

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

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОГО НАПРЯМУ
«ВОДНИЙ 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 №8.0074-2023*

Автори програми:

Кондратенко Олександр Миколайович – методист Комунального закладу «Харківська обласна станція юних туристів».

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 педагогічних наук, кандидат у майстри спорту зі спортивного туризму, спортивний суддя національної категорії зі спортивного туризму (вступ, розділи 1, 2, 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

Туристсько-спортивний напрям позашкільної освіти 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, витоки національної культури, свій родовід, знайомляться з пам'ятками природи. Можливість вирішення цих нагальних для сучасної української освіти питань, набуття вказаних компетенцій в процесі діяльності гуртків з видів спортивного туризму визначає актуальність створення даної програми.

Програми призначені для роботи з гуртком водного 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 гуртку 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 катамарана, байдарки в умовах спортивно-туристського походу;
- формування у вихованців високих моральних якостей, самодисципліни, вміння визначати мету та досягати її, працювати у 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.

Водний туризм вимагає постійних тренувань для підтримки необхідного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки. У водному туризмі спеціальна фізична підготовка направлена, перш за все, на відпрацювання прийомів веслування та іншої роботи веслом, для чого значна частина тренувань має, по можливості, проходити на воді – природних водоймах та, за можливості, у басейні.

Під час першого року навчання основну увагу на теоретичних та практичних заняттях варто приділяти оволодінню загальнотуристськими навичками, методам орієнтування, білуачним роботам тощо, одночасно розпочинаючи освоєння основ водного туризму. На другому-третьому роках навчання збільшується кількість занять з оволодінням специфічними прийомами, характерними для водного туризму. Практичну частину варто проводити враховуючи специфіку водного 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 визначенні району, рівня складності та інших характеристик залікового походу необхідно враховувати специфіку виду туризму.

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

Особливої уваги керівника куртка 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. Необхідним умінням вихованців гуртків водного туризму є вміння плавати, а також надавати допомогу потерпілому на воді.

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
1	2	3	4
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.	2	4	6
1.9. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога.	4	2	6
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	18	26	44
2.1. Техніка водного туризму	4	14	18
2.2. Тактика водного туризму	2	4	6
2.3. Спорядження для водної подорожі	2	2	4
2.4. Привали і ночівлі в водному поході	2	-	2
2.5. Забезпечення безпеки в водному туризмі	2	6	8
2.6. Туристські можливості регіону для водного туризму	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування у водному поході	2	-	2
2.8. Правила змагань з водного туризму	2	-	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

Назва розділу, теми	Кількість годин (6 годин на тиждень)			Кількість годин (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	60
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	-	4	4	-	4
1.5 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	4	8	12	4	20	24
1.6. Загальнотуристське спорядження	2	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	66
2.1. Техніка руху і подолання перешкод.	6	16	22	4	26	30
2.2. Тактика водної подорожі.	2	4	6	2	4	6
2.3. Спорядження для водного туризму.	4	4	6	2	4	6
2.4. Привали і ночівлі в водному поході	4	-	4	2	-	2

2.5. Забезпечення безпеки в водному туризмі	4	6	8	4	6	10
2.6. Туристські можливості регіонів України для водних походів	2	-	2	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування в водному поході	2	4	6	2	6	8
2.8. Правила змагань з водного туризму	2	-	2	2	-	2
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 водного туризму	4	28	32	2	30	32
2.2 Тактика водного туризму	2	4	6	2	4	6
2.3. Спорядження для водного туризму	2	-	2	2	-	2
2.5. Забезпечення безпеки в водному туризмі	4	8	12	4	8	12

2.6.Туристські можливості сусідніх держав для водного туризму	2	-	2	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування в водному поході. Елементи річкової лоції	2	4	6	2	4	6
2.8. Правила змагань з водного 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) краєзнавчих 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.

Карти, 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. Вдягання 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. Техніка руху і управління плавзасобами

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

Практична частина. Вибір весла. Розворот весла, хват. Гребки для переміщення байдарок та керування нею. Прямий та зворотний гребок. Керування байдаркою: повороти, табанювання, зачепи.

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

Проходження штучних перешкод: мостів, гребель, риболовецьких споруд.

Проходження природних перешкод: прижимів, мілин.

2.2. Тактика водного туризму

Теоретична частина. Поняття про тактику в водному поході. Пасивна і активна тактика. Розпорядок дня і графік руху. Зв'язок і сигналізація.

Вибір лінії руху в різних умовах плавання. Розвідка. Обноси. Волоки та перекази, їх проходження. Рух при обмеженій можливості перегляду перешкод. Тактика проходження перешкод.

Практична частина. Розробка тактики проходження простих перешкод.

2.3. Спорядження для водної подорожі

Теоретична частина. Види туристських суден та їх основні параметри: довжина, ширина, осадка. Головні експлуатаційні якості: водотонажність, стійкість, маневреність, непотоплюваність, ходові якості. Каркасні і каркасно-надувні байдарки. Збільшення плавучості байдарок.

Ремонтний набір для водної подорожі.

Особливості особистого спорядження для водного туризму. Гідроізоляція спорядження і продуктів.

Складання вантажу та розміщення людей в байдарках. Рятувальні засоби.

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

2.4. Привали і ночівлі в водному поході

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

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

2.5. Забезпечення безпеки в водному туризмі

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

Практична частина. Передпохідна перевірка особистого та групового спорядження, суден. Профілактичний огляд суден в поході. Тренувальний вихід на воду. Відпрацювання прийомів страхування, дій групи при аварії.

2.6. Туристські можливості регіону для водного туризму

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

2.7. Особливості орієнтування в водному поході

Теоретична частина. Карти, що використовуються в водних походах. Особливості орієнтування під час руху на маршруті водного походу. Особливості орієнтування на річках, озерах. Окомірна зйомка перешкод і складання схем їх проходження.

2.8. Правила змагань з водного туризму

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

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

Вихованці повинні вміти

- користуватися компасом, топографічною та спортивною картою для орієнтування на місцевості;
- визначати своє місцезнаходження 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 страховки та самостраховки;
- 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.
- складати перелік спеціального особистого та групового спорядження, добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- долати прості природні перешкоди, характерні для водного туризму;
- складати, розбирати та просушувати судно, здійснювати нескладний ремонт;
- керувати судном, розміщуватись на судні та правильно розміщувати вантаж;
- орієнтуватися на річці за допомогою туристської лоції;
- проводити розвідку водних перешкод, обносів.

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

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 коригування.

Орієнтування за допомогою топографічної карти та карти для спортивного орієнтування.

Окомірна зйомка місцевості та опис маршруту.

Практична частина. Рух за азимутом. Визначення азимута 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.

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка

2.1. Техніка руху і подолання перешкод

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

Практична частина. Керування байдаркою та катамараном. Подолання перешкод: зливів, «бочок», стоячих валів, кам'янистих ділянок. Рух за течією та

проти течії, проходження мілин та заростей очерету, рух відкритими водоймищами, висока хвиля, зустрічний та боковий вітер, проходження порогів; техніка подолання природних та штучних перешкод.

2.2. Тактика водної подорожі

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

Практична частина. Складання графіку руху, попередня розвідка складних перешкод і оцінка їх проходження.

2.3. Спорядження для водного туризму

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

Практична частина. Ремонт плавзасобів.

2.4. Привали і ночівлі у водному туризмі

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

2.5. Забезпечення безпеки у водному туризмі

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

Практична частина. Організація та проведення рятувальних робіт із застосуванням плавзасобів та рятувальних засобів групи.

2.6. Туристські можливості регіонів України для водних походів

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

2.7. Особливості орієнтування в водному поході

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

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

Практична частина. Орієнтування на байдарці, інших плавзасобах.

2.8. Правила змагань з водного туризму

Теоретична частина. Основні штрафи, передбачені Правилами змагань.

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 водних походів;
- туристські можливості території України для водного туризму;
- особливості організації бівуаку в водному поході;
- види, характеристики та способи подолання природних перешкод, характерних для водних маршрутів (шивери, перекати, пороги, заколи, прижими, наплавні та низькі мости, греблі);
- вимоги до режиму харчування, калорійності та добору продуктів у водному туристському поході;
- особливості орієнтування в водному поході;
- види дистанцій змагань з водного туризму;
- правила забезпечення страховки під час подолання природних перешкод, характерних для водного туризму;

- тактичні засади планування водного туристського походу;
- дії екіпажу при перевертанні судна.

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

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 поході 2 - 3 ступенів складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях 1 - 2 класів, виконати 2 юнацький розряд.

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.

2. Спеціальна туристська підготовка

2.1. Техніка водного туризму

Теоретична частина. Керування судном в умовах дії потоку на нього при різній швидкості та напрямку течії. Вибір весла і влаштування сидіння. Веслування при прямолінійному русі вперед і назад. Дугоподібні гребки, що управляють. Техніка безопорної проводки весла. Комбіновані гребки. Використання технічних прийомів при подоланні типових перешкод. Техніка веслування в умовах.

Практична частина. Відпрацювання керування каяком і каное. Відпрацювання ескімоського перевороту. Траверсування потоку на каное та каяку. Керування суднами: крени, техніка бокового притягування, комбіновані гребки. Обладнання пристрою для сидіння на катамарані. Гребля на катамарані-двійці та катамарані-четвірці.

2.2. Тактика водного туризму

Теоретична частина. Вибір лінії руху в конкретній перешкоді. Розвідка. Вибір способу проходження однорідних ділянок. Тактика руху комбінованих груп. Тактика руху на непрохідних ділянках. Тактика волоків. Розподіл сил і засобів групи на маршруті. Проходження комбінованих маршрутів. Волоки.

Практична частина. Розробка плану та тактики проходження маршруту водного походу. Відпрацювання волоків.

2.3. Спорядження для водного туризму

Теоретична частина. Використання туристських суден у походах різної категорії складності. Байдарки. Каное. Катамарани. Надувні гумові човни. Плоты.

Удосконалення плавзасобів та їх окремих елементів з метою покращення техніко-тактичних характеристик.

Практична частина. Підготовка до походів каяків, каное, катамаранів.

2.5. Забезпечення безпеки у водному туризмі

Теоретична частина. Основні причини виникнення небезпек у водних походах. Ступінь ризику у водних походах. Аналіз нещасних випадків. Небезпечні ділянки водного потоку. Індивідуальне рятувальне спорядження: рятувальний жилет, гідрокостюм, каска. Навички перебування у воді. Страхівка: рятувальний кінець, «кораблик», страхівка «живцем», страхівка на плаву. Відпрацювання виживання та збереження групи в екстремальних умовах. Надання допомоги групі, що потрапила в аварійну ситуацію.

Практична частина. Дії групи при виникненні аварійної ситуації. Організація страхівки при подоланні перешкод.

2.6. Туристські можливості інших країн для водного туризму

Теоретична частина. Особливості подорожей у країнах Західної Європи та Близького Сходу. Порядок виїзду з України і в'їзду в Україну громадян України. Транспортні можливості досягнення району подорожі. Краєзнавчі об'єкти на спортивних туристських маршрутах.

2.7. Особливості орієнтування в водному поході. Елементи річкової логістики

Теоретична частина. Типи річок: гірські, гірсько-тайгові, річки з помірною весняною повінню та з літніми дощовими паводками. Характеристики долини річки та русла. Перешкоди на річках: перекати, пороги, водозливи, стоячі хвилі або вали, водяні ями або «бочки», шивери, притиски, улови, кордон протилежних течій, завали або заломы, мости, греблі, троси, ряжеві стінки. Прохідність річок.

Практична частина. Визначення характеру річки за картою. Складання схеми проходження перешкоди.

2.8. Правила змагань з водного туризму

Теоретична частина. Правила змагань з водного туризму. Положення про змагання. Умови змагань.

Практична частина. Визначення класу та рангу дистанції.

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.
- правила та порядок організації рятувальних робіт;
- що таке лінійна, кільцева радіальна схема побудови маршруту, аварійні та запасні варіанти маршруту;

- особливості ремонту туристського спорядження, комплектування ремонтного набору для водного туризму;
- туристські можливості регіонів світу для проведення водних туристських походів;
- дії керівника та учасників групи в аварійній ситуації в водному поході, порядок дій при аварії в своїй та інших групах;
- тактику подолання перешкод у водному поході, на дистанції змагань;
- особливості проведення спортивних походів із застосуванням різних туристських суден (байдарок, каное, каркасно-надувних байдарок, надувних байдарок, двомісних та чотиримісних катамаранів);
- порядок роботи з картою і компасом при орієнтуванні на річках та озерах;
- правила використання річкової лоції;
- вимоги до забезпечення страхування при проходженні складних природних перешкод (зливів, водяних ям та «бочок», прижимів, уловів) та при проходженні штучних перешкод (заломі, завали, мольовий сплав, ряжеві стінки);
- основні причини аварій в водних походах та шляхи їх запобігання.

Вихованці гуртка повинні вміти

- організовувати рятувальні роботи, транспортувати потерпілого;
- скласти список ремонтного набору, скласти меню та розкладку продуктів на похід, скласти список групової медичної аптечки;
- користуватись примусами та газовими пальниками, скласти 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

Вихованці гуртка повинні вміти:

- долати різноманітні складні природні перешкоди, характерні для водного туризму, за допомогою спеціального спорядження;
- організовувати рятувальні роботи на воді;
- складати список ремонтного набору; складати меню та розкладку продуктів на похід; складати список групової аптечки для водного походу;
- складати план підготовки та кошторис водного категорійного походу, розробляти маршрут та його запасні варіанти;
- усувати несправності та поломки
- застосовувати обрані технічні прийоми керування різними суднами (байдарки, каное, катамарани, каяки) при проходженні складних природних перешкод; керувати різними суднами при дії на них потоку різної швидкості та напрямку течії;
- організовувати страхування при подоланні природних і штучних перешкод; проводити розвідку водних перешкод (порогів, водозливів, прижимів, обносів і волоків);

–

Вихованці повинні набути досвіду:

- користування різними видами пальників для приготування їжі;
- надання домедичної допомоги умовно потерпілому та його транспортування;
- участі в багатоденних походах, змаганнях.

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

Блоки розділу 4
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; етніоніми - назви племен і народів; ононіми - 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. Грабовський Ю.А. Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009.
3. Захарчук В. Туристські ріки Карпат. Чернівці : видавничий дім «Букрек», 2006.
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. Каздобін К.О. Річки України – деякі маршрути і поради. Спортивний туризм. 2002. № 3. С. 44-50.
7. Колотуха О.В. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні (навчальний посібник). К. : Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2008.
8. Колотуха О.В. Географія спортивного туризму та активної рекреації України : [Монографія]. Харків : Мачулін, 2021.
9. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. К. : Федерація спортивного туризму України, 2006.
10. Луцький Я. В. Туризм для всіх. Івано-Франківськ, 1996. 142 с.
11. Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.
12. Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України. Спортивний туризм. 2002. № 2. С. 10-38.
13. Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. Авт.-упор. Н. Савченко, М. Косило, О. Наровляський. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2010.
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 проведення спортивних змагань зі спортивного туризму зі спортивної дисципліни– Дистанція водна. Затверджений Виконкомом ФСТУ. Протокол № 03/21 від 22 лютого 2021 р. Режим доступу: <https://drive.google.com/file/d/1Y9tVrXslEd2LIiPRKRqHBeVtzWpEkeHW/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»