

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА «ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ»

**ДЛЯ ГУРТКІВ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОГО НАПРЯМУ
ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Розділ 1

Автор-укладач:

Савельєва Галина Григорівна,
заступник директора з НВР,
керівник гуртків-методист
КЗ «Запорізький обласний центр туризму
і краєзнавства, спорту та екскурсій
учнівської молоді» ЗОР

Рекомендовано науково-методичною радою КЗ “Запорізький обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти” ЗОР
(протокол № 6 від 05.11. 2013 р.)

Автор-укладач:

Савельєва Галина Григорівна, заступник директора з НВР, керівник туристсько-спортивних гуртків Запорізького обласного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді.

Рецензенти:

Горшкова Олена Геннадіївна, доцент Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Бєбешко Світлана Яківна, кандидат в майстри спорту з туризму, методист, керівник туристсько-спортивних гуртків Запорізького обласного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді.

Пояснювальна записка

Пішохідний туризм – найбільш масовий і доступний вид спортивного туризму. Туристські походи, краєзнавчі експедиції, екскурсії включають навчальну, виховну, пізнавальну, морально-етичну діяльність у поєднанні з формами фізичного розвитку та загартовуванням. Зазначені заходи сприяють вихованню в учнів кращих людських якостей та формуванню в них позитивних рис характеру.

Навчальна програма реалізується у гуртках пішохідного туризму позашкільних навчальних закладів та спрямована на вихованців віком від 9 до 18 років.

Мета програми: формування мотивації особистості дитини до пізнання, творчості та саморозвитку засобами спортивного туризму.

Основні завдання програми:

- надати спеціальні знання, навички та вміння з тактики і техніки пішохідного туризму, краєзнавства, орієнтування, долікарської медичної допомоги;
- оволодіти технікою пішохідного туризму, подолання природних перешкод і проходження різноманітних туристсько-спортивних трас з використанням спеціального спорядження;
- сприяти засвоєнню навичок орієнтування на місцевості за допомогою компаса, використання картографічних матеріалів;
- підвищувати туристську майстерність вихованців на змаганнях з пішохідного туризму та спортивного орієнтування, в ступеневих і категорійних походах;
- навчити елементам туристсько-краєзнавчої та дослідницької роботи;
- вміти надавати долікарську медичну допомогу;
- сприяти розвитку вмінь приймати правильні рішення в екстремальних умовах походу;
- розвивати спостережливість, логічне мислення, здатність концентрувати увагу на естетичному сприйнятті довкілля;
- формувати навички забезпечення особистої безпеки під час туристських змагань та подорожей;
- створювати умови для соціального і професійного самовизначення та самореалізації особистості;
- зміцнювати дружні стосунки, виховувати почуття колективізму, взаємовиручки та взаєморозуміння;
- пропагувати здоровий спосіб життя, змістовний та активний відпочинок;
- виховувати бережливе ставлення до природи.

Навчальна програма передбачає 4 роки навчання:

– початковий рівень: 1-й рік навчання - 216 годин на рік (6 годин на тиждень) та 144 години на рік (4 години на тиждень);

– основний рівень: 1-й рік навчання - 216 годин на рік (6 годин на тиждень) та 324 години на рік (9 годин на тиждень); 2-й рік навчання - 216 годин на рік (6 годин на тиждень) та 324 години на рік (9 годин на тиждень);

– вищий рівень: 1-й рік навчання - 216 годин на рік (6 годин на тиждень) і 324 години на рік (9 годин на тиждень).

Навчальна програма складається з двох розділів: перший розділ – навчання за 6-ти, другий розділ – за 9-ти годинним педагогічним навантаженням на тиждень.

Актуальність програми пов'язана, в першу чергу, з тим, що діючі програми з пішохідного туризму розраховані на фізично здорових дітей і передбачають підготовку спортсменів через регулярні спортивні тренування за певною методикою та програмою зі значними фізичними навантаженнями.

Зважаючи на те, що в позашкільний заклад приходять діти з різним станом здоров'я та рівнем фізичної підготовки, є потреба у навчальних програмах, за якими могли б навчатись діти не тільки з основною, а й з підготовчою групами здоров'я. Тому в запропонованій навчальній програмі в основу покладено не лише виконання спортивних нормативів, а й загальний фізичний розвиток через рухливі ігри, загальнорозвиваючі вправи тощо.

Особлива увага в реалізації програми приділяється колективним формам роботи. Досягається це використанням групових форм навчання, що допомагає згуртованості колективу в вирішенні туристсько-спортивних завдань і сприяє створенню атмосфери дружби, взаємного розуміння, підтримки.

Новизна програми полягає у поєднанні інваріантної (обов'язкової до виконання) та варіативної (на вибір) частин (модулів), що передбачає планування навчального матеріалу відповідно до вікових особливостей гуртківців, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення позашкільного навчального процесу, регіональних умов та кадрового забезпечення.

Інваріантний зміст програми розрахований на засвоєння базових знань, умінь та навичок з пішохідного туризму в гуртках 1-го року навчання на початковому та основному рівнях навчання. Варіативна складова вивчається, починаючи з 2-го року навчання основного рівня (варіативний модуль «Походи», варіативний модуль «Змагання»).

Загальні принципи організації навчального процесу:

- *науковість* програми досягається шляхом забезпечення тісного зв'язку теорії з практикою через ознайомлення гуртківців з новими досягненнями науки в галузі топографії, географії, геодезії, формує та розширює їх науковий світогляд і життєві компетентності;
- *принцип поступового ускладнення матеріалу від простого до складного*;
- *індивідуальний підхід* проявляється у створенні належних умов для навчання і творчої діяльності кожного гуртківця з урахуванням його індивідуальних особливостей та інтересів у ході організації колективних і групових форм роботи (в програмі передбачені години для індивідуальних занять);

- *принцип варіативності*: планування навчального матеріалу відповідно до вікових особливостей учнів, їхніх інтересів;
- *міжпредметні зв'язки*: тісний зв'язок з навчальними дисциплінами загальноосвітніх навчальних закладів, а саме: з географією – основи топографії та орієнтування, з історією – історія рідного краю, екологією – охорона природи, з математикою – здійснення різних обчислювань і розрахунків, біологією – ознайомлення з рослинністю і тваринним світом рідного краю та району майбутнього туристського походу, валеологією – особиста гігієна та вміння надавати долікарську допомогу.

Навчальна програма побудована на основі «Орієнтовних програм туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді» (Київ, 1996), розроблялась із врахуванням положень Законів України «Про освіту», «Про позашкільну освіту» та відповідно до вимог Положення про позашкільний навчальний заклад, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 06 травня 2001 року № 433, Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи МОН України, затверджених наказом МОН України 22.07.2008 № 676, Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах, затвердженого наказом МОН України від 11.08.2004р. № 651 та зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 20 серпня 2004 року за № 1036\9635. При цьому були враховані Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, затверджені наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 31.10.2011 № 1243, Державний стандарт базової і повної середньої освіти.

Програма направлена як на оволодіння вихованцями туристською майстерністю, досягнення спортивних результатів, так і на виховання дітей та молоді, розкриття індивідуальності кожного, сприяння фізичному та емоційному розвитку.

Програма складається з пояснювальної записки; власне навчального матеріалу (зміст програми); прогнозованого результату; орієнтовного переліку обладнання; списку літератури. Навчальний матеріал складають інваріантні модулі: пішохідний туризм, туристська підготовка (модуль I), спортивне орієнтування (модуль II), долікарська допомога потерпілому (модуль III), краєзнавство (модуль IV), загальна фізична підготовка (модуль V) та варіативні - модуль «Змагання», модуль «Походи».

Модуль «Пішохідний туризм» розділено на змістовні модулі (туристська підготовка, топографічна підготовка тощо). Навчальний план складається з сітки погодинного планування (теоретичні відомості та практичні заняття у приміщенні й на місцевості, навчально-тренувальні походи).

Програма передбачає удосконалення, поглиблення та розширення знань, отриманих на попередніх заняттях і рівнях. Особлива увага приділяється питанням забезпечення безпеки і запобігання травматизму при вивченні кожної теми та при проведенні кожного заняття і масового заходу.

Програма включає три рівні навчання: початковий, основний та вищий.

Керівник гуртка в установленому порядку може внести зміни до програми відповідно до свого досвіду, рівня підготовленості вихованців та їх інтересів тощо.

За підсумками навчання вихованці складають залік (кваліфікаційний іспит) і отримують посвідчення про позашкільну освіту державного зразка.

Програма початкового рівня розрахована на гуртківців віком 9-10 років, спрямована на загальний розвиток гуртківців, виявлення їх здібностей, прищеплення інтересу до туристських походів.

Програма основного рівня (вік гуртківців 10-14 років) розрахована на два роки навчання, передбачає розширення і поглиблення знань, умінь та навичок юних туристів, набутих за програмою туристсько-спортивної підготовки з пішохідного туризму початкового рівня навчання; підготовку гуртківців до участі в пішохідних походах різної складності та в змаганнях з техніки пішохідного туризму на дистанціях I-III класів, участь у якості помічників суддів на змаганнях дистанцій I класу, виконання нормативів III-II розрядів зі спортивного туризму; здійснення туристичних походів різними регіонами України.

З 2-го року навчання основного рівня програма передбачає варіативність: керівник гуртка може обрати один із запропонованих варіантів навчання – займатися з гуртківцями підготовкою та здійсненням більш складних туристських спортивних походів (включити до календарно-тематичного плану варіативний модуль «Походи»), чи спрямувати навчальну діяльність гуртка на заняття технікою пішохідного туризму для участі у змаганнях на дистанціях різної складності та отримання кваліфікації з суддівства «Юний суддя» (у цьому випадку до навчально-тематичного плану додається варіативний модуль «Змагання»).

Програма вищого рівня складається з одного року навчання для учнів 9-11 класів. Вищий рівень – програма для здібних, обдарованих вихованців, які є переможцями, призерами місцевих, всеукраїнських змагань. Для таких гуртків збільшується кількість годин для занять, впроваджується індивідуальна форма роботи. Програма передбачає підготовку гуртківців до участі в пішохідних походах різної категорії складності та участь у змаганнях з техніки пішохідного туризму на дистанціях III-IV класів, одержання кваліфікаційної суддівської категорії, виконання нормативів I розряду зі спортивного туризму або кандидата в майстри спорту. Якщо керівник гуртка має туристське звання «Інструктор з дитячо-юнацького туризму», він може включити до програми вищого рівня навчання варіативний модуль «Інструкторська підготовка». Видання гуртківцям свідоцтва про присвоєння звання «Організатор спортивного туризму», «Інструктор дитячо-юнацького туризму», а також «Суддя II категорії» здійснюється в рамках чинного законодавства відповідно до Положення про систему підготовки кадрів спортивного туризму, затвердженого Постановою Виконкому Федерації спортивного туризму України від 16.04.2011р., п № 12 протоколу і Положення про суддів зі спортивного туризму, затвердженого ФСТУ 14.06.2007р. та наказу Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Про затвердження

порядку присвоєння кваліфікаційних категорій спортивним суддям» від 31.05.2010 № 1518.

Пішохідний туризм базується на практичній діяльності гуртківців. Основними методичними формами і методами проведення занять є розповідь, бесіда, демонстрація, інтерактивна робота в малих групах, робота з Інтернет-матеріалом, практичне заняття, змагання, навчально-тренувальні збори, навчально-тренувальний похід.

Формами контролю за результативністю навчання є підсумкові, залікові заняття, опитування, захист звіту про туристсько-краєзнавчу подорож, виконання нормативів, контрольних вправ, участь у конкурсах, змаганнях, походах.

Засвоєння теоретичного матеріалу доцільно проводити під час практичних робіт. Однак, не виключається можливість проведення занять засвоєння нових знань, під час яких керівник гуртка може розкрити навчальний матеріал всього модуля, або його окремої частини, розподіливши години відповідно до навчального плану програми. Розподіл практичних годин орієнтовний: педагог може змінювати проведення практичних занять залежно від погодних або інших умов. Об'єднавши години практики, можна провести їх у вигляді одно-, дво-, триденних навчально-тренувальних зборів або навчально-тренувальних походів, доповнивши походи, які є в програмі. Програмою передбачено проведення індивідуальних занять відповідно до Положення про порядок організації індивідуальної роботи, затвердженого наказом МОН України від 11.08.2004р. № 651.

Розподіл годин на проведення одного заняття рекомендується такий:

- для теоретичних занять – 1-2 години;
- для практичних занять у приміщенні – 1-3 години;
- для практичних занять на місцевості та екскурсій – 2- 4 години;
- одноденний навчально-тренувальний похід – 8 годин;
- дводенний навчально-тренувальний похід – 16годин;
- триденний навчально-тренувальний похід – 22 години.

Середня наповнюваність груп встановлюється відповідно до чинного Положення про позашкільний навчальний заклад.

Заняття гуртка здебільшого повинні мати практичний характер, тому навчально-тренувальні збори, походи, змагання тощо рекомендується проводити під час походів вихідного дня, багатоденних походів на канікулах.

У перші тижні занять гуртка необхідно провести батьківські збори, розповісти про план походів і занять, ознайомити батьків з розкладом занять, особистим спорядженням юного туриста тощо. Гуртківці повинні стати на облік у лікувально-фізкультурному диспансері.

Очікувані результати при реалізації програми

Одержані знання дозволять гуртківцям краще адаптуватись до умов природного середовища, значно розширити кругозір і поглибити знання та уявлення про навколишній світ. Очікуваний результат також передбачає

розвиток здібностей вихованців, закріплення знань, одержаних ними на уроках у школі та зв'язок їх з життям.

Пішохідний вид діяльності допоможе виробити у гуртківців навички правильної ходьби, координації рухів, урівноваженість, впевненість у себе. Походи допоможуть гуртківцям оволодіти військово-прикладними і трудовими навичками, залучити їх до суспільно-корисної діяльності, виховати любов до природи, колективізм, сміливість, витривалість.

Зібраний матеріал у походах дозволить організувати виставки, виступи учасників на конференціях, тематичних вечорах з показом фото- та відеоматеріалів.

Початковий рівень: 1-й рік навчання – це засвоєння знань з початкової туристської підготовки. Передбачається виявлення творчих особистих здібностей та можливостей гуртківців, а також визначення загального рівня фізичного і функціонального розвитку.

Основний рівень:

1-й рік навчання передбачає виявлення творчих особистих і туристсько-спортивних можливостей вихованців. Удосконалюються базові знання, навички та вміння, отримані на початковому рівні навчання. Встановлюються міжособистісні відношення гуртківців, формується колектив туристської групи;

2-й рік навчання передбачає спеціалізацію навчання. Збільшуються навчально-тренувальні навантаження з урахуванням індивідуальних можливостей гуртківців. Здійснюється загальне знайомство з тактико-технічними прийомами проходження більш складних ступеневих походів, участь у змаганнях з пішохідного туризму на дистанціях II-III класів, виконання нормативів III-II розрядів зі спортивного туризму. Більш детально вивчаються дослідницькі прийоми та організація краєзнавчих спостережень у походах, а також краєзнавча підготовка для виконання спеціальних завдань у ході туристських походів.

Вищий рівень передбачає удосконалення знань, умінь та навичок, отриманих за попередні роки навчання. Збільшується кількість навчально-тренувальних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей гуртківців. Продовжується поглиблення тактики та технічних прийомів проходження маршрутів категорійних походів, організації туристського побуту в екстремальних умовах, чинників виживання, удосконалення дослідницьких краєзнавчих прийомів.

Вихованці беруть участь у змаганнях на дистанціях II-IV класів, з виконання нормативів II-I розрядів зі спортивного туризму або кандидата в майстри спорту.

Гуртківці можуть залучатися до участі у суддівстві змагань з пішохідного туризму.

Початковий рівень, перший рік навчання

Навчально-тематичний план (6 годин\тиждень)

№ з\п	Назва модулів, розділів	кількість годин			
		всього	теоретичних	індивідуальних	практичних
Вступ		2	2		
Модуль I. Пішохідний туризм		139	31	4	104
Змістовний модуль 1.1.	Початкова туристська підготовка	16	7		9
Змістовний модуль 1.2.	Поняття про топографію та орієнтування	14	4		10
Змістовний модуль 1.3.	Послідовність підготовки до туристсько-спортивних походів.	44	4		40
Змістовний модуль 1.4.	Спеціальна туристська підготовка	29	11		18
Змістовний модуль 1.5.	Звіт про туристсько-спортивний похід	7	2	4	-
Змістовний модуль 1.6.	Змагання з пішохідного туризму	29	3		26
Модуль II. Основи спортивного орієнтування		27	9		18
Модуль III. Гігієна туриста. Долікарська медична допомога потерпілому		6	4		2
Модуль IV. Краєзнавство.		15	8		7
Модуль V. Загальна та спеціальна фізична підготовка туриста.		25	2		23
Звіт про роботу гуртка		2	-		
Туристсько-спортивний похід I ст. скл.		Поза сіткою годин(літній)			
	Всього годин	216	56	4	156

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (2 години)

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

Туристські подорожі: зміст та значення.

Модуль І. Пішохідний туризм (139 годин)

Змістовний модуль 1.1. Початкова туристська підготовка (16 годин)

Безпека походів: організація та проведення. Правила проведення туристських подорожей. Допуск учнів до участі в походах. Права і обов'язки учасників походу. Інструктажі учасників з безпеки життєдіяльності. Правила поведінки туристів в походах: в лісі, на воді, на заболоченій місцевості, на схилах, під час грози, в туман, культура взаємовідносин між учасниками, з місцевим населенням; подання допомоги людям, які потрапили в біду. Правила купання.

Туристське спорядження. Вимоги (маса, надійність, компактність, естетичність, відповідність призначенню). Особисте спорядження. Типи рюкзаків, спальних мішків, наметів. Залежність ваги рюкзака від статі учасника та виду маршруту. Взуття та одяг для літніх походів та походів в міжсезоння.

Спорядження групове. Типи наметів. Призначення тентів. Ремонтний набір. Сушіння спорядження. Догляд за спорядженням і його ремонт.

Практичне заняття: складання переліку особистого і групового туристського спорядження для одноденного і багатоденного походів.

Харчування в поході. Значення правильної організації харчування в багатоденному туристсько-краєзнавчому поході.

Пакування, транспортування і зберігання продуктів в поході. Облік витрат продуктів. Обов'язки зав. господарством у поході. Приготування їжі в похідних умовах. Типове меню. Господарське спорядження.

Привали і ночівлі. Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у походах: безпечність, зручність, наявність питної води, дров. Улаштування місць привалів і ночівель; охорона природного середовища.

Послідовність робіт: вибір місця, планування табору, розподіл обов'язків, встановлення наметів, улаштування і розпалювання вогнища, заготівля дров, робота чергових, розміщення індивідуального спорядження тощо. Послідовність встановлення наметів. Порядок і чистота привалів і ночівель.

Протипожежна безпека. Типи вогнищ та їх призначення. Вимоги до місця розведення вогнища. Заготівля та зберігання дров. Спорядження для вогнища. Правила зберігання сокир, пилок, ножів у поході.

Одноденні навчально-тренувальні збори: закріплення навичок із початкової туристської підготовки: укладання рюкзаків різної конструкції. Гра „Що взяти в похід?”. Встановлення намету, розміщення в ньому речей. Правила поведінки в наметі. Захист від намокання намету, рюкзаку. Захист від комах в наметі. Приготування їжі в похідних умовах. Типове меню. Господарське спорядження. Правила роботи з пилюкою, сокирою. Безпечні прийоми поводження біля відкритого вогню, з кип'ятком.

Змістовний модуль 1.2.

Поняття про топографію та орієнтування(14 годин)

Поняття про топографію. План і карта, їх подібність і відмінність. Види картографічних матеріалів, які використовують під час туристських спортивних походів. Загальне поняття про масштаб карти.

Умовні топографічні знаки. Види умовних знаків: масштабні, позамасштабні, пояснювальні. Зображення місцевих предметів на топографічних картах за їх основними видами. Умовні знаки туристських об'єктів на туристських картах і схемах.

Рельєф місцевості. Типові форми рельєфу – гори, хребти, улоговини, лощини, сідловини. Спосіб зображення рельєфу горизонталями. Види горизонталей. Висота рельєфу – вододіл, вершина гори, дно улоговини, водозлив, сідловина перерізу. Умовні знаки форм рельєфу, що не зображуються горизонталями на картах. Відмітки висот.

Загальне поняття про орієнтування. Способи орієнтування на місцевості: за компасом, небесними світилами, ознаками місцевих предметів і явищ природи. Особливості орієнтування в лісі, горах, степу, пустелі. Компас і його будова. Визначення сторін горизонту за компасом. Поняття про азимут.

Практичне заняття: вивчення умовних топографічних знаків за групами (дороги і дорожні споруди, населені пункти, будівлі, гідрографія, рослинність, рельєф, пояснювальні знаки). Топографічний диктант. Вправи на запам'ятовування умовних знаків, ігри, міні-змагання, конкурси.

Одноденний навчально-тренувальний похід: основні правила роботи з картою на місцевості. Способи орієнтування карти. Орієнтування карти за компасом. Визначення сторін горизонту, азимуту на заданий предмет і знаходження орієнтирів по заданому азимуту. Орієнтування на місцевості за картою, компасом, місцевими ознаками, явищами природи.

Змістовний модуль 1.3.

Послідовність підготовки до туристсько-спортивних походів (44 години)

Види походів, їх тривалість і протяжність. Організація і проведення одноденного туристсько-спортивного походу.

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

Постійні та тимчасові посади та їх обов'язки в поході: командир групи, зав. харчуванням, зав. господарством, топограф, синоптик, літописець, краєзнавець, фотограф, санітар тощо. Чергування в поході. Обов'язки чергових.

Психологічна підготовка до походу. Психологічні особливості розвитку особистості в підростаючому віці. Вимоги до учасників походу: морально-вольова, фізична, технічна і краєзнавча підготовка учасників. Взаємодопомога туристів. Поняття само- і взаємостраховки. Закони туристської дружби. Вольові якості туриста, психологічна сумісність.

Практичне заняття: ознайомлення з районом майбутнього походу. Вивчення літератури.

Контрольні збори: перевірка особистої і групової готовності до виходу в похід.

Дводенний навчально-тренувальний похід: «Організація бівачних робіт. Приготування їжі в польових умовах».

Триденний навчально-тренувальний похід (або туристсько-спортивний

Змістовний модуль 1.4. Спеціальна туристська підготовка (29 годин)

Тактика походу. Поняття про “тактику походу”. Основне завдання тактики – безпечне проходження маршруту. Причини аварійності в пішохідних походах та їх профілактика: роль об’єктивних і суб’єктивних чинників у виникненні аварійних ситуацій.

Опрацювання питань тактики походу в підготовчий період: протяжність маршруту, тривалість походу, кількість днів та резервних днів, розподіл по маршруту технічно складних ділянок, графік походу, запасний маршрут, планування денного переходу. Тактичні прийоми під час походу: розподіл учасників в колоні згідно їх обов’язків, фізичного стану, статі тощо, дистанція між учасниками, проходження різних схилів, прохід по пересіченій місцевості і т.д. Значення дисципліни в поході.

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

Поняття і призначення страховки. Види страховки: групова, взаємна, страховка, самостраховка. Характеристика страховок і їх призначення. Основні технічні засоби страховки (мотузки, карабіни, страхувальні системи тощо). Використання страховки і самостраховки на складних ділянках маршруту.

Використання спеціального спорядження і застосування вузлів. Значення вірьовки в поході. Туристські вузли. Розподіл вузлів за призначенням: для зв’язування вірьовок однакового діаметру, різного діаметру, для кріплення вірьовок до опори, вузли для страховки і самостраховки.

Рух групи в пішому поході. Рух по дорозі, стежкам, рівній та пересіченій місцевості, в лісі, по чагарнику, через завали, по заболоченій місцевості, по схилам тощо.

Стрій туристської групи. Крок, темп, інтервал, положення корпусу і рук протягом дня і протягом походу залежно від складності рельєфу, рослинного покриву, ґрунту, інших природних умов.

Подолання природних перешкод без страхувальної системи. Рух по трав’янистим схилам. Характеристика схилів за крутизною, характером трав’яного покриву і ґрунтами. Підйом „в лоб”, „ялинкою”, „серпантином”. Траверс схилу. Спуски. Використання мікрорельєфу. Самостраховка за допомогою палки, альпенштока, льодоруба. Дії при падінні та втраті рівноваги.

Подолання струмків і невеликих та неглибоких річок. Добовий, сезонний та погодний вплив на стан річки. Види переправ: навісна, по колоді, по камінням, вброд, вплав. Розвідка і вибір місця переправи. Наведення вірьовочних перил, навісної переправи. Надання допомоги при переправах.

Практичні заняття:

- в’язання туристських вузлів, грудної обв’язки;
- вироблення навичок подолання перешкод (імітація) без страхувальної системи: „маятник”, „колода”, „купини”, „жердини”, підйом і спуск;

- подолання природних водних перешкод (імітація) по паралельним перилам, колоді, навісній переправі. Організація страховки і самостраховки;
- подолання природних перешкод (імітація) з використанням страхувальної системи: підйом, траверс, спуск.

Одноденний навчально-тренувальний похід: вироблення навичок руху туристським строєм по рівній і слабо пересіченій місцевості з різними типами рослинного покриву, ґрунтів. Дотримання оптимального темпу, інтервалу руху.

Туристсько-спортивний похід I ст. кл. (або інший багатоденний ступеневий похід) (поза сіткою годин).

Змістовний модуль 1.5.

Звіт про туристсько-спортивний похід (7 годин)

Структура звіту. Розподіл обов'язків між членами групи щодо підготовки окремих підрозділів звіту.

Робота над звітом:

- у підготовчий період перед походом;
- під час проходження маршруту: ведення польового щоденника, складання опису маршруту та цікавих екскурсійних об'єктів, фотографування, збір експонатів, краєзнавча робота;
- підготовка окремих розділів звіту.

Практичні заняття:

- ознайомлення з кращими звітами;
- виготовлення фотогазети, „Літопис цікавих справ гуртка”, презентації;
- робота над звітом.

Змістовний модуль 1.6. Змагання з пішохідного туризму (29 годин)

Загальні положення Правил з техніки спортивного туризму. Правила змагань з техніки пішохідного туризму (ТПТ): види змагань, перелік і зміст технічних етапів і спеціальних завдань, таблиця штрафів.

Безпека проведення змагань з ТПТ. Постійний порядок і дотримання дисципліни як складова частина забезпечення безпеки на змаганнях.

Практичні заняття:

- удосконалення навичок з ТПТ;
- крос-похід;
- підготовка до туристського зльоту;
- розучування бардівських пісень;
- змагання з техніки пішохідного туризму.

Модуль II. Основи спортивного орієнтування (27 годин)

Загальні відомості про спортивне орієнтування. Спортивні карти. Види спортивних карт. Кольорові та чорно-білі карти. Масштаб спортивних карт. Оформлення спортивних карт. Відмінність карт спортивного орієнтування від топографічних.

Умовні знаки спортивних кольорових і чорно-білих карт. Класифікація

умовних знаків. Зображення на спортивних картах рельєфу. Зображення на спортивних картах гідрографії, рослинності, штучних споруд. Масштаби спортивних карт. Визначення на спортивних картах відстані і азимуту. Читання карти.

Визначення відстаней кроками. Масштаб кроків, порядок його визначення: пішки, бігом, на різному типі місцевості.

Орієнтування карти. Способи і прийоми орієнтування карти. Лінійні орієнтири. Азимут.

Види змагань у спортивному орієнтуванні. Особливості орієнтування в заданому напрямку, за вибором. Обладнання дистанцій для змагань. Знаки позначення дистанції на карті: фініш, контрольний пункт, маркірована ділянка, прохід, непридатна для руху дорога, заборонений для бігу район тощо.

Особливості орієнтування на маркірованій трасі, по лінії.

Практичні заняття:

- малювання карти з використанням умовних знаків;
- вправи на читання рельєфу на карті;
- вправи з читання спортивної карти з про біганням відстаней;
- визначення відстані на місцевості за допомогою рахунку кроків;
- вправи з читання спортивних карт. Прийоми орієнтування карти. Орієнтування карти за лінійними орієнтирами. Орієнтування карти за напрямком. Визначення відстані на місцевості за допомогою візуального визначення відстані, за допомогою часу руху. Рух на місцевості за азимутом.
- змагання зі спортивного орієнтування в заданому напрямку, за вибором;
- змагання зі спортивного орієнтування по маркірованій трасі, по лінії.

Модуль III. Гігієна туриста. Долікарська медична допомога потерпілому (6 годин)

Гігієна туриста. Правила особистої гігієни. Гігієна одягу та взуття.

Захворювання, які найчастіше зустрічаються під час подорожей.

Запобігання різним захворюванням, які найчастіше зустрічаються під час подорожей.

Похідна аптечка. Транспортування потерпілого. Способи транспортування.

Практичне заняття: виготовлення ношів.

Модуль IV . Краєзнавство (15 годин)

Фізико-географічна характеристика рідного краю: рельєф, гірські породи та мінерали, корисні копалини, ґрунти, клімат, гідрографія.

Рослинний і тваринний світ рідного краю.

Археологічні та історичні пам'ятки рідного краю.

Видатні люди рідного краю. Відображення природи рідного краю в художніх творах земляків.

Бесіди про туризм. Видатні вітчизняні та зарубіжні спортсмени-туристи, альпіністи, мандрівники.

Традиції в туризмі. Історія дитячо-юнацького туризму в своїй області.

Практичне заняття: ознайомлення з гербарієм, фото-, відео матеріалами

про рідний край.

Екскурсія в краєзнавчий музей.

Екскурсія: «Ознайомлення з природними, історичними і культурними пам'ятками».

Модуль V.

Загальна та спеціальна фізична підготовка туриста (25 годин)

Поняття про фізичну культуру, спорт і туризм. Фізична культура, спорт і туризм - складові частини системи фізичного виховання; їх значення для зміцнення здоров'я, всебічного фізичного розвитку дитини і підготовки її до самостійного життя. Форми масових спортивних і туристських заходів.

Режим дня. Гігієнічні основи режиму праці, відпочинку і занять фізичною культурою. Шкідливий вплив куріння, алкоголю, наркотиків на здоров'я і працездатність.

Загальна фізична підготовка

Практичні заняття:

- загально розвиваючі вправи: похідний крок, перехід від бігу на крок і з кроку на біг, ходьба на носках, на п'ятках, на зовнішніх і внутрішніх сторонах стоп, присядки, напівприсядки, випадами, приставним і перехрещенням кроком. Біг вперед, назад, вліво, вправо, з підняттям високо колін, зі зміною напрямку руху тощо;
- вправи для рук і плечового пояса: згинання і розгинання, обертання і махи, відведення рук в сторони, кидки на місці і в русі тощо;
- вправи для м'язів ший: нахили, обертання і повороти голови в різні напрями;
- вправи для тулуба на формування правильної осанки: нахили, повороти і обертання тулуба; в положенні лежачи – піднімання і опускання ніг, колоподібні рухи однією і двома ногами, підняття і опускання тулуба;
- вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання на обох і на одній нозі, випади з допоміжними пружними рухами;
- вправи на опір: вправи в парах – повороти і нахили тулуба, згинання і розгинання рук, присідання з партнером, перенос партнера на спині і на плечах; ігри з елементами опору;
- вправи з предметами. Вправи з короткою і довгою скакалкою – стрибки з обертанням скакалки вперед, назад, на одній і обох ногах; стрибки з поворотами в присіданні і напівприсіданні. Вправи з гантелями. Вправи з м'ячем;
- спортивні ігри. Ігри на розвиток спостережливості, уваги, пам'яті. Ігри на місцевості. Естафети.

Спеціальна фізична підготовка

Практичні заняття:

- вправи на виносливість, швидкість, гнучкість, спритність, силові вправи: біг у рівномірному темпі по рівнинній і пересіченій місцевості, відкритій і закритій від 100 м до 500м. Багаторазове пробігання різних дистанцій зі зміною швидкості, темпу і тривалості бігу в різних умовах місцевості. Змішаний рух з чередуванням ходьби і бігу;

- *вправи на розвиток швидкості: біг з високого і низького старту на швидкість на дистанції 30, 60, 100, 200м. Біг на місці у швидкому темпі з підніманням високо стегна. Біг із раптовою зміною напрямку, раптовою зупинкою, з оббіганням перешкод. Швидкі присідання і вставання;*
- *вправи зі скакалкою: два стрибки на один оберт скакалки, один стрибок на два оберти скакалки, чередування стрибків на одній, на двох ногах;*
- *стрибки в довжину в яму з піском, через яму з водою, канаву, струмок. стрибки по купинах. Стрибки в висоту через планку, жердину, повалене дерево з однієї і двох ніг. Стрибки через «коня». Стрибки зі скакалкою. Стрибки вгору із положення присядки, з упора присядки. Біг-стрибки і стрибки по сходинках в заданому темпі;*
- *елементи акробатики: кувиркання, переكاتи, перевороти. Вправи на рівновагу, що виконуються на гімнастичній колоді;*
- *вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в опорі на предмети на різній висоті від підлоги, з упору лежачи, присідання на одній і на двох ногах. Стрибки з важкими предметами (гантелі, диск штанги). Вправи з м'ячем: кидки м'яча однією і двома руками через голову, від грудей, знизу, збоку, з поворотом тулуба;*
- *вправи з предметами: нахили, махові рухи, вправи на розтягнення і рухомість суглобів. Спеціальні вправи для відпрацювання туристської техніки руху і подолання природних перешкод.*

Звіт про роботу гуртка (2 години)

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

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці мають знати:

- основні правила забезпечення безпеки учасників туристських подорожей на маршруті, при подоланні простих природних перешкод, організації привалів і ночівель, купання в природних водоймах, правила пожежної безпеки;
- права і обов'язки учасників подорожей;
- правила і послідовність роботи з картою і компасом при орієнтуванні на місцевості;
- основні принципи тактики підготовки і проведення пішохідних походів по рідному краю, добору і підготовки спорядження, організації харчування;
- основні положення Правил змагань з техніки пішохідного туризму;
- основні історичні та природні пам'ятки рідного краю.

Гуртківці мають вміти:

- одягатися, взуватися і комплектувати спорядження для походу в залежності від сезону і тривалості походу;

- користуватися компасом і картою при орієнтуванні на місцевості, ходити по азимуту, брати участь у змаганнях зі спортивного орієнтування;
- рухатися похідною шеренгою з вантажем по пересіченій місцевості;
- в'язати грудну обв'язку, бесідку, основні вузли (12);
- встановлювати намети, розпалювати різні типи вогнищ, готувати місце для вогнища, складати рюкзак;
- дотримуватись гігієни туриста, правильно транспортувати потерпілого;
- брати участь у змаганнях з ТПТ;
- виконувати загально розвиваючі вправи для різних груп м'язів;
- вести щоденник походу, складати звіт про одноденний- дводенний похід.

Гуртківці мають набути досвід:

- підготовки туристського спорядження та догляду за ним;
- читання карти, орієнтування на місцевості;
- організації страховки і самостраховки учасників походу;
- участі у поході І ст. скл.;
- участі у змаганнях на дистанції І класу з ТПТ.

Основний рівень, перший рік навчання

Навчально-тематичний план (6 годин\тиждень)

№ з\п	Назва модулів, розділів	кількість годин			
		всього	теоретичних	індивідуальних	практичних
Вступ		3	3		
Модуль I. Пішохідний туризм		138	30		108
Змістовний модуль 1.1.	Базова туристська підготовка	25	7		18
Змістовний модуль 1.2.	Топографія та орієнтування	10	4		6
Змістовний модуль 1.3.	Послідовність підготовки до туристсько-спортивних походів	27	3		24
Змістовний модуль 1.4.	Спеціальна туристська підготовка	25	9		16
Змістовний модуль 1.5.	Звіт про туристсько-спортивний похід	15	2		9
Змістовний модуль 1.6.	Змагання з пішохідного туризму	33	6		27
Модуль II. Спортивне орієнтування		20	4		16
Модуль III. Гігієна туриста. Долікарська допомога потерпілому		14	7		7
Модуль IV. Краєзнавство		17	7		10
Модуль V. Загальна та спеціальна фізична підготовка туриста		25	2		23
Звіт про роботу гуртка		2			2
Туристсько-спортивний похід I ст. скл. (або інший ступеневий)		Поза сіткою годин (літній)			
Всього годин		216	54	4	158

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (3 години)

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

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

Види туризму та їх особливості. Поняття про самодіяльний (спортивний) туризм.

Модуль I. Пішохідний туризм (138 годин)

Змістовний модуль 1.1. Базова туристська підготовка (25 годин)

Безпека походів: організація та проведення. Класифікація туристських подорожей. Походи. Екскурсії. Експедиції. Категорії та ступені складності туристських походів. Нормативи туристсько-спортивних походів. Протяжність маршрутів. Тривалість походів. Організація і проведення туристсько-спортивних походів. Правила проведення туристських подорожей з учнівською молоддю. Допуск учнів до участі в походах. Права і обов'язки учасників походу. Інструктажі учасників з безпеки життєдіяльності. Туристська маршрутно-кваліфікаційна комісія та контрольно-рятувальна служба.

Правила поведінки при пересуванні на транспорті: при посадці, висадці та під час руху. Правила поведінки туристів в походах: в лісі, на воді, на заболоченій місцевості, на схилах, під час грози, в туман, при проходженні складних та небезпечних ділянок маршруту, при виявленні вибухонебезпечних речовин. Культура взаємовідносин між учасниками, з місцевим населенням; надання допомоги людям, які потрапили в біду. Правила купання. Небезпечності в туристських пішохідних походах. Небезпеки, пов'язані з неправильними діями туристів. Запобігання виникненню небезпечних ситуацій при підготовці і проведенні походів.

Туристське спорядження. Вимоги до туристського спорядження: міцність, легкість, безпечність і зручність в експлуатації, гігієнічність, естетичність. Особливості особистого спорядження в багатоденному пішохідному поході та в міжсезоння. Типи рюкзаків (м'який, станковий, напівжорсткий), спальних мішків, їх перевага і недоліки. Залежність ваги рюкзака від статі учасника та виду маршруту. Одяг та взуття для літніх і зимових (в міжсезоння) походів.

Особливості групового спорядження в багатоденному пішохідному поході та в міжсезоння. Типи наметів та їх призначення, переваги і недоліки. Призначення тентів. Спеціальне спорядження (страхувальне спорядження): мотузки основні і допоміжні, каска, страхувальна система, карабіни, підйомні і спускові пристрої, рукавиці, репшнури, альпенштоки тощо. Фотоапаратура. Прилади для орієнтування. Догляд за особистим і груповим спорядженням. Сушіння спорядження. Підготовка та ремонт спорядження. Ремонтний набір.

Практичні заняття:

- складання переліку особистого і групового туристського спорядження для одноденного і багатоденного походів;

- укладання рюкзаків різної конструкції. Правила розміщення предметів у рюкзаку. Забезпечення вологонепроникності рюкзака. Підгонка спорядження. Встановлення намету, розміщення в ньому речей. Правила поведінки в наметі. Захист від намокання намету. Захист від комах у наметі.

Організація і режим харчування на маршруті. Водно-сольовий режим у подорожі. Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування. Сніданок, обід, вечеря. Норми продуктів на одну особу. Набір продуктів для приготування їжі на вогнищі і для „перекусу”. Особливості приготування їжі на вогнищі. Норми закладки продуктів у казанок. Типове меню. Пакування, транспортування і зберігання продуктів у поході. Облік витрат продуктів. Складання циклічних меню, списків продуктів для одноденних і багатоденних походів. Рецепти похідних страв. Обов'язки загоспа у поході. Розподіл групового спорядження та продуктів харчування між учасниками походу. Господарське спорядження.

Привали і ночівлі. Привали і ночівлі в багатоденному поході. Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у походах: безпечність, зручність, наявність питної води, дров. Улаштування місць привалів і ночівель; охорона природного середовища. Планування і розвідка місць привалів, своєчасність зупинки на ночівлю. Малі привали. Днівки. Послідовність робіт: вибір місця, планування табору, розподіл обов'язків, встановлення наметів, улаштування і розпалювання вогнища, заготівля дров, робота чергових, розміщення індивідуального спорядження тощо. Послідовність встановлення наметів. Порядок і чистота привалів і ночівель. Особливості організації привалів і ночівель в залежності від пори року, у лісі, гірській місцевості, степу, пустелі тощо.

Протипожежна безпека. Типи вогнищ та їх призначення. Вимоги до місця розведення вогнища. Заготівля та зберігання дров. Відомості про деревину як паливний матеріал. Виготовлення герметичних сірників. Спорядження для вогнища. Правила зберігання сокир, пилок, ножів у поході. Техніка безпеки при роботі з ними.

Дводенний навчально-тренувальний похід: «Організація бівачних робіт. Приготування їжі в польових умовах Розпалювання різних типів вогнищ. Правила роботи з пилкою, сокирою. Безпечні прийоми поводження біля відкритого вогню, з кип'ятком».

Змістовний модуль 1.2. Топографія та орієнтування (10 годин)

Поняття про геодезію та топографію, їх значення в різних галузях господарства, військовій справі, туризмі. План і карта, їх подібність і відмінність. Види і значення картографічних матеріалів, які використовують під час туристсько-спортивних походів. Визначення, види масштабу: чисельний, іменний, лінійний. Порядок і способи вимірювання відстаней на карті з використанням масштабу.

Умовні топографічні знаки. Види топографічних умовних знаків, їх загальні властивості та значення. Масштабні і поза масштабні топоніми та їх характеристика. Пояснювальні цифрові та буквенні характеристики. Поділ

топознаків на групи. Рельєф. Визначення поняття „рельєф”. Способи відображення рельєфу на карті. Спосіб горизонталей. Горизонталі основні, допоміжні, берштрихи. Підписи на топокартах. Відмітки висот. Типові форми рельєфу та відображення їх на топокарті.

Компас. Будова і призначення компасу. Правила роботи з компасом. Поняття про азимут. Порядок визначення азимута по карті. Визначення азимута за допомогою компаса.

Поняття про орієнтування на місцевості. Способи орієнтування. Орієнтири та їх використання при вивченні та запам'ятовуванні незнайомої місцевості. Види орієнтирів: лінійні, точкові, звукові, „орієнтир-ціль”, „орієнтир-маяк”. Необхідність безперервного читання карти. Робота з картою на місцевості. Порядок дій при визначенні на карті свого місцеположення. Обов'язки топографа в поході. Орієнтування за допомогою карти, компасу і без нього. Орієнтування за місцевими предметами. Визначення сторін горизонту і азимутів за допомогою Сонця, Місяця, Полярної зірки. Причини, що призводять до втрати орієнтування. Дії в разі втрати орієнтування: зупинка руху, аналіз пройденого шляху, пошук опорних орієнтирів тощо. Необхідність виходу на великі лінійні орієнтири. Використання стежок, що йдуть в правильному напрямку. Рух вздовж струмків, річок, вихід до житла. Використання звуку (світла в нічний час).

Практичні заняття:

- *робота з картами різного масштабу. Визначення масштабу, вимірювання відстаней на карті з використанням масштабу;*
- *вивчення топознаків по групам (дороги і дорожні споруди; населенні пункти, будівлі; гідрографія; рослинність; рельєф; пояснювальні топознаки). Топографічний диктант. Вправи на запам'ятовування топознаків, ігри, міні-змагання. Вправи на читання рельєфу на карті. Вправи на зображення форм рельєфу горизонталями на підставі опису;*
- *способи вимірювання відстаней на місцевості: кроками, окомірним способом, за часом руху;*
- *орієнтування карти за компасом. Визначення сторін горизонту за допомогою компаса, Сонця. Визначення за допомогою компасу азимутів. Порядок дій при визначенні на карті свого місцеположення. Рух за вказаним азимутом. Проходження міні-маршруту;*
- *пробігання різних дистанцій зі зміною швидкості, темпу і тривалості бігу. Змішаний рух з чередуванням ходьби і бігу.*

Змістовний модуль 1.3.

Послідовність підготовки до туристсько-краснознавчих походів (27 годин).

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

Самоврядування і самообслуговування: розподіл обов'язків у групі, підготовка відповідальних за ділянки роботи: командир групи, зав. харчуванням, зав. господарством, топограф, синоптик, літописець, краєзнавець, фотограф, санітар тощо. Чергування в поході. Обов'язки чергових. Самообслуговування в туризмі та його значення для розвитку особистості.

Психологічна підготовка до походу. Психологічні особливості розвитку особистості в підростаючому віці. Вимоги до учасників походу: морально-вольова, фізична, технічна і краєзнавча підготовка учасників. Взаємодопомога туристів. Поняття само- і взаємостраховки. Закони туристської дружби. Вольові якості туриста, психологічна сумісність.

Практичне заняття: складання плану підготовки до походу:

- визначення мети і району майбутнього походу;
- комплектація групи;
- розподіл обов'язків;
- вивчення району походу (вивчення літератури, карт, ознайомлення зі зразками звітів;
- розробка маршруту походу. Розробка план-графіку;
- підготовка особистого і групового спорядження;
- кошторис на підготовку і проведення походу;
- складання меню походу і списку продуктів, розфасування і пакування продуктів;
- оформлення маршрутної документації і затвердження її в МКК.

Контрольні збори: перевірка особистої і групової готовності до виходу в похід.

Туристсько-спортивний похід I ст. кл.

Змістовний модуль 1.4. Спеціальна туристська підготовка (25 годин).

Тактика пішохідного походу. Поняття про тактику в туристському поході. Сукупність засобів і дій, необхідних для успішного і безпечного проходження маршруту. Головні вимоги до побудови нитки маршруту і план-графіку походу. Лінійна, кільцева, радіальна схеми побудови маршруту, їх поєднання у плані руху. Планування денного переходу.

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

Практичне заняття: розробка план-графіку проходження основних і запасних варіантів маршруту. Робота з літературою.

Техніка пішохідного туризму (ТПТ). Поняття про техніку в туристському поході. Техніка – практичне здійснення прийнятих рішень за допомогою раніше відпрацьованих прийомів та технічних засобів.

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

Поняття про страховку і її призначення. Види страховок: групова, взаємостраховка, самостраховка. Їх коротка характеристика. Основні технічні засоби страховки (вірьовки, карабіни, страхувальні системи тощо). Використання страховки і самостраховки. Використання спеціального спорядження і застосування вузлів.

Стрій туристської групи. Крок, темп, інтервал, положення корпусу і рук протягом дня і протягом походу залежно від складності рельєфу, рослинного покриву, ґрунту, інших природних умов.

Техніка руху без застосування страхувальних систем та з їх використанням: по рівнині, трав'янистій поверхні, персіченій місцевості, піску, мокрому ґрунту, чагарнику, по схилам, камінню, болоту, у лісі; техніка подолання завалів, низинних заболочених ділянок.

Броди через рівнинні та гірські річки: вибір місця переправи вбхід і способи його проходження. Переправи по камінню, жердинам, купинам тощо. Види навісних переправ та правила їх наведення.

Практичні заняття:

- *відпрацювання навичок в'язання всіх груп туристських вузлів;*
- *відпрацювання страховки і самостраховки під час подолання броду, боліт (імітація) по жердинах, купинах; подолання перешкод (імітація) за допомогою «маятника»;*
- *відпрацювання страховки і самостраховки при наведенні переправ;*
- *подолання природних перешкод (імітація) з використанням страхувальної системи: підйом, траверс, спуск.*

Одноденний навчально-тренувальний похід: «Вироблення навичок руху туристським строєм по рівній і слабо пересіченій місцевості з різними типами рослинного покриву, ґрунтів. Дотримання оптимального темпу, інтервалу руху».

Змістовний модуль 1.5. Звіт про туристсько-спортивний похід
(15 годин).

Підведення підсумків спортивного туристського походу. Розподіл обв'язків з підготовки письмового звіту про похід.

Розподіл обов'язків між членами групи щодо підготовки окремих підрозділів звіту.

Робота над звітом:

- *у підготовчий період перед походом;*
- *під час проходження маршруту: ведення польового щоденника, складання опису маршруту та цікавих екскурсійних об'єктів, фотографування, збір експонатів, краєзнавча робота;*
- *Складання письмового звіту: документи, щодо даються:*
 1. *Маршрутний лист походу.*
 2. *Квитанції, що підтверджують своєчасне відправлення телеграм з пунктів початку і завершення походу.*
 3. *Інші документи, що підтверджують проходження запланованого маршруту.*

Зміст та структурні елементи звіту про туристський похід (відповідно до методичних рекомендацій щодо складання письмового звіту про спортивний туристський похід для участі в Чемпіонаті України зі спортивних туристських походів учнівської та студентської молоді):

- 1) титульний аркуш;
- 2) зміст;
- 3) довідкові відомості про похід;
- 4) відомості про район походу (включається за вказівкою МКК);
- 5) графік руху та технічний опис маршруту;
- 6) картографічний матеріал;
- 7) фотографії;
- 8) опис краєзнавчої та суспільно-корисної роботи на маршруті;
- 9) підсумки, висновки, рекомендації;
- 10) додатки.

Діловий характер звіту.

Участь в туристській конференції-захисті звітів про спортивний туристський похід.

Практичні заняття:

- складання письмового звіту (скороченого) про спортивний туристський похід;
- підготовка до туристської конференції-захисту звітів про туристсько-спортивний похід;
- виготовлення фотогазети, „Літопис цікавих справ гуртка”, презентації.

Змістовний модуль 1.6. Змагання зі спортивного туризму (33 години).

Туристські змагання і зльоти. Мета, умови, місце проведення. Правила проведення туристських зльотів і змагань. Склад команди, вікові групи. Відповідність підготовки (досвіду) учасників класу дистанції. Заявка для участі у змаганнях команди. Суддівство змагань.

Безпека проведення змагань з ТПТ. Постійний порядок і дотримання дисципліни як складова частина забезпечення безпеки на змаганнях. Основні вимоги до спеціального спорядження. Інструктажі з безпеки життєдіяльності при проведенні змагань. Види змагань. Змагання з техніки пішохідного туризму. Смуга перешкод. Крос-похід. Основні помилки на етапах та шрафні бали за них.

Тактика проходження дистанції змагань. Тактичні прийоми при проведенні змагань з ТПТ: подолання окремих етапів дистанції на змаганнях (види переправ, форми скельного рельєфу, заболочені ділянки тощо). Заявка з тактики на змаганнях.

Практичні заняття:

- закріплення навичок ТПТ:
- переправа через річку, яр по колоді, переправа через річку вбрід з використанням перил. Переправа через річку по навісній переправі, „маятник”;
- підйом по схилу, траверс з перестібуванням;

- спуск по вертикальних перилах, спортивним способом; подолання болота по купинах, по жердинах;
- крос-похід;
- виготовлення ношів;
- підготовка до зльоту-змагань. Розучування бардівських пісень. Підготовка конкурсної програми;
- змагання з ТПТ.

Модуль II. Спортивне орієнтування (20 годин)

Поняття про спортивне орієнтування. Організаційна структура спортивного орієнтування. Спортивні карти. Масштаб спортивних карт. Умовні знаки спортивних кольорових і чорно-білих карт. Класифікація умовних знаків. Зображення на спортивних картах рельєфу. Зображення на спортивних картах гідрографії, рослинності, штучних споруд. Визначення на спортивних картах відстані і азимуту. Читання карти. Легенда спортивної карти. Прийоми орієнтування карти. Тактико-технічні прийоми вибору шляху руху на карті і місцевості. Рух за азимутом. Рух за супутними орієнтирами. Комбінований спосіб руху. Пари кроків. Чинники, що впливають на вибір шляху руху і швидкість руху. Картографічні, технічні (особливості місцевості), фізіологічні чинники і метеорологічні умови. Спорядження орієнтувальника. Спортивний одяг, взуття, компас. Вибір одягу в залежності від погоди. Планшети та їх види.

Організація змагань з спортивного орієнтування. Правила проведення змагань. Дистанція змагань. Обладнання дистанції. Структура дистанції. Контрольна картка спортсмена. Легенди контрольних пунктів. Обладнання контрольних пунктів. Способи встановлення відміток на контрольних пунктах. Порядок старту і проходження дистанції. Суддівство змагань. Визначення результатів.

Практичні заняття:

- *вправи на розвиток спостережливості, уваги, пам'яті. Вправи на визначення масштабу;*
- *орієнтування карти за лінійними орієнтирами. Орієнтування карти за напрямком. Визначення свого місцеположення методом співставлення карти з місцевістю, методом виміру відстані, що пройшли;*
- *відпрацювання навичок правильно орієнтувати карту (тримати карту правильно, тобто, що перед вами на місцевості, то перед вами і на карті);*
- *вправи на місцевості з орієнтування в заданному напрямку, за вибором, по маркованій трасі, по лінії;*
- *змагання зі спортивного орієнтування.*

Модуль III.

Гігієна туриста. Долікарська допомога потерпілому (14 годин)

Гігієна туриста. Правила особистої гігієни (дотримування режиму дня, ранкова гімнастика, калорійне харчування, догляд за шкірою, зубами, чистота ніг тощо). Гігієна одягу та взуття (правильний вибір взуття та одягу).

Захворювання, які найчастіше зустрічаються під час подорожей: простуда, отруєння. Їх симптоми та лікування. Профілактика захворювань та травм під час подорожі. Запобігання простудним захворюванням. Лікарський контроль та самоконтроль туриста. Похідна аптечка.

Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли через неправильні дії туристів. Перша допомога при потертостях і мозолях; опіках, переохолодженнях; тепловому та сонячному ударах; гострих захворювань черевини.

Переломи. Види переломів. Надання першої долікарської допомоги при переломах, вивихах, ударах, розтягненнях зв'язок та інших ушкодженнях скелета. Накладання пов'язок, шин.

Кровотечі. Види кровотеч. Надання першої долікарської допомоги при артеріальних, венозних та капілярних кровотечах. Накладання пов'язок.

Надання допомоги при укусах отруйних комах, змій, при отруєнні отруйними рослинами, грибами. Боротьба з кровосисними комахами. Залежність способу транспортування потерпілого від його стану, характеру і місця ушкодження. Способи транспортування потерпілого.

Практичні заняття:

- *надання меддопомоги при різних умовних травмах. Рани: симптоми, обробка. Основні прийоми надання допомоги при: потертостях, мозолях; термічних і сонячних опіках, обмороженні; втраті свідомості; при ураженні блискавкою, утопаючому: штучне дихання;*
- *основні прийоми надання допомоги при: травмах голови і тулуба; травмах кінцівок: переломах, розтягненнях, розривах зв'язок, вивихах суглобів, ударах. Правила накладання шин;*
- *основні прийоми надання допомоги при кровотечах. Правила накладання пов'язок на різні види кровотеч, джгута. Зупинка кровотечі з носа;*
- *транспортування “потерпілого” різними способами.*

Модуль IV . Краєзнавство (17 годин)

Історія туризму. Досягнення видатних вітчизняних та зарубіжних спортсменів-туристів, альпіністів, мандрівників.

Історична, етнографічна та культурна спадщина України, рідного краю. Туристські маршрути рідного краю. Охорона природи, пам'ятників історії та культури.

Історія і традиції обласного (районного) дитячого центру туризму і краєзнавства.

Краєзнавчі дослідження та методика їх проведення (залежно від виду краєзнавства – географічне, історичне, екологічне тощо).

Краєзнавча та суспільно-корисна робота в туристському спортивному поході.

Краєзнавча вікторина: «Подорож» по карті своєї області»

Практичне заняття: вивчення літератури про район майбутнього туристського спортивного походу, ознайомлення зі звітами про раніше здійснені походи.

Одноденний навчально-тренувальний похід: «Ознайомлення з природними, історичними і культурними пам'ятками рідного краю».

Модуль V.

Загальна та спеціальна фізична підготовка туриста (25 годин)

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

Цілорічний та сезонний цикли фізпідготовки. Підготовчий, основний та перехідний періоди підготовки та реабілітації фізичного стану туриста. Осінній, зимовий та весняний етапи підготовчого періоду.

Загально розвиваючі вправи

Практичні заняття:

- похідний крок, перехід від бігу на крок і з кроку на біг, ходьба на носках, на п'ятках, на зовнішніх і внутрішніх сторонах стоп, присядки, напівприсядки, випадами, приставним і перехрещеним кроком. Біг вперед, назад, вліво, вправо, з підняттям високо колін, зі зміною напрямку руху тощо;
- вправи для рук і плечового пояса: згинання і розгинання, обертання і махи, відведення рук в сторони, кидки на місці і в русі тощо;
- вправи для м'язів шиї: нахили, обертання і повороти голови в різні напрями. Вправи для тулуба на формування правильної осанки: нахили, повороти і обертання тулуба; в положенні лежачи – піднімання і опускання ніг, колоподібні рухи однією і двома ногами, підняття і опускання тулуба;
- вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання на обох і на одній нозі, випади з допоміжними пружними рухами;
- вправи на опір: вправи в парах – повороти і нахили тулуба, згинання і розгинання рук, присідання з партнером, перенос партнера на спині і на плечах; ігри з елементами опору;
- вправи з предметами. Вправи з короткою і довгою скакалкою – стрибки з обертанням скакалки вперед, назад, на одній і обох ногах; стрибки з поворотами в присіданні і напівприсіданні. Вправи з гантелями. Вправи з м'ячем;
- спортивні ігри. Ігри на розвиток спостережливості, уваги, пам'яті. Ігри на місцевості. Туристські естафети.

Спеціальна фізична підготовка

Практичні заняття:

- вправи на витривалість, швидкість, гнучкість, спритність, силові вправи: біг у рівномірному темпі по рівнинній і пересіченій місцевості, відкритій і закритій від 100 м до 1 км. Багаторазове пробігання різних дистанцій зі зміною швидкості, темпу і тривалості бігу в різних умовах місцевості. Змішаний рух з чередуванням ходьби і бігу;
- вправи на розвиток швидкості: біг з високого і низького старту на швидкість на дистанції 30, 60, 100, 200м. Біг на місці у швидкому темпі з підніманням високо стегна. Біг із раптовою зміною напрямку, раптовою

зупинкою, з оббіганням перешкод. Швидкі присідання і вставання;

- вправи зі скакалкою: два стрибки на один оберт скакалки, один стрибок на два оберти скакалки, чередування стрибків на одній, на двох ногах;
- стрибки в довжину в яму з піском, через яму з водою, канаву, струмок, стрибки по купинах. Стрибки в висоту через планку, жердину, повалене дерево з однієї і двох ніг. Стрибки через «коня». Стрибки зі скакалкою. Стрибки вгору із положення присядки, з упору присядки. Біг-стрибки і стрибки по сходинках в заданому темпі;
- елементи акробатики: кувиркання, переكاتи, перевороти. Вправи на рівновагу, що виконуються на гімнастичній колоді;
- вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в опорі на предмети на різній висоті від полу, з упору лежачи. присідання на одній і на двох ногах. Стрибки з важкими предметами (гантелі, диск штанги). Вправи з м'ячем: кидки м'яча однією і двома руками через голову, від грудей, знизу, збоку, з поворотом тулуба;
- вправи з предметами: нахили, махові рухи, вправи на розтягнення і рухомість суглобів. Спеціальні вправи для відпрацювання туристської техніки руху і подолання природних перешкод.

Звіт про роботу гуртка (2 години)

Практичне заняття: оформлення звіту про роботу гуртка.

Підсумкове заняття.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці мають знати:

- права і обов'язки учасників подорожей;
- основні тактичні принципи підготовки і проведення пішохідних походів по рідному краю, підбору і підготовки спорядження, організації харчування;
- скласти список спорядження для ступеневого походу в залежності від сезону його проведення;
- правила і послідовність роботи з картою і компасом при орієнтуванні на місцевості;
- основні положення Правил змагань з техніки пішохідного туризму;
- основні методики краєзнавчих досліджень і спостережень;
- порядок підготовки і основні вимоги до звіту про похід;
- основи гігієни та надання першої долікарської допомоги;
- особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- відомості з історії, культури та природи рідного краю.

Гуртківці мають вміти:

- користуватися компасом і картою при орієнтуванні на місцевості;
- проходити нескладні маршрути за письмовим описом (легендою);
- розробляти нитки маршрутів пішохідних походів по рідному краю;

- рухатись пішохідним строєм по пересіченій місцевості, витримувати темп, інтервал руху;
- в'язати грудну об'язку, бесідку, основні вузли – прямий, академічний, шкотовий, брамшкотовий, зустрічний, булінь, провідник, провідник “вісімка”, схоплюючий, “удавка”, подвійний провідник, серединний провідник тощо (15 вузлів);
- встановлювати намети, розпалювати вогнища різних типів, готувати місце для вогнища, біваку;
- виконувати загально розвиваючі вправи для різних груп м'язів;
- надавати долікарську допомогу при капілярних кровотечах; тепловому та сонячному ударах; обмороженнях і опіках; укусах комах, тварин; накладати пов'язки.
- вести щоденник походу, складати технічний опис маршруту, розділи звіту про похід.

Гуртківці мають набути досвід:

- вивчати район майбутнього ступеневого походу і розробляти маршрут руху;
- виконувати всі посадові обов'язки в період підготовки і проведення ступеневого походу;
- орієнтуватися в незнайомій місцевості за допомогою карти, компаса, за місцевими ознаками, Сонцю;
- знати і виконувати організацію туристського побуту в польових умовах, виконувати і дотримуватись мір безпеки в ступеневих походах;
- виконувати прості краєзнавчі завдання, вивчати краєзнавчі об'єкти;
- участі і походах I-II ст.скл.;
- участі у туристських змаганнях.

Основний рівень, другий рік навчання

Навчально-тематичний план
(6 годин\тиждень)

№ з\п	Назва модулів, розділів	кількість годин			
		всього	теоретичних	індивідуальних	практичних
Вступ		2	2		
Інваріантний модуль І Туристська підготовка		53	7		
Змістовний модуль 1.1.	Туристське спорядження	3	2		1
Змістовний модуль 1.2.	Харчування в поході	3	2		1
Змістовний модуль 1.3.	Привали і ночівлі	18	1		17
Змістовний модуль 1.4.	Топографія та орієнтування	5	2		3
Змістовний модуль 1.5.	Підготовка до ступеневого туристсько-спортивного походу	24			24
Інваріантний модуль II. Звіт про туристсько-спортивний похід		17		4	13
Інваріантний модуль III. Гігієна туриста. Долікарська допомога потерпілому		14	4		10
Інваріантний модуль IV. Змагання зі спортивного пішохідного туризму		16			16
Інваріантний модуль V. Загальна та спеціальна фізична підготовка		27			27
Звіт про роботу гуртка		3			3
Всього		132	13	4	115
Варіативний модуль VI* «Походи»		84	21		63
Варіативний модуль VII* «Змагання»		84	3		81
	Всього годин	216			

Варіативний модуль VI* «Походи»					
№ з\п	Назва модулів, розділів	кількість годин			
		всього	теоретичних	індивідуальних	практичних
Змістовний модуль 6.1.	Організація та проведення багатоденного туристсько-спортивного пішохідного походу III ст. скл.	7	4		3
Змістовний модуль 6.2.	Тактика пішохідного походу	8	6		2
Змістовний модуль 6.3.	Техніка пішохідного походу	29	3		26
Змістовний модуль 6.4.	Орієнтування на місцевості	18	2		16
Змістовний модуль 6.5.	Краєзнавча робота в поході	15	1		14
Змістовний модуль 6.6.	Рятувальні роботи в поході	7	5		2
Туристсько-спортивний похід III ст. скл. (або категорійний)		Поза сіткою годин (літній)			
Всього		84	21		63

Варіативний модуль VII* «Змагання»					
№ з\п	Назва модулів, розділів	кількість годин			
		всього	теоретичних	індивідуальних	практичних
Змістовний модуль 7.1.	Спеціальна туристська підготовка	51	1		50
Змістовний модуль 7.2.	Спортивне орієнтування	23	2		21
Змістовний модуль 7.3.	Краєзнавча підготовка	10			10
Участь у змаганнях		Поза сіткою годин			
Всього		84	3		81

* Керівник самостійно обирає або варіативний модуль VI, або варіативний модуль VII.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (2 години)

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

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

Інваріантний модуль І. Туристська підготовка (53 години)

Змістовний модуль 1.1.

Туристське спорядження (3 години)

Особисте і групове спорядження для походів різного ступеня складності. Підготовка спорядження з урахуванням сезону, природно-кліматичних умов району походу. Спеціальне спорядження, його перелік і залежність від району походу, характеру та типу можливих перешкод.

Вимоги до спорядження, що використовується в міжсезоння. Урахування маси рюкзака в міжсезоння. Забезпечення вологонепроникності спорядження і обладнання в рюкзаку, в наметі. Взуття туриста і догляд за ним. Прання, сушіння одягу і взуття в поході.

***Практичне заняття:** комплектування особистого спорядження для участі у багатоденному поході. Збір та укладання рюкзака для походу. Підготовка групового та спеціального спорядження.*

Змістовний модуль 1.2.

Харчування в поході (3 години)

Особливості організації харчування в пішохідному поході. Енергетичні витрати в туристських походах. Калорійність харчування, її залежність від складності, тривалості та інших умов походу. Хімічний склад (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини) і калорійність продуктів харчування. Розрахунок калорійності денного раціону. Водно-сольовий режим.

Примірний набір продуктів для туристсько-спортивного пішохідного походу III ступеня складності. Використання нових видів продуктів (концентрати, сублімовані продукти, “енергетичне харчування”, “кишенькове харчування” тощо). Можливість поповнення запасів продуктів на маршруті: мисливство, риболовство, збір грибів, ягід. Меню-розкладка.

***Практичне заняття:** розрахунок меню для багатоденного туристсько-спортивного походу з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті, калорійності й хімічного складу продуктів харчування. Складання збірки рецептів похідних страв.*

Змістовний модуль 1.3. **Привали і ночівлі (18 годин)**

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

Практичне заняття: планування місць організації біваків за туристськими картами, схемами відповідно до вимог: наявність дров, питної води, безпеки. Виготовлення герметичних сірників.

Дводенний навчально-тренувальний похід: „Організація бівачних робіт. Встановлення наметів і тентів. Обладнання сховищ від негоди із підручних матеріалів. Приготування їжі в польових умовах. Розпалювання різних типів вогнищ. Правила роботи з пилкою, сокирою. Безпечні прийоми поводження біля відкритого вогню, з кип'ятком”.

Змістовний модуль 1.4. **Топографічна підготовка (5 годин)**

Топографічна підготовка. Карти, які придатні для розробки маршрутів і орієнтування в поході. Класифікація топографічних карт.

Прямий і зворотній азимути. Особливості орієнтування в складних умовах. Орієнтування за відсутності великомасштабних карт або карт, що не дають повної інформації про місцевість.

Практичні заняття:

- удосконалення знань про умовні знаки, масштаб на топографічних і спортивних картах. Вправи на вимірювання відстаней на карті;
- робота з компасом, визначення азимутів. Рух за азимутом.

Змістовний модуль 1.5. **Підготовка до ступеневого походу (24 години)**

Практичне заняття: відпрацювання питань підготовки туристської групи до багатоденного походу (визначення цілей походу, його протяжності, тривалості, складності, кошторису). Вимоги до учасників та керівника. Комплектація туристської групи, медогляд учасників. Контакт керівника походу з батьками. Розподіл обов'язків, підготовка відповідальних за певні види робіт. Складання плану підготовки походу. Логіка побудови маршруту, запасні та аварійні варіанти маршрутів. Вивчення складних ділянок маршруту і складання плану їх подолання. Підготовка картографічного матеріалу. Розробка плану-графіку походу. Складання кошторису витрат. Маршрутні документи та порядок їх оформлення і затвердження в МКК, КРС, організації, що здійснює похід. Визначення контрольних пунктів і термінів повідомлень із маршруту.

Встановлення зв'язку з контрольно-рятувальною службою (КРС). Підготовка спорядження. Пакування продуктів.

Практичне заняття-тренінг: правила користування транспортом. Правила руху пішоходів дорогами та вулицями населених пунктів. Обережність під час грози, сильного вітру. Безпека походів – основна і обов'язкова вимога при здійсненні походів. Небезпечності в туристських пішохідних походах:

1. Суб'єктивні – недостатня підготовка учасників, недисциплінованість; слабка організаційна підготовка до походу (нестача продуктів, мало відомостей про район походу, неякісний картографічний матеріал або спорядження); неправильний вибір тактики на маршруті; переоцінка сил групи та недооцінювання перешкод, що зустрілися на маршруті; нехтування страховкою, послаблення уваги на простих ділянках маршруту; недостатній самоконтроль і взаємоконтроль при низьких температурах і вітрі; невміння правильно надати долікарську допомогу; халатне поводження біля відкритого вогню, з котлами з гарячою їжею.

2. Об'єктивні – різка зміна погоди; технічно складні ділянки маршруту; отруйні рослини, змії, комахи, хижі звірі; стихійні лиха; гірська хвороба (гіпоксія), сонячні опіки, теплові та сонячні удари; нестача продуктів. Міри з виключення суб'єктивних і подолання об'єктивних небезпечностей. Виховання в юних туристів свідомої дисципліни, уміння оцінювати свої сили і можливості. Відповідальність кожного учасника перед собою та іншими членами групи за дотримання мір безпеки.

Туристсько-спортивний пішохідний ступеневий похід.

Інваріантний модуль II.

Звіт про туристсько-спортивний похід (17 годин)

Підведення підсумків спортивного туристського походу. Розподіл обов'язків з підготовки письмового звіту про похід.

Практичні заняття:

- складання письмового звіту про похід. Підготовка до туристської конференції-захисту звітів про туристсько-спортивний похід;
- підготовка до туристської конференції-захисту звітів про туристсько-спортивний похід;
- виготовлення альбому «Літопис цікавих справ гуртка»;
- конференція-звіт про проведений похід.

Інваріантний модуль III.

Гігієна туриста. Долікарська допомога потерпілому (14 годин)

Похідний травматизм. Обставини і ситуації, що сприяють виникненню травм (падіння, необережне поводження з вогнем, гострими предметами тощо). Захворювання в поході. Види захворювань і причини їх виникнення. Профілактика термічних опіків, поранень гострими предметами, отруєння продуктами харчування. Профілактика травматизму при запобіганні травм і захворювань, що виникли через неправильні дії туристів.

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

Закалювання організму повітрям, сонцем, водою – основний засіб підвищення опору простудним захворюванням. Правила гігієни туриста. Систематичне заняття фізкультурою і спортом.

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

Особливості відвідування районів з різними інфекційними захворюваннями (кліщовий енцефаліт, вірусний гепатит, туляремія (ураження легень, лімфатичних вузлів) тощо. Лікарський контроль та самоконтроль туриста, зміст і значення їх при занятті туризмом. Показання та протипоказання для заняття різними видами туризму. Об'єктивні дані: частота пульсу, вага, динамометрія, спірометрія. Суб'єктивні і об'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрій, оцінка зміни частоти пульсу. Поняття «спортивна форма», втомлюваність організму. Принципи відновлюваної терапії, міри попередження перевтомлення. Масаж. Щоденник самоконтролю. Порядок здійснення лікарського контролю.

Практичні заняття:

- *надання долікарської меддопомоги при різних умовних травмах. Рани: симптоми, обробка. Основні прийоми надання допомоги при травмах голови і тулуба, кінцівок: переломах, розтягненнях, розривах зв'язок, вивихах суглобів, ударах. Правила накладання шин;*
- *надання долікарської меддопомоги при кровотечах. Правила накладання пов'язок на різні види кровотеч, джгута. Зупинка кровотечі з: носа, ясен, вуха;*
- *надання долікарської меддопомоги при травмах живота; харчових отруєннях; втраті свідомості; термічних і сонячних опіках, обмороженні; при ураженні блискавкою, утопаючому: штучне дихання, закритий масаж серця;*
- *вивчення правил застосування лікарських препаратів, що входять до складу похідної аптечки. Призначення і дозування препаратів: ампули, пігулки, порошки, лініменти (рідкі мазі). Відмінності в принципі дії. Показання та протипоказання застосування лікарських препаратів. Порядок зберігання і транспортування препаратів;*
- *способи транспортування потерпілого: на рюкзаку із жердиною, в рюкзаку, на мотузці, вдвох на поперечних жердинах, перенос удвох на жердинах зі штурмовою тощо. В'язання ношів.*

Залікове заняття.

Інваріантний модуль IV.

Змагання зі спортивного пішохідного туризму (16 годин)

Практичне заняття: тактика проходження дистанції змагань. Тактичні прийоми при проведенні змагань з ТПТ (техніка пішохідного туризму): подолання окремих етапів дистанції на змаганнях (види переправ, форми скельного рельєфу, заболочені ділянки тощо). Заявка з тактики на змаганнях.

Практичне заняття: вивчення Правил поведення змагань зі спортивного туризму. Таблиця штрафів

Змагання зі спортивного пішохідного туризму.

Інваріантний модуль V.

Загальна та спеціальна фізична підготовка туриста (27 годин)

Загальна фізична підготовка

Практичні заняття:

- тренування спритності та стрибучості. Стрибки через скакалку;
- розучування техніки оздоровчого бігу, правильного дихання;
- тренування гнучкості, падіння на руки;
- вправи без предметів;
- вправи з предметами;
- вивчення гімнастичних вправ для різних груп м'язів;
- тренування різних груп м'язів, вправи на опір, розвиток витривалості;
- зимові ігри на місцевості. Спортивні ігри на місцевості.

Спеціальна фізична підготовка

Практичні заняття:

- спортивні ігри з елементами ТПТ: подолання природних перешкод(імітація) із самостійним наведенням способів подолання канави, струмка, рову, неширокої річки за допомогою підвісної мотузки («маятником»). Рух по купинах, жердинах;
- спортивні естафети, ігри на увагу, координацію;
- спортивні та рухливі ігри з елементами орієнтування;
- виконання акробатичних вправ, висів, упорів, вправ на колоді;
- елементи скелелазіння;
- спеціальні вправи для відпрацювання туристської техніки руху і подолання природних перешкод;
- тренування витривалості: біг у різному темпі, крос;
- туристська естафета;
- тренування сили.

Звіт про роботу гуртка (3 години)

Практичне заняття: оформлення звіту про роботу гуртка.

Підсумкове заняття.

Варіативний модуль VI. «Походи»

Змістовний модуль 6.1.

Організація та проведення багатоденного походу III ст.скл. (7 годин)

Стандартне і нестандартне спорядження, шляхи його поліпшення. Вимоги до саморобного спорядження, порядок його випробування. Новинки спорядження. Зменшення ваги спорядження: міри, які застосовуються для цього.

Профілактичний ремонт спорядження. Організаційна робота завгоспа по спорядженню, ремонтного майстра зі спорядження на підготовчому етапі, розподіл спорядження в поході.

Практичне заняття: ремонт спорядження. Виготовлення туристських саморобок. Допоміжні удосконалення туристського спорядження.

Меню походу: меню-розкладка, приготування їжі на вогнищі, за допомогою нагрівальних туристських приладів. Залежність меню від складності походу та метеоумов.

Організація харчування при переїзді по залізничній дорозі. Особливості організації харчування в населених пунктах (їдальня, кафе, застосування електричних нагрівальних приладів). Поповнення продуктів на маршруті.

Обладнання вогнища, кухні. Вибір і розчищення ділянок для встановлення наметів. Організація відпочинку і дозвілля групи, прийому їжі, складу для дров, сушіння спорядження. Обладнання місця для особистої гігієни. Розподіл обов'язків між учасниками при обладнанні біваку.

Протипожежна безпека. Безпека при роботі з господарським спорядженням. Охорона навколишнього середовища. Розпалювання вогнищ в складних метеоумовах. Зберігання спорядження для вогнищ і палива (дрова). Сушіння і ремонт одягу, взуття та спорядження.

Практичні заняття:

- підготовка до багатоденного походу II-III ст. скл. Відпрацювання питань підготовки туристської групи до багатоденного походу (визначення цілей походу, його протяжності, тривалості, складності, кошторису). Комплектація туристської групи, попередній медогляд учасників. Розподіл обов'язків, підготовка відповідальних за певні види робіт. Складання плану підготовки походу. Логіка побудови маршруту, запасні і аварійні варіанти маршрутів. Вивчення району походу: ознайомлення з літературою, картографічним матеріалом, звітами інших туристських груп. Заявочна документація для здійснення походу, оформлення і затвердження її в МКК, КРС, організації, що здійснює похід. Підготовка спорядження. Пакування продуктів. Складання кошторису витрат;

- вивчення складних ділянок маршруту і складання плану їх подолання. Підготовка картографічного матеріалу. Розробка плану-графіку походу. Розробка маршруту, графіку перепаду висот.

Змістовний модуль 6.2.

Тактика пішохідного походу (8 годин)

Нормативні документи з пішохідного туризму. Класифікація туристських

подорожей. Походи. Експурсії. Експедиції. Класифікація туристських подорожей за видами туризму. Категорії та ступені складності туристських походів. Нормативи туристських походів. Протяжність маршрутів. Тривалість походів. Технічна складність походу. Локальні перешкоди. Протяжні перешкоди. Автономність маршруту. Географічний показник району подорожі. Коефіцієнт перепаду висот. Туристсько-спортивні можливості України та своєї області.

Тактика проходження маршруту (лінія руху та вибір шляху). Сукупність тактичних засобів та дій, необхідних для успішного і безпечного проходження маршруту. Тактика планування нитки маршруту. Технічний опис ділянки туристичного маршруту (відстань між пунктами, абсолютні висоти, напрям руху, характер місцевості, основні орієнтири, перешкоди, міри техніки безпеки). Призначення маркіровки туристичних маршрутів.

Радіальні виходи. Днівки і напівднівки. Вагові навантаження: допустимі та оптимальні норми вагових навантажень для хлопців і дівчат, форма рюкзака і положення його центра ваги. Розміщення речей та спорядження в рюкзаку.

Чинники, що визначають тактику походу: район подорожі, сезон, погодні умови, характер природних перешкод (рельєф, рослинність місцевості, наявність стежок тощо), кількість днівоч і ночівель в поході, денний перехід, краєзнавчі об'єкти на маршруті, втомлюваність групи, її склад, матеріально-технічне забезпечення.

Індивідуальна тактика. Індивідуальна тактична підготовка учасника подорожі: розподіл сил за відрізками денного переходу і в цілому на весь маршрут; відпочинок на привалах, раціональність руху; вибір оптимального шляху; вибір способів страхування і самострахування; підготовка особистого і групового спорядження.

Тактичні прийоми виходу групи з аварійної ситуації. Характеристика умов, що ускладнюють нормальний рух і орієнтування. Тактичні прийоми виходу з аварійної ситуації: зупинка руху, розміщення табору, відхід групи до місця попередньої стоянки, продовження руху до місця, що більше підходить для установки табору тощо. Підвищення надійності страховки шляхом колективних дій, дотримання самостраховки. Організація і тактика пошуку групи, що порушила контрольні терміни. Робота по рятуванню групи, що потрапила в біду. Порядок евакуації групи з маршруту.

Практичне заняття-тренінг: *групова тактика.* Групова туристська тактика в підготовчий період: вибір і детальне вивчення району подорожі, планування маршруту, тактики проходження маршруту, переїзд до вихідного пункту маршруту, розробка план-графіка походу, кількість днівоч і напівднівоч, планування денного переходу, планування матеріально-технічного забезпечення групи, заходів безпеки. Чергування навантаження і відпочинку, розподіл вантажу між учасниками відповідно до їх фізичної і технічної підготовки, а також в залежності від місцевості, величини ходового часу, денного переходу. Групова туристська тактика безпосередньо на маршруті: розподіл ходового часу, привалів на протязі

дня, зміни плану походу і графіка руху на маршруті, дотримання рівномірності в розвантаженні учасників протягом походу, розвантаження хворого учасника, надання відпочинку плечам під час руху з рюкзаком, організація вимушених привалів, днівок, попередня розвідка і обробка окремих особливо складних чи об'єктивно небезпечних ділянок маршруту, організація додаткового постачання продуктами харчування, палива, спорядження, перерозподіл обов'язків між учасниками. Вплив на групову тактику різних змін природних умов. Особливості пішохідних походів у міжсезоння: огляд районів, які найчастіше відвідують туристи в міжсезоння, їх особливості в цей час. Вимоги до спорядження. Профілактика переохолодження організму й обмороження.

Змістовний модуль 6.3.

Техніка пішохідного походу (29 годин)

Техніка туристсько-спортивного походу. Безпека подолання трав'янистих і сніжних схилів, завалів, низинних заболочених ділянок, боліт, річок, ярів. Безпека обладнання переправ через річку, яр, болото.

Прийоми і способи страховки. Вибір місця страховки. Самостраховка на місці і в русі. Дотримання правил організації руху туристської групи на маршруті вздовж автомагістралей та при переході їх.

Спостереження за погодою – одна з мір забезпечення безпеки. Основні ознаки зміни погоди.

Одноденний навчально-тренувальний похід: «Відпрацювання техніки руху і подолання природних перешкод. Організація наведення переправ».

Практичні заняття:

- відпрацювання навичок техніки в'язання всіх груп туристських вузлів;
- відпрацювання навичок техніки туризму (імітація природних перешкод).

Туристсько-спортивний пішохідний ступеневий похід (поза сіткою годин).

Змістовний модуль 6.4. Орієнтування на місцевості (18 годин)

Поняття генералізації карт. Старіння карт. Розграфлення і номенклатура топографічних карт. Рамка топокарти. Класифікація топографічних карт. Топографічний план. Кроки. Зберігання карт у поході. Поняття про опис маршруту – „легенду”. Планування маршруту походу по топографічній карті. Складання плану руху. Типові форми рельєфу. Поняття "крутість схилів". Практичне значення для туристів вміння визначати за картою крутість схилів. Побудова висотного профілю маршруту. Спортивні карти для проведення змагань.

Тактико-технічна підготовка орієнтувальника

Практичне заняття: тактико-технічна підготовка орієнтувальника. Вправи на місцевості з орієнтування в заданому напрямку, на маркірованій трасі, за вибором тощо.

Одноденний навчально-тренувальний похід: «Вимірювання свого середнього кроку (пари кроків). Вправи на проходження відстаней різної

довжини. Способи вимірювання відстаней на місцевості: кроками, окомірним способом, за часом руху, по звуку, за допомогою сірника, за світлом тощо. Орієнтування за допомогою годинника. Відпрацювання навичок орієнтування з картою на місцевості. Знаходження свого місцеположення на карті і на місцевості. Відпрацювання навичок правильно орієнтувати карту (тримати карту правильно, тобто, що перед вами на місцевості, то перед вами і на карті). Рух за легендою – детальному опису шляху; визначення сторін горизонту за місцевими природними і рукотворними предметами; за рослинністю; за небесними світилами. Вивчення на місцевості зображення місцевих предметів, знайомство з різними формами рельєфу».

Практичне заняття: підготовка до змагань: оформлення документів, вивчення картографічних матеріалів

Змагання зі спортивного орієнтування.

Змістовний модуль 6.5. Краєзнавча робота в поході (15 годин)

Туристсько-краєзнавчі можливості України та рідного краю.

Практичні заняття:

- об'єкти гідрографії: моря, ріки, річки, струмки, канали, озера та інші водойми. Характеристика річки (ширина русла, глибина, швидкість течії). Методологічні основи вивчення гідрографії;
- рослинність. Основні характеристики лісу (порода дерев, їх вік, товщина, висота, густина насадження). Трав'янисті рослини;
- тваринний світ. Червона Книга. Фізичні властивості ґрунтів (тверді та пухкі). Методологічні основи вивчення ґрунтів, рослинності. Методи екологічних, геоботанічних, геологічних досліджень;
- практичне значення для туристів точних вимірювань на місцевості. Геометричні способи вимірювання відстаней до недосяжних об'єктів, висоти об'єкта за його тінню. Суспільно-корисна робота в поході. Краєзнавча робота на привалах і ночівлях;
- вправи на визначення відстані до недоступного предмета, визначення ширини річки, яру, визначення висоти дерева. Тренування окоміру;
- вивчення краєзнавчих об'єктів району майбутнього походу;
- методика краєзнавчих досліджень в поході.

Конкурс знавців рідного краю

Змістовний модуль 6.6. Рятувальні роботи в поході (7 годин)

Рятувальні роботи в похідних умовах.

Дії учасника походу, що відстав від групи або заблукав.

Дії потерпілого, що потрапив у небезпечну ситуацію. Догляд за хворим у поході.

Залежність способу транспортування потерпілого від характеру і місця пошкодження, загального стану, кількості осіб, що надають допомогу.

Знерухомлення потерпілого підручними засобами. Положення потерпілого при транспортуванні.

Практичне заняття: транспортування потерпілого різними засобами.

Варіативний модуль VII. «Змагання»

Змістовний модуль 7.1. Спеціальна туристська підготовка (51 година)

Тактика проходження дистанції змагань.

Практичні заняття:

- тактичні прийоми при проведенні змагань з ТПТ;
- подолання природних перешкод із самостійним наведенням способів подолання канави, струмка, рову, неширокої річки за допомогою підвісної мотузки («маятником»);
- подолання природних перешкод із самостійним наведенням переправи через річку убрід з використанням поручнів (імітація);
- подолання природних перешкод із самостійним наведенням переправи через річку по навісній переправі (імітація);
- подолання природних перешкод із самостійним наведенням переправи по мотузці з поручнями (імітація);
- подолання природних перешкод із самостійним наведенням переправи через річку, яр по колоді (імітація);
- піднімання по схилу з використанням поручнів (імітація);
- спуск по схилу (в тому числі спортивним способом) (імітація);
- траверс схилу (імітація);
- подолання болота по купинах і жердинах (імітація);
- крос-похід;
- відпрацювання навичок техніки в'язання всіх груп туристських вузлів;
- особисте проходження етапу:
 - «Навісна переправа через річку, яр»;
 - «Крутопохила переправа»;
 - «Підйом по скельній ділянці або схилу»;
 - «Підйом по вертикальним перилам»;
 - «Траверс скельної ділянки або схилу»;
 - «Спуск по вертикальним перилам»;
 - «Спуск по схилу»;
 - «Переправа через річку, яр по колоді»;
 - «Переправа на мотузці з перилами»;
 - «Переправа через річку вбрід з використанням перил»;
 - «Переправа через річку вбрід»;
 - «Транспортування потерпілого»;
- командна робота на етапах;
- командне проходження дистанції;
- суддівство змагань.

Змістовний модуль 7.2. Спортивне орієнтування (23 години)

Тактико-технічна підготовка орієнтувальника. Легенди контрольних пунктів. Види стартів. Контрольний час. Тактичні дії до старту, на старті,

на дистанції і контрольних пунктах. Дії орієнтувальника з урахуванням виду змагань. Спорядження орієнтувальника. Правила змагань зі спортивного орієнтування.

Практичні заняття:

- тактико-технічна підготовка орієнтувальника. Вправи на місцевості з орієнтування в заданому напрямку, на маркірованій трасі, за вибором тощо;
- вимірювання свого середнього кроку (пари кроків), побудова графіка переведення пар кроків у метри для різних умов ходьби і бігу. Вправи на проходження відстаней різної довжини;
- вправи на місцевості з орієнтування в заданому напрямку, на маркірованій трасі, за вибором тощо;
- підготовка до змагань: оформлення документів, вивчення картографічних матеріалів. Складання плану проходження КП і розподіл сил на дистанції.

Змагання зі спортивного орієнтування.

Змістовний модуль 7.3. Краєзнавча підготовка (10 годин)

Практичні заняття:

- геометричні способи вимірювання відстаней до недосяжних об'єктів, висоти об'єкта за його тінню;
- вправи на визначення відстані до недоступного предмета, визначення ширини річки, яру, визначення висоти дерева. Тренування окоміру;
- вивчення і визначення мінералів та гірських порід за колекціями;
- вивчення лікарських рослин рідного краю;
- визначення видів тварин за їх слідами, ознайомлення із птахами за фотографіями їх.

Залікове заняття.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці мають знати:

- основні принципи та критерії класифікації спортивних пішохідних походів;
- вимоги щодо присвоєння спортивних розрядів з туризму;
- основи індивідуальної і групової тактики дій учасників походу на маршруті та в підготовчий період;
- вимоги до спеціального спорядження, правила його застосування;
- особливості орієнтування в різних природних умовах;
- види спортивного орієнтування, їх особливості;

- методику організації раціонального збалансованого харчування в поході;
- особливості безпечної організації привалів і ночівель у різних погодних умовах;
- основні форми та напрямки краєзнавчої роботи.

Гуртківці мають вміти:

- вимірювати відстані на місцевості та визначати висоту окремих об'єктів;
- користуватися різним картографічним матеріалом для детальної розробки маршруту подорожі, а також у поході при проходженні маршруту;
- визначати найкращий шлях руху на змаганнях зі спортивного орієнтування (у заданому напрямку та за вибором);
- скласти збалансоване меню харчування, меню-розкладку в поході;
- розробляти тактику подолання різноманітних природних перешкод у поході і на змаганнях, наводити способи подолання перешкод із забезпеченням страхування і самострахування учасників;
- рухатися по заростях, буреломах, болотах, легким скельним ділянкам;
- долати різноманітні природні перешкоди на заздалегідь повністю обладнаних трасах та із самостійним наведенням засобів подолання;
- надавати долікарську допомогу потерпілому з організацією транспортування;
- скласти звіт про похід.

Гуртківці мають набути досвід:

- користуватися спеціальним особистим та груповим спорядженням;
- розробляти маршрути для багатоденних походів;
- посадового самоврядування;
- організації бівачний робіт та харчуванню в багатоденних походах;
- орієнтуватися в складних умовах, проводити розвідку, діяти в разі втрати орієнтирів;
- володіти основними прийомами надання долікарської допомоги при складних травмах;
- участі в походах II-III ст. кл.;
- фото- та відео зйомки.

Вищий рівень, перший рік навчання

Навчально-тематичний план
(6 годин\тиждень)

№ з\п	Назва модулів, розділів	кількість годин			
		всього	теоретичних	індивідуальних	практичних
	Вступ	2	2		
	Інваріантний модуль I. Долікарська медична допомога	12	4		8
	Інваріантний модуль II. Змагання зі спортивного туризму	23			23
	Інваріантний модуль III. Загальна та спеціальна фізична підготовка туриста	33			33
	Звіт про роботу гуртка	3			3
	Всього годин	73	6		67
	Варіативний модуль IV*. Тактико-технічна підготовка з пішохідного туризму Категорійні пішохідні походи («Походи»)	(143)			
	Варіативний модуль V*. Тактико-технічна підготовка з пішохідного туризму Туристські змагання («Змагання»)	(143)			
	Туристсько-спортивний похід III ст. кл. або категорійний	<i>Поза сіткою годин (літній)</i>			
	Всього годин	216			

* Керівник самостійно обирає або варіативний модуль IV , або V.

Варіативний модуль IV. Тактико-технічна підготовка з пішохідного туризму «ПОХОДИ»					
№ з\п	Назва модулів, розділів	кількість годин			
		всього	теоретичних	індивідуальних	практичних
Змістовний модуль 4.1.	Туристська підготовка	56	4		52
Змістовний модуль 4.2.	Стратегія, тактика, техніка категорійного пішохідного походу.	18	3		15
Змістовний модуль 4.3.	Топографія та орієнтування в поході	28	10		18
Змістовний модуль 4.4.	Краєзнавча робота в поході	5	1		4
Змістовний модуль 4.5.	Елементи школи виживання	14	5		9
Змістовний модуль 4.6.	Підведення підсумків походу	12		4	8
Змістовний модуль 4.7.	Суддівство масових заходів з пішохідного туризму	10	8		2
	Всього годин:	143	31	4	108

Варіативний модуль V. Тактико-технічна підготовка з пішохідного туризму «ЗМАГАННЯ»					
№ з\п	Назва модулів, розділів	кількість годин			
		всього	теоретичних	індивідуальних	практичних
Змістовний модуль 5.1.	Туристська підготовка	51	4	4	43
Змістовний модуль 5.2.	Тактика проходження дистанції на змаганнях	4	2		2
Змістовний модуль 5.3.	Техніка пішохідного спортивного туризму	42		8	34
Змістовний модуль 5.4.	Спортивне орієнтування	19		3	16

Змістовний модуль 5.5.	Суддівство масових заходів з пішохідного туризму	23	19		4
Змістовний модуль 5.6.	Елементи школи виживання	4	3		1
	Всього годин:	143	28	15	100

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (2 години)

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

Історія розвитку туризму в Україні та за кордоном.

Інваріантний модуль І. Долікарська медична допомога (12 годин)

Поняття «профілактика» стосовно умов аварії (дотримання безпеки життєдіяльності при пересуванні на маршруті, роботах на биваках, пошуках відстаючих, підтримка себе в нормальних психологічних умовах, контроль (самоконтроль) за станом здоров'я). Перестраховування (дотримання правил гігієни і санітарії, максимальна обережність при подоланні завалів, в місцях проживання отруйних змій і комах, дотримання правил поведінки в кліматичних умовах тощо).

Постановка діагнозу в аварійних умовах. Дотримання послідовності дій при наданні допомоги. Правила призначення ліків. Контроль за станом хворого (потерпілого), здійснення необхідного режиму. Перша медична долікарська допомога при кровотечах, переломах кісток кінцівок, шоці, задухи, зупинці кровообігу, гострому болю в грудній клітці. Непрямий масаж серця і штучне дихання.

Самомасаж і масаж як сильнодіючі і профілактичні процедури. Основні правила самомасажу і масажу. Показання до застосування масажу і самомасажу (при травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату – наслідки переломів, пошкодження м'яких тканин, розтягнень, вивихах тощо; при захворюваннях органів дихання; при порушенні периферичної нервової системи; при порушенні статевो-сечової системи, системи травлення, захворювання шкіри і порушення обміну речовин; при відчутті млявості, зниженні працездатності, нервовим перенапруженням, перевтомленні).

Протипоказання до застосування масажу і самомасажу (носять локальний (тимчасовий) і відносний характер): гострий лихоманковий стан, висока температура, гострі запальні процеси, кровотечі, пошкодження шкіри, запалення лімфатичних вузлів, гострі болі у животі, пухлини, перші дні після травми, порушення цілості поверхні тіла.

Транспортування потерпілого на ношах, виготовлених із підручних матеріалів. Перенос на жердині. Ноші, виготовлені з одягу. Перенос в рюкзаку,

на вірьовці, саях-волокушах. В'язання ношів із вірьовок.

Практичні заняття:

- відпрацювання навичок непрямого масажу серця і штучного дихання;
- надання першої допомоги при переломах;
- надання першої допомоги при кровотечах;
- вивчення лікарських рослин;
- надання першої допомоги при різних видах ран;
- оволодіння прийомами, технікою і методикою: гігієнічного, лікарського, відновлюваного і спортивного масажу і самомасажу (поглажування, розтирання, розминання, вібрації і рух);
- відпрацювання навичок транспортування потерпілого в аварійних ситуаціях різними способами.

Залікове заняття.

Інваріантний модуль II. Змагання зі спортивного туризму (23 години)

Змагання зі спортивного орієнтування.

Підготовка до змагань зі спортивного туризму.

Змагання зі спортивного туризму.

Інваріантний модуль III.

Загальна та спеціальна фізична підготовка туриста (33 години)

Загальна фізична підготовка

Практичні заняття:

- вправи для рук і плечового поясу;
- вправи для тулуба, для ніг;
- вправи на опір;
- вправи з предметами;
- елементи акробатики;
- вправи на рівновагу, що виконуються на гімнастичній колоді, лавці;
- підйом по гімнастичній драбинці, стінці, в тому числі без допомоги ногами;
- спортивні ігри з туристськими завданнями, що потребують координації руху;
- біг на різні дистанції;
- крос;
- стрибки в довжину, висоту;
- спортивні ігри;
- вправи без предметів.

Спеціальна фізична підготовка

Практичні заняття:

- ігри з елементами туристської техніки;
- вправи на розвиток витривалості;
- вправи на розвиток швидкості;
- вправи на розвиток сили.

Одноденний навчально-тренувальний похід: «Спеціальна фізична підготовка»

Звіт про роботу гуртка (3 години)

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

Варіативний модуль IV.

Тактико-технічна підготовка з пішохідного туризму «ПОХОДИ»

Змістовний модуль 4.1. Туристська підготовка (56 годин)

Нормативні документи з пішохідного і спортивного туризму: Закон України «Про туризм», Правила проведення туристських подорожей, Правила проведення змагань зі спортивного пішохідного туризму, єдина спортивна класифікація України, Положення про МКК. Методика визначення категорійності маршруту.

Організація туристського побуту в екстремальних умовах походу. Організація ночівель влітку. Використання підручних природних матеріалів. Виготовлення тентів, навісів, куренів. Організація ночівель взимку. Виготовлення печер, траншей. Використання вогнища для обігрівання при організації ночівель в екстремальних умовах. Вогнище під дощем. Способи добування вогню без сірників. Виготовлення навісів для кухні. Обладнання простих умивальників.

Організація харчування в екстремальних умовах походу. Організація харчування в екстремальних умовах походу. Мисливство і рибалка. Використання в їжу диких рослин, грибів (ягоди, плоди, шишки, корінці тощо). Приготування їжі в екстремальних умовах. Способи очищення і знезарадження води.

Забезпечення мір безпеки в категорійному поході. Основні причини виникнення аварійних ситуацій та порушення мір безпеки (слабка дисципліна, низька організація групи, слабка підготовленість учасників, зміна затвердженого складу групи, маршруту руху, нестача спорядження, неправильна техніка і тактика подолання природних перешкод). Міри безпеки при подоланні локальних природних перешкод. Міри безпеки на малих і великих привалах, при обладнанні бівака і ночівлі.

Практичні заняття:

- методика визначення категорійності маршруту. Оцінка категорії складності маршруту. Робота з таблицями бальної оцінки складності маршрутів;*
- удосконалення та підготовка спорядження для походу. Виготовлення туристського інвентарю і спорядження. Удосконалення туристського спорядження до умов категорійного походу. Матеріали, що використовуються для виготовлення спорядження. Конструювання і виготовлення туристського спорядження. Необхідність іспиту спорядження, що забезпечує безпеку конструкції (тенти для наметів, кухні тощо). Спорядження для вогнища: таганки, газові туристські прилади.*

Пристосування для освітлення наметів.

Спорядження і обладнання для дослідницької та краєзнавчої роботи в поході, призначення та застосування.

Одноденний навчально-тренувальний похід: «Підготовка і розпалювання вогнища типу «нодья». Добування вогню без сірників».

Дводенний навчально-тренувальний похід: «Приготування їжі в екстремальних умовах».

Практичне заняття: забезпечення страховки і самостраховки при обладнанні переправ з подолання локальних природних перешкод. В'язання туристських вузлів.

Проведення туристсько-спортивного походу.

Змістовний модуль 4.2.

Стратегія, тактика, техніка категорійного пішохідного походу (18 годин)

Локальні природні перешкоди в походах I-III категорії складності. Вибір місць для організації переправи через струмки, річки. Використання повітряних переправ в похідних умовах.

Небезпеки, що можуть виникнути при організації переправ. Визначення можливості, часу і способу організації переправи на вибраному місці. Переправа на плотах, по колоді, купинам, камінням тощо.

Поняття «стратегія» походу. Відмінність стратегії походів різної категорії складності. Найважливіше завдання – безпека проведення походу. Залежність стратегії проходження походу від мети, району, пори року, складності маршруту, підготовленості групи, матеріального забезпечення тощо.

Практичні заняття:

- *стратегічні схеми побудови маршруту: лінійний, по колу, радіальний, змішаний. Оцінка складних ділянок маршруту з позицій часу їх проходження. Особливості акліматизації в побудові стратегії походу. Складання календарного плану походу, запасні та аварійні варіанти маршруту. Використання методу забросок продуктів;*
- *відпрацювання тактики і техніки руху при подоланні локальних перешкод(імітація). Страховка і самостраховка на переправах;*
- *відпрацювання навичок ТПТ.*

Змістовний модуль 4.3. Топографія та орієнтування в поході (28 годин)

Карти, що використовуються в категорійних походах. Види топографічних матеріалів: карта, план, кроки, абрис, аерофотозйомка. Геометрична сутність топографічних зображень. Опорні геодезичні сітки. Три відмінні властивості карт: вік, масштаб, навантаження (спеціалізація). Система багатоаркушевих топографічних карт. Прямокутна сітка топографічних карт. Номенклатура листів карт. Карты для багатоденних категорійних походів: масштаб, висота перетину, точність, об'єктивність, повнота зображення, читаємість, мінімальні розміри.

Азимути та дирекційні кути. Початкові напрями: напрям, паралельний вертикальній кілометровій лінії карти; напрям географічного меридіана

(істинний меридіан); напрям магнітної стрілки компаса (магнітний меридіан). Три види кутів, що визначають напрям на точки, в залежності від початкового напрямку (дирекційний кут; істинний або географічний азимут; магнітний азимут). Поправка напрямку.

Практичні заняття:

- робота з топографічними картами, ознайомлення з системою координат карт. Види топографічних матеріалів: карта, план, кроки, абрис, аерофотозйомка. Геометрична сутність топографічних зображень. Опорні геодезичні сітки. Три відмінні властивості карт: вік, масштаб, навантаження (спеціалізація). Система багатоаркушевих топографічних карт. Прямокутна сітка топографічних карт. Номенклатура листів карт. Карти для багатоденних категорійних походів: масштаб, висота перетину, точність, об'єктивність, повнота зображення, читаємість, мінімальні розміри;

- вимірювання на карті дирекційних кутів і азимутів. Початкові напрями: напрям, паралельний вертикальній кілометровій лінії карти; напрям географічного меридіана (істинний меридіан); напрям магнітної стрілки компаса (магнітний меридіан). Три види кутів, що визначають напрям на точки, в залежності від початкового напрямку (дирекційний кут; істинний або географічний азимут; магнітний азимут). Поправка напрямку.

Орієнтування на місцевості. Визначення відстаней на місцевості. Топографічні елементи місцевості: нерівності земної поверхні (рельєф) і об'єкти природного походження, а також здійснені людиною (місцеві предмети). Взаємозв'язок рельєфу і місцевих предметів. Типові форми рельєфу. Гідрографія. Ґрунти. Рослинність.

Способи вимірювання відстаней на місцевості: окомірно, за лінійними розмірами предметів, за часом і швидкістю руху, по відношенню швидкостей світла і звука, на слух, геометричними побудовами. Промірювання кроками (середній крок, від чого залежить його величина). Спосіб вимірювання середнього кроку. Таблиця переведення кроку в метри. Способи і прийоми орієнтування в різних умовах влітку і взимку. Обов'язки топографа в поході

Практичне заняття: визначення відстаней на місцевості різними способами. Тренувальні вправи на окомір. Визначення відстаней до недоступного предмета, визначення ширини річки, яру, визначення висоти дерева. Тренувальні вправи на визначення відстаней за лінійними розмірами предметів, на слух, геометричними побудовами на місцевості. Вправи на вимірювання відстаней кроками при ходьбі, бігу за азимутом. Вимірювання відстані за пройденим часом.

Орієнтування з картою і без неї. Сутність орієнтування: впізнавання місцевості, на якій знаходишся, визначення свого місцезнаходження відносно сторін горизонту і об'єктів місцевості (орієнтирів), відшукування і визначення потрібних напрямків на місцевості, витримування заданого або обраного напрямку руху і з'ясування положення орієнтирів. Вибір і використання орієнтирів. Особливості вибору орієнтирів при роботі вночі, взимку і в різних умовах місцевості. Визначення приблизного свого

місцезнаходження за відсутності карти.

Орієнтування карти за лінійними орієнтирами, за напрямком на орієнтир, за компасом, небесними світилами. Звірення карти з місцевістю. Визначення за картою точки стояння: за найближчими орієнтирами на око, промірюванням відстаней, за напрямком на орієнтир і відстанню до нього за допомогою засічок.

Способи орієнтування: за топографічною картою з використанням компаса (основний спосіб) і без компаса; за топографічною картою з використанням навігаційної апаратури; рух з витримуванням необхідного напрямку (найбільш простий і доступний спосіб на місцевості, що має мало орієнтирів і вночі); орієнтування за аерофотознімками; орієнтування за небесними світилами (Сонцю, Полярній зірці, Місяцю) і ознакам місцевих предметів. Орієнтування за відсутності видимості. Організація розвідок в поході, опитування місцевих жителів, корекція наявних карт і схем. Орієнтування за легендою.

Практичні заняття:

- *вправи на орієнтування карти на місцевості. Орієнтування на місцевості за картою. Визначення точки свого місцястояння. Вправи на читання легенди туристських маршрутів, легенди спортивних карт і порівняння їх з топографічними і спортивними картами місцевості. Рух за легендою;*
- *складання письмових легенд маршрутів вихідного дня.*

Аварійне орієнтування. Орієнтування в складних ситуаціях на місцевості. Орієнтування в тумані та відсутності видимості. Дії при втраті орієнтації. Орієнтування в поході за допомогою топографічної карти, що не дає повної інформації про місцевість. Визначення точки свого місцезнаходження при наявності схожих ситуацій.

Причини, що призводять до втрати орієнтації. Порядок дій в разі втрати орієнтації (аварійне орієнтування): зупинка руху; аналіз пройденого шляху, пошук подібної схожої ситуації на карті, повернення назад до місця гарантованого орієнтування, намагання знайти опорні орієнтири, піднятися на дерево. Необхідність виходу на великі лінійні і площинні орієнтири (річки, дороги, просіки, великі озера).

Практичне заняття: *тренувальні вправи з орієнтування на незнайомій місцевості.*

Спортивне орієнтування. Техніка спортивного орієнтування, її значення для досягнення високих результатів. Особливості топографічної підготовки орієнтувальника. Різновиди карт: топографічні, спортивні. Їх подібність і відмінність. Дії орієнтувальника на різних ділянках траси. Співвідношення швидкості бігу і якості орієнтування. Послідовність дій при проходженні дистанції.

Практичні заняття:

- *підготовка до змагань. Відпрацювання навичок роботи учасника змагань на старті, пункті видачі карт, при відвідуванні КП, на фініші. ТБ;*
- *читання легенди карти;*
- *відпрацювання навичок прийомів орієнтування: грубий азимут, точний*

азимут, лінійне орієнтування, точкове орієнтування, азимут з упередженням, біг в «мішок», паралельний захід, біг за орієнтирами.

Змістовний модуль 4.4. Краєзнавча робота в поході (5 годин)

Прилади і матеріали, що використовуються в краєзнавчих дослідженнях. Ведення польового краєзнавчого щоденника. Суспільно-корисна робота в поході

Практичні заняття:

- вивчення району майбутньої подорожі;
- підготовка матеріалів, вивчення літератури з методики краєзнавчих досліджень (конкретний вид краєзнавчих досліджень, що будуть проводитись в майбутньому поході);
- краєзнавча вікторина.

Змістовний модуль 4.5. Елементи школи виживання (14 годин)

Чинники виживання. Поняття про чинники виживання і розподіл їх на чотири групи: антропологічні, природне середовище, матеріально-технічні, екологічні.

1. Антропологічні – стан здоров'я, резервні можливості організму, що забезпечують опір його до дії спеки, холоду, митарства тощо. Психологічна підготовленість, мотивація, воля до життя, фізичний стан. Готовність і вміння групи до дій в екстремальних умовах. Навички практичного виживання. Правильна організація рятувальних робіт (само- і взаєморятування).
2. Природне середовище – чинники природного середовища, що негативно впливають на організм людини: температура і вологість повітря, сонячна радіація, вітер, знижений атмосферний тиск, рельєф тощо.
3. Матеріально-технічні – забезпечення захисту людини від впливу навколишнього середовища: одяг, аварійне спорядження, а також підручні засоби, що використовуються для обладнання сховищ, добування вогню, подачі сигналів.
4. Екологічні – чинники, що виникають в результаті взаємодії людини з довкіллям: теплові і низькотемпературні ураження, отруєння, що виникли в разі укусів отруйних змій, комах, вживання в їжу м'яса отруйних тварин, рослин, зараження місцевими природними захворюваннями, а також травми і гострий психологічний стан, викликаний екстремальною ситуацією. Чинники ризику: холод, спека, голод, спрага, самотність, перевтомлюваність, фізичний біль, страх.

Тактика виживання. Тактика пасивного виживання. Ситуація вибору тактики пасивного виживання: абсолютна впевненість, що втрачену на маршруті групу будуть розшукувати; рятувальні служби знають місце знаходження групи; в групі нетранспортабельний хворий або декілька тяжко хворих; коли в групі є діти, що не підготовлені до активних дій, погано екіпіровані тощо. Тактика активного виживання. Ситуації вибору тактики виживання: є самотійний вихід учасника, що потрапив в аварію, до найближчого населеного пункту, до людей; туристська група не повідомила МКК і КРС

про свій маршрут і контрольні строки його проходження; коли є можливість точно встановити своє місцезнаходження.

Дії в перші хвилини аварії. Оцінка обстановки з точки зору реальної загрози, зберігання спокою. Розкладання небезпеки на складові частини: загрози людям в першу чергу, загроза в майбутньому. Поетапна евакуація. Ліквідація загрози для життя людини в перші хвилини аварії. Надання першої долікарської медичної допомоги потерпілим. Обладнання найпростіших сховищ. Пошук спорядження, перерозподіл теплого одягу. Формування продуктового НЗ. Визначення тактики подальших дій.

Найпростіші укриття для захисту потерпілих Найпростіші вітро-, сніго-, сонцезахисні сховища: вітрозахисна стінка-навіс; навіс у формі трикутника; із трьох-п'яти жердин; обладнання навісів з використанням кущів, дерев. Тент на дереві, траншея під деревом. Снігова траншея.

Одноразовий навчально-тренувальний похід: «Побудова односкатного і двохскатного куреня, навісу трикутної форми, із трьох-п'яти жердин».

Правила подачі сигналів порятунку. Сигнали привернення уваги. Сигнальні вогнища. Свічки, ліхтарики і газові лампи в якості сигнального засобу. Звукова сигналізація. Азбука Морзе. Сигнал SOS. Пляшкова пошта. Піротехнічна сигналізація (ракети, пітарди тощо). Міжнародна кодова таблиця передачі сигналів «Земля-Повітря». Передача сигналів жестами: Міжнародна авіаційна аварійна сигналізація жестів і вітчизняна сигналізація жестів. Підтвердження прийому сигналів порятунку літаком, гелікоптером після виявлення постраждалих. Дії групи при виявленні чужого сигналу порятунку. Робота і використання внутрішньої сигналізації в групі.

Практичне заняття: відпрацювання передачі сигналів порятунку жестами і згідно Міжнародної кодової таблиці передачі сигналів «Земля-Повітря». Сигнальні вогнища.

Змістовний модуль 4.6. Підведення підсумків походу(12 годин)

Практичні заняття:

- підведення підсумків спортивного туристського походу. Розподіл обов'язків з підготовки письмового звіту про похід;
 - складання письмового звіту про похід. Підготовка до туристської конференції-захисту звітів про туристсько-спортивний похід.
- Конференція-звіт про проведений похід.

Змістовний модуль 4.7. Суддівство змагань зі спортивного туризму (10 годин)

Організація і проведення туристських зльотів і змагань Положення про суддів і суддівську колегію з туристських змагань: загальні вимоги до суддів. Класифікація суддів з туристських змагань. Порядок присвоєння суддівського звання. Вимоги, необхідні для виконання суддівського звання. Права і обов'язки суддів з туристських змагань. Організація, що проводить захід з туризму – склад оргкомітету, план його роботи та розподіл обов'язків у ньому. Складання та затвердження Положення про туристський захід,

кошторису на його проведення. Затвердження Головного судді і комплектація суддівської колегії. Організація пропаганди заходу в ЗМІ. Вибір району проведення туристського заходу, вимоги до нього (забезпечення безпеки, під'їзні шляхи, наявність питної води, палива тощо). Підготовка інвентаря та обладнання, необхідного для проведення туристського заходу. Роль суддівської колегії в підготовці зльоту, змагання. Робота комендантської служби в ході підготовки і проведення зльоту, змагання та її обов'язки. Медичне обслуговування туристського заходу. Охорона природи і забезпечення безпеки учасників і суддів. Оформлення місць старту і фінішу. Розміщення учасників змагань, суддівської колегії, секретаріату та допоміжних служб. Розробка умов проведення зльоту, змагання. Регламент проведення туристського заходу. Церемонії відкриття, закриття, нагородження переможців. Організація і проведення конкурсної програми зльоту, робота конкурсної комісії. Організація дозвілля учасників заходу.

Правила туристських змагань – основний документ при їх проведенні. Основні розділи Правил. Штрафи за порушення на етапах змагань. Склад суддівської колегії в залежності від масштабу змагань, головна суддівська колегія. Права і обов'язки суддів. Заходи безпеки при проведенні туристських зльотів, змагань.

Задачі і характер змагань. Класифікація змагань. Положення про змагання. Робота мандатної комісії. Вимоги до заявок учасників, представників, тренерів команд. Вимоги до спорядження (особисте і групове), до форми учасників.

Робота служби дистанції змагань. Склад служби дистанції, розподіл обов'язків всередині служби. Вивчення району проведення змагань, планування місця розташування табору учасників, табору суддів, секретаріату, господарчої та комендантської служби, старту, фінішу. Чинники, що визначають технічну складність дистанції. Вимоги до дистанцій в залежності від масштабу змагань. Планування дистанції, встановлення її на місцевості. Забезпечення безпеки на змаганнях. Контрольний час. Організація суддівської страховки на дистанції. Складання схем і опис дистанції. Підготовка картографічних матеріалів. Документація начальника дистанції. Робота служби дистанції безпосередньо перед змаганнями. Інформація про дистанції на нараді представників команд. Здача дистанцій інспектору. Проведення інструктажу змагань, забезпечення збереження дистанції. Забезпечення медичної допомоги на дистанції. Інформація з дистанції, використання радіо- та мобільного зв'язку. Закриття дистанції, зняття етапів. Організація пошуково-рятувальних робіт.

Робота суддів на етапах. Старший суддя і судді на етапах, їх права і обов'язки. Обладнання і оформлення етапу та місць роботи суддів. Організація суддівської страховки. Інструктаж суддів: умов проходження етапу з показом варіантів правильного і неправильного його проходження, трактування порушень і використання таблиць штрафів. Непередбачені ситуації і дії суддів. Суддівська документація, порядок протоколювання і організація інформації учасників про допущені порушення і штрафи.

Контрольний час на проходження етапу, дії суддів у випадку його перевищення. Організація роботи служб старту і фінішу. Вибір місця старту, фінішу. Забезпечення бригади старту і фінішу необхідною документацією та інвентарем.

Робота служби секретаріату. Задачі секретаріату. Документація змагань. Мандатна комісія. Приймання заявок, проведення жеребкування. Оформлення протоколів. Стартова інформація учасників. Організація інформації з дистанції. Організація гучномовного зв'язку. Підрахування, обробка результатів, підведення підсумків змагань: друкування протоколів, грамот, наказів.

Участь у змаганнях у якості суддів (помічників суддів).

Варіативний модуль V.

Тактико-технічна підготовка зі спортивного туризму «Туристські змагання»

Змістовний модуль 5.1. Туристська підготовка (51години)

Нормативні документи з пішохідного і спортивного туризму: Закон України «Про туризм», Правила проведення туристських подорожей, Правила проведення змагань зі спортивного пішохідного туризму, єдина спортивна класифікація України, Положення про МКК. Методика визначення категорійності маршруту.

Основні причини виникнення аварійних ситуацій та порушення мір безпеки (слабка дисципліна, низька організація групи, слабка підготовленість учасників, зміна затвердженого складу групи, маршрута руху, нестача спорядження, неправильна техніка і тактика подолання природних перешкод). Міри безпеки при подоланні локальних природних перешкод. Міри безпеки на малих і великих привалах, при обладнанні бівака і ночівлі. Безпека при проведенні змагань

Організація харчування в екстремальних умовах походу. Мисливство і рибалка. Використання в їжу диких рослин, грибів (ягоди, плоди, шишки, корінці тощо). Приготування їжі в екстремальних умовах. Способи очищення і знезараження води. Організація ночівель влітку. Використання підручних природних матеріалів. Виготовлення тентів, навісів, куренів. Організація ночівель взимку. Виготовлення печер, траншей. Використання вогнища для обігрівання при організації ночівель в екстремальних умовах. Вогнище під дощем. Способи добування вогню без сірників. Виготовлення навісів для кухні. Обладнання простих умивальників.

Локальні природні перешкоди в походах I-III категорії складності. Вибір місць для організації переправи через струмки, річки. Використання повітряних переправ в похідних умовах.

Практичні заняття:

- ремонт спорядження. Виготовлення туристського інвентарю і спорядження;

- підготовка і розпалювання вогнища типу «нодья». Добування вогню без сірників. Приготування їжі в екстремальних умовах;
- складання письмового звіту про похід. Підготовка до туристської конференції-захисту звітів про туристсько-спортивний похід;
- визначення відстаней на місцевості різними способами. Тренувальні вправи на окомір. Визначення відстаней до недоступного предмета, визначення ширини річки, яру, визначення висоти дерева. Тренувальні вправи на визначення відстаней за лінійними розмірами предметів, на слух, геометричними побудовами на місцевості. Вправи на вимірювання відстаней кроками при ходьбі, бігу за азимутом. Вимірювання відстані за пройденим часом.

Конференція-звіт про проведений похід.

Туристсько-спортивний похід.

Змістовний модуль 5.2. Тактика проходження дистанції на змаганнях **(4 години)**

Тактика проходження дистанції змагань. Тактичні прийоми при проведенні змагань з ТПТ (техніка пішохідного туризму): подолання окремих етапів дистанції на змаганнях (види переправ, форми скельного рельєфу, заболочені ділянки тощо). Заявка з тактики на змаганнях.

Практичне заняття: відпрацювання тактики і техніки руху при подоланні локальних переешкод(імітація). Страховка і самостраховка на переправах.

Змістовний модуль 5.3. Техніка пішохідного спортивного туризму **(42 години)**

Практичні заняття:

- вивчення нормативних документів. Настанови. Таблиця штрафів;
- відпрацювання навичок техніки в'язання всіх груп туристських вузлів;
- в'язання туристських вузлів одним кінцем;
- страхування та страхувальне супроводження;
- особисте проходження етапів дистанції;
- наведення етапів дистанції;
- командна робота на етапах;
- командне проходження дистанції;
- крос-похід;
- проходження дистанції «Рятувальні роботи»;
- підготовка до конкурсної програми змагань.

Змістовний модуль 5.4. Спортивне орієнтування(19 годин)

Практичні заняття:

- повторення знань про топографію;
- вправи з читання спортивних карт. Прийоми орієнтування карти. Орієнтування карти за лінійними орієнтирами. Орієнтування карти за напрямком. Визначення відстані на місцевості за допомогою візуального визначення відстані, за допомогою часу руху. Рух на місцевості за

азимутом;

- читання легенди карти;
- вправи (змагання) зі спортивного орієнтування в заданому напрямку, за вибором;
- вправи з читання спортивної карти з про біганням відстаней;
- вправи (змагання) зі спортивного орієнтування по маркірованій трасі, по лінії;
- підготовка до змагань зі спортивного орієнтування.

Змістовний модуль 5.5. Суддівство змагань зі спортивного туризму **(23 години)**

Організація і проведення туристських зльотів і змагань. Положення про суддів і суддівську колегію з туристських змагань: загальні вимоги до суддів. Класифікація суддів з туристських змагань. Порядок присвоєння суддівського звання. Вимоги, необхідні для виконання суддівського звання. Права і обов'язки суддів з туристських змагань.

Організація, що проводить захід з туризму – склад оргкомітету, план його роботи та розподіл обов'язків у ньому. Складання та затвердження Положення про туристський захід, кошторису на його проведення. Затвердження Головного судді і комплектація суддівської колегії. Організація пропаганди заходу в ЗМІ.

Вибір району проведення туристського заходу, вимоги до нього (забезпечення безпеки, під'їзні шляхи, наявність питної води, палива тощо). Підготовка інвентаря та обладнання, необхідного для проведення туристського заходу. Роль суддівської колегії в підготовці зльоту, змагання.

Робота комендантської служби в ході підготовки і проведення зльоту, змагання та її обов'язки. Медичне обслуговування туристського заходу. Охорона природи і забезпечення безпеки учасників і суддів. Оформлення місць старту і фінішу. Розміщення учасників змагань, суддівської колегії, секретаріату та допоміжних служб.

Розробка умов проведення зльоту, змагання. Регламент проведення туристського заходу. Церемонії відкриття, закриття, нагородження переможців. Організація і проведення конкурсної програми зльоту, робота конкурсної комісії. Організація дозвілля учасників заходу.

Правила туристських змагань. Правила туристських змагань – основний документ при їх проведенні. Основні розділи Правил. Штрафи за порушення на етапах змагань.

Задачі і характер змагань. Класифікація змагань. Положення про змагання. Робота мандатної комісії. Вимоги до заявок учасників, представників, тренерів команд. Вимоги до спорядження (особисте і групове), до форми учасників.

Склад суддівської колегії в залежності від масштабу змагань, головна суддівська колегія. Права і обов'язки суддів. Заходи безпеки при проведенні туристських зльотів, змагань.

Робота служби дистанції змагань. Склад служби дистанції, розподіл

обов'язків всередині служби. Вивчення району проведення змагань, планування місця розташування табору учасників, табору суддів, секретаріату, господарчої та комендантської служби, старту, фінішу. Чинники, що визначають технічну складність дистанції. Вимоги до дистанцій в залежності від масштабу змагань. Планування дистанції, встановлення її на місцевості. Забезпечення безпеки на змаганнях. Контрольний час.

Організація суддівської страховки на дистанції. Складання схем і опис дистанції. Підготовка картографічних матеріалів. Документація начальника дистанції.

Робота служби дистанції безпосередньо перед змаганнями. Інформація про дистанції на нараді представників команд. Здача дистанцій інспектору. Проведення інструктажу змагань, забезпечення збереження дистанції.

Забезпечення медичної допомоги на дистанції. Інформація з дистанції, використання радіо- та мобільного зв'язку. Закриття дистанції, зняття етапів. Організація пошуково-рятувальних робіт.

Робота суддів на етапах Старший суддя і судді на етапах, їх права і обов'язки. Обладнання і оформлення етапу та місць роботи суддів. Організація суддівської страховки.

Інструктаж суддів: умови проходження етапу з показом варіантів правильного і неправильного його проходження, трактування порушень і використання таблиць штрафів. Непередбачені ситуації і дії суддів.

Суддівська документація, порядок протоколювання і організація інформації учасників про допущені порушення і штрафи. Контрольний час на проходження етапу, дії суддів у випадку його перевищення.

Організація роботи служб старту і фінішу. Вибір місця старту, фінішу. Забезпечення бригади старту і фінішу необхідною документацією та інвентарем.

Робота служби секретаріату Задачі секретаріату. Документація змагань. Мандатна комісія. Приймання заявок, проведення жеребкування. Оформлення протоколів.

Стартова інформація учасників. Організація інформації з дистанції. Організація гучномовного зв'язку. Підрахування, обробка результатів, підведення підсумків змагань: друкування протоколів, грамот, наказів.

Участь у змаганнях у якості суддів (помічників суддів).

Змістовний модуль 5.6. Елементи школи виживання(4 години)

Чинники виживання. Поняття про чинники виживання і розподіл їх на чотири групи: антропологічні, природне середовище, матеріально-технічні, екологічні.

1. Антропологічні – стан здоров'я, резервні можливості організму, що забезпечують опір його до дії спеки, холоду, митарства тощо. Психологічна підготовленість, мотивація, воля до життя, фізичний стан. Готовність і вміння групи до дій в екстремальних умовах. Навички практичного виживання. Правильна організація рятувальних робіт (само- і взаєморятуння).

2. Природне середовище – чинники природного середовища, що негативно впливають на організм людини: температура і вологість повітря, сонячна радіація, вітер, знижений атмосферний тиск, рельєф тощо.

3. Матеріально-технічні – забезпечення захисту людини від впливу навколишнього середовища: одяг, аварійне спорядження, а також підручні засоби, що використовуються для обладнання сховищ, добування вогню, подачі сигналів.

4. Екологічні – чинники, що виникають в результаті взаємодії людини з довкіллям: теплові і низькотемпературні ураження, отруєння, що виникли в разі укусів отруйних змій, комах, вживання в їжу м'яса отруйних тварин, рослин, зараження місцевими природними захворюваннями, а також травми і гострий психологічний стан, викликаний екстремальною ситуацією. Чинники ризику: холод, спека, голод, спрага, самотність, перевтомлюваність, фізичний біль, страх.

Тактика пасивного виживання. Ситуація вибору тактики пасивного виживання: абсолютна впевненість, що втрачену на маршруті групу будуть розшукувати; рятувальні служби знають місце знаходження групи; в групі нетранспортабельний хворий або декілька тяжко хворих; коли в групі є діти, що не підготовлені до активних дій, погано екіпіровані тощо. *Тактика активного виживання.* Ситуації вибору тактики виживання: є самостійний вихід учасника, що потрапив в аварію, до найближчого населеного пункту, до людей; туристська група не повідомила МКК і КРС про свій маршрут і контрольні строки його проходження; коли є можливість точно встановити своє місцезнаходження.

Дії в перші хвилини аварії. Оцінка обстановки з точки зору реальної загрози, зберігання спокою. Розкладання небезпеки на складові частини: загрози людям в першу чергу, загроза в майбутньому. Поетапна евакуація. Ліквідація загрози для життя людини в перші хвилини аварії. Надання першої долікарської медичної допомоги потерпілим. Обладнання найпростіших сховищ. Пошук спорядження, перерозподіл теплого одягу. Формування продуктового НЗ. Визначення тактики подальших дій.

Практичне заняття: *правила подачі сигналів порятунку Відпрацювання передачі сигналів порятунку жестами і згідно Міжнародної кодової таблиці передачі сигналі «Земля-Повітря». Сигнальні вогнища. Сигнали привернення уваги. Сигнальні вогнища. Свічки, ліхтарики і газові лампи в якості сигнального засобу. Звукова сигналізація. Азбука Морзе. Сигнал SOS. Пляшкова пошта. Піротехнічна сигналізація (ракети, пітарди тощо). Міжнародна кодова таблиця передачі сигналів «Земля-Повітря». Передача сигналів жестами: Міжнародна авіаційна аварійна сигналізація жестів і вітчизняна сигналізація жестів. Підтвердження прийому сигналів порятунку літаком, гелікоптером після виявлення постраждалих. Дії групи при виявленні чужого сигналу порятунку. Робота і використання внутрішньої сигналізації в групі.*

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці мають знати:

- методику організації та проведення походу I-III категорії складності;
- основні тактичні особливості категорійних пішохідних походів;
- Єдину спортивну класифікацію України і розрядні вимоги зі спортивного туризму;
- Правила проведення змагань туристських спортивних походів;
- Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії закладів освіти України;
- Правила змагань з техніки пішохідного туризму;
- правила забезпечення безпеки при проведенні змагань;
- принципи суддівства змагань з пішохідного туризму;
- Правила змагань зі спортивного орієнтування;
- міжнародні символічні легенди контрольних пунктів;
- техніку подолання перешкод із самонаведенням і транспортуванням потерпілого;
- реабілітаційні засоби спортсмена.

Гуртківці мають вміти:

- користуватися різним картографічним матеріалом для детальної розробки маршруту походу;
- визначати найкращий шлях руху на змаганнях зі спортивного орієнтування;
- скласти збалансоване меню харчування на багатоденні категорійні походи;
- розробляти тактику подолання різноманітних природних перешкод у поході;
- розробляти тактику проходження на змаганнях довгої смуги перешкод без втрати страховки;
- долати дистанції змагань III - IV класу;
- надавати долікарську допомогу потерпілому;
- транспортувати потерпілого на будь-яких етапах різними способами.

Гуртківці мають набути досвід:

- вибирати і розробляти маршрути категорійних походів;
- визначати тактику категорійного походу, виконувати техніку руху і подолання локальних природних перешкод із забезпеченням мір безпеки;
- удосконалювати та ремонтувати туристське спорядження;
- володіти прийомами аварійного орієнтування;
- організацію ночівель і харчування в екстремальних умовах;
- вести спостереження за погодою і складати прогноз погоди;
- суддівства змагань з пішохідного туризму і спортивного орієнтування;
- учасника категорійного походу.

Рекомендований перелік
групового туристського спорядження та обладнання,
необхідного для реалізації програми гуртка «Пішохідний туризм»

№ з\п	Назва спорядження та обладнання
1	Туристський намет
2	Тент для кухні
3	Сокира в чохлі
4	Пилка в чохлі
5	Приладдя для вогнища: гачки, рукавиці для вогнища, сірники в герметичній упаковці,
6	Кани (казанки туристські)
7	Господарське спорядження: дошка для нарізки, ножі, миючі засоби, тара для продуктів, ганчірка, губка для миття посуду, терка для овочів, ополоник
8	Медична аптечка в футлярі
9	Ремонтний набір в упаковці
10	Топографічне приладдя: компас, курвіметр, топографічні карти
11	Репшнури
12	Зошит для ведення польового щоденника
13	Фотоапарат (відео), мобільний телефон
14	Рукавиці брезентові
15	Шолом захисний
16	Індивідуальні системи страхівки
17	Компас
18	Топографічні і спортивні карти
19	Казанки на 6–8 літрів
20	Мотузка основна 10 мм
21	Мотузка допоміжна 8 мм
22	Мотузка «репшнур» 6 мм
23	Карабін зі звичайною муфтою
24	Карабін з муфтою (автомат)
25	Спусковий пристрій «вісімка»
26	Блок (моно)
27	Блок (тандем)
28	Жумар
29	Блок-затискувач
30	Блок-затискувач грудний

Рекомендований перелік
особистого туристського спорядження та обладнання,
необхідного гуртківця

№ з/п	Назва спорядження та обладнання
1	Рюкзак для походів вихідного дня
2	Рюкзак для багатоденних походів (60-80 літрів)
3	Килимок туристський
4	Спальний мішок
5	Взуття на твердій товстій підошві
6	Взуття спортивне
7	Ємність для питної води (1 літр)
8	Головний убір (легкий; теплий)
9	Штормівка і брюки (вітрозахисний костюм)
10	Спортивний тренувальний костюм
11	Светр шерстяний
12	Столові приладдя (КЛМН): кружка, ложка, миска, ніж складний
13	Блокнот і ручка
14	Накидка від дощу
15	Рубашка з довгим рукавом
16	Шкарпетки (2-3 пари)
17	Змінна білизна
18	Туалетні приладдя
19	Особиста міні-аптечка
20	Фотоапарат (відео), мобільний телефон

Література

Основна

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1983.
2. Алешин В. М., Серебrenиков А. В. Туристская топография, - М: Профиздат, 1985.
3. Бардин К. В. Азбука туризма. - М: Просвещение, 1981.
4. Берман А. Е. Юный турист. - М: ФиС, 1977.
5. Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М: ФиС, 1987.
6. Ганопольський В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учб. для институтов физической культуры. -М.: ФиС, 1987. - 240 с.
7. Грабовський Ю.А. і др. Спортивний туризм. Навчальний посібник. – Тернопіль, 2008. – 304 с.
8. Карманный справочник туриста / сост. Штюмер Ю.А. - М.: Профиздат, 1982.-224 с.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990. – 175 с.
10. Костриця М.Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо- туристична робота: Навчал. посібник. -К.: Вища школа., 1995. - 223 с.
11. Крачило М.П. Краєзнавство і туризм: Навчал. посібник. -К.: Вища школа., 1994. - 191с.
12. НАСТАНОВИ щодо проведення змагань з пішохідного туризму та пішохідних туристських походів. – К. ФСТУ, 2009.
13. Правила змагань зі спортивного туризму. – К., 2008.
14. Правила проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю України. Додаток до наказу № 237 від 2006 року.

Додаткова

1. Моргунов Б.П. Туризм. Учебное пособие. М.:Просвещение, 1987.-168 с.
2. Правила змагань з туристського багатоборства і спортивних походів. – К.: Президія Туристсько-спортивної спилки та Федерації спортивного туризму України, 1997.
3. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / Верба И.А., Голицин С.М. и др. -М.: ФиС, 1983, -160 с.
4. Школа альпинизма: Учебное издание /сост. Захаров П.П., Степенко Т.П. - М.: Фис, 1989. - 463 с.
5. Энциклопедия туриста - М.: БРЭ, 1993. - 607 с.