	6	2	4
РАЗОМ	14	6	8
Другий рік навчання			
4.2. Краєзнавчі експедиції	4	2	2
4.4. Географія рідного краю	10	4	6
РАЗОМ	14	6	8

Перший рік навчання

4.1. Географія – наука про Землю (2 год.)

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

4.3. Методи географічних досліджень (6 год.)

Теоретична частина. Традиційні методи (метод спостереження; картографічний метод; історичний метод; математичні методи).

Сучасні (інноваційні) методи (комп'ютерне моделювання; палеогеографічний; геофізичний метод; геохімічний; космічний)

Практичне заняття. Відвідання краєзнавчого музею, ознайомлення з пам'ятками природи рідного краю.

4.4. Географія рідного краю (6 год.)

Теоретична частина. Фізико-географічна характеристика рідного краю.

Рельєф рідного краю. Корисні копалини.

Ґрунти рідного краю. Рослинний і тваринний світи свого краю.

Водні ресурси рідного краю.

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

Практична частина. Спостереження за змінами температури повітря, опадів, напрямку вітру. Пошук та визначення мінералів та корисних копалин рідного краю. Визначення характеристик водного об'єкту. Спостереження за тваринами та рослинами, визначення видового складу рослинного світу.

Другий рік навчання

4.2. Краєзнавчі експедиції (4 год.)

Теоретична частина. Організація географо-краєзнавчої експедиції. Порядок підготовки експедиції (організаційні заходи, наукова підготовка, матеріальне забезпечення).

Експедиційна (польова) та стаціонарна (камеральна) робота. 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. Камеральна обробка матеріалів експедиції.

4.4. Географія рідного краю (10 год.)

Теоретична частина. Економіко-географічні характеристики рідного краю.

Розселення населення.

Види господарської діяльності населення на території краю.

Транспорт рідного краю.

Особливо охоронювані природні території рідного краю.

Практична частина. Екскурсія на промисловий, сільськогосподарський чи транспортний об'єкт.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. Львів : НВФ «Українські технології», 2006.
2. Ганапольський В.І. Уроки туризму. К.: Редакції загальнопедагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004..
3. Грабовський Ю.А. Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009.
4. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14>.
5. Історія дитячо-юнацького туризму і краєзнавства України у хронології 1930 – 2020 рр. Івано-Франківськ : Симфолнія Форте, 2022.
6. Колотуха О.В. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні (навчальний посібник). К. : Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2008.
7. Колотуха О.В. Географія спортивного туризму та активної рекреації України : [Монографія].Харків: Мачулін, 2021.
8. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. К. : Федерація спортивного туризму України, 2006.
9. Луцький Я. В. Туризм для всіх. Івано-Франківськ, 1996. 142 с.
10. Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.
11. Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України. Спортивний туризм. 2002. № 2. С. 10-38.
12. Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. Авт.-упор. Н. Савченко, М. Косило, О. Наровляський. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2010.
13. Положення про визначення туристських вітрильних суден як спортивних та порядок їх обліку. Затверджено наказом Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту 21.05.2004 р. № 1561. Спортивний туризм. 2005. № 8. С. 6-8.
14. Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів. Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1342-14/para2#n2>
15. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів. Спортивний туризм. 2002. № 2. С. 5-10.
16. Порядок присвоєння кваліфікаційних категорій спортивним суддям Затверджено Наказом Міністерства молоді та спорту України 16.07.2013 № 31. Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/z1312-13>
17. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму. Затверджені Міністерством молоді та спорту України 15.04.2021 року № 11/5.3/21.К. : ФСТУ, 2021.

18. Про туризм. Закон України від 15.09.95 №324/95-ВР. Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр>

19. Спортивний туризм та активна рекреація: географія, систематизація, практика (словник-довідник). Geo-Hub: науково-освітній веб-портал. Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://geohub.org.ua/node/917>

20. Технічний регламент змагань зі спортивної дисципліни –дистанція вітрильна. Затверджений Президією ФСТУ 20.10.21 р. Режим доступу: <https://drive.google.com/file/d/1bxUN8abO4UcWYOIx6voirdR0nHc-9rrY/view>

21. Туристсько-спортивний словник-довідник / автор-упорядник Колотуха О.В. Спортивний туризм. 2017.№ 15. 144 с.

22. Устименко Л.М. Історія туризму: навчальний посібник. К. : Альтерпрес, 2008.

23. Федорченко В.К., Дьорова Т.А. Історія туризму в Україні: навчальний посібник. К. : Вища школа, 2002.

24. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. Дрогобич : Коло, 2010.

Електронні ресурси:

1. <http://ukrjuntur.org.ua/> - сайт Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді

2. <http://www.fstu.com.ua/>- сайт федерації спортивного туризму України

3. <http://tourlib.net/> - сайт туристської літератури «Все про туризм. Туризм в Україні».

4. <http://kss.in.ua/index.php> - сайт «Безпека мандрівок»