

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ РІВНЕНСЬКОЇ
ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
ВІДДІЛ ОСВІТИ, КУЛЬТУРИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ДУБЕНСЬКОЇ РАЙОННОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДУБЕНСЬКА РАЙОННА СТАНЦІЯ ЮНИХ ТУРИСТІВ»
ВЕРБСЬКОЇ СІЛЬСЬКОЇ РАДИ ДУБЕНСЬКОГО РАЙОНУ
РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

ПОГОДЖЕНО

науково-методичною радою
науки Рівненського обласного
інституту післядипломної
педагогічної освіти
Протокол № 2 від 21.05.2021

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом управління освіти і
Рівненської обласної державної
адміністрації
№ 103 від 28.05.2021

ПОГОДЖЕНО

науково-методичною радою
Дубенського районного
методичного кабінету
Протокол № 4 від 25.05.2020 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказ відділу освіти, культури,
молоді та спорту Дубенської
районної державної адміністрації
№81 від 02.09.2020 р.

Навчальна програма з позашкільної освіти
військово-патріотичного напрямку

«Джура – турист-краєзнавець»

2 роки навчання

Автор:

Кравець Наталія Володимирівна – керівник гуртка-методист комунального закладу «Дубенська районна станція юних туристів» Дубенської районної ради Рівненської області.

Рецензент:

Мельнікова Наталія Леонідівна – завідувач комунальної установи «Дубенський районний методичний кабінет» Дубенської районної ради.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета навчальної програми – формування та розвиток повноцінної особистості у процесі засвоєння базових знань з туризму і краєзнавства. А також виховання всебічно розвиненої сучасної людини, патріота Батьківщини засобами спортивного туризму. Програма спрямована на популяризацію здорового способу життя, зміцнення здоров'я дітей. Програму розроблено із врахуванням положень законів України «Про освіту», «Про позашкільну освіту» та відповідно до Положення про позашкільний навчальний заклад, Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22 липня 2008 року № 676, Основних орієнтирів виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, затверджених наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 31 жовтня 2011 № 1243 та спрямовано на реалізацію Стратегії національно-патріотичного виховання на 2020-2025 роки, затвердженої Указом Президента України від 18 травня 2019 року №286/2019.

Програма розрахована на роботу з вихованцями віком від 12 до 17 років (7-11 класи закладів загальної середньої освіти) та на їх підготовку до участі в I та II етапах Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»).

Навчальна програма «Джура-турист-краєзнавець» розрахована на ознайомлення вихованців з визначними подіями з історії рідного краю та українського козацтва, заняття туристсько-краєзнавчою роботою та вивчення техніки спортивного туризму.

Основні завдання програми полягають у формуванні:

1. *Пізнавальної компетентності*: уміння спостерігати за навколишнім середовищем, знайомитися з пам'ятками історії і культури, виховувати в гуртківців почуття патріотизму, любові до Батьківщини, поваги до історичних, культурних та природних пам'яток рідної землі.

2. *Практичної компетентності*: уміння орієнтуватися на місцевості за допомогою карти та компасу, проходити маршрути за легендою, організовувати бівуак та побут в польових умовах, встановлювати намет, розпалювати вогнище, готувати страви в похідних умовах на вогнищі, долати елементарні імітовані природні та штучні перешкоди, надавати долікарську допомогу, ремонтувати туристське спорядження в умовах багатоденного туристсько-краєзнавчого походу, дотримуватися основних правил техніки безпеки в туристських подорожах та під час змагань з пішохідного туризму.

3. *Творчої компетентності*: участь в подорожах, екскурсіях, конкурсах, зустрічах, експедиціях, сприяння підвищенню рівня туристсько-спортивної майстерності вихованців.

4. *Соціальної компетентності*: здатність до співробітництва, соціальна активність, культура спілкування, свідоме ставлення до власної безпеки та

безпеки оточуючих, вміння визначати мету та досягати її, працювати в колективі (команді), аналізувати власні дії та дії товаришів.

Програма гуртка розрахована на 2 роки навчання:

1-й рік – основний рівень – 144/216 год. на рік, 4/6 год. на тиждень;

2-й рік – основний рівень – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень.

Навчальна програма гуртка «Джура-турист-краєзнавець» рекомендується керівникам гуртків військово-патріотичного напрямку позашкільних навчальних закладів.

Зміст програми структурований за розділами:

1. Вступ.
2. Краєзнавство.
3. Туристсько-спортивна підготовка.
4. Підготовка та участь в масових туристсько-спортивних та козацьких заходах.
5. Підсумки навчального року.

Заняття гуртка проводяться як теоретичні, так і практичні. Тривалість занять обчислюється в академічних годинах (45 хвилин – 1 академічна година) і визначається з урахуванням психофізіологічного розвитку вихованців та допустимого навантаження. Орієнтовне співвідношення теоретичних і практичних годин 1:4. Екскурсії та практичні заняття є обов'язковими та необхідними складовими освітнього процесу. Вони передбачають створення умов для наближення змісту тем до реального життя.

Необхідною умовою організації екскурсій і практичних занять на місцевості є дотримання санітарно-гігієнічних вимог та техніки безпеки. При плануванні теоретичних та практичних занять, екскурсій, подорожей та змагань враховуються сезонні зміни погоди. Під час канікул плануються масові заходи: екскурсії, подорожі, експедиції, зустрічі, змагання тощо.

Обов'язковою складовою навчального процесу є участь вихованців (шкільних роїв джур) у I (районному) етапі Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») та підготовка і участь гуртківців (команди-переможця) у II (обласному) етапі Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»). Програма також передбачає участь вихованців у змаганнях, зльотах, інших масових заходах в якості учасників та помічників суддів, організаторів у одно-триденних туристських подорожах. Можливе проведення екскурсій з активними способами пересування, а також участь в краєзнавчих експедиціях.

При проведенні одно-триденних подорожей та участі в масових заходах рекомендується для одноденної подорожі використовувати 8 годин навчального часу, дводенної подорожі чи масового заходу – 14 годин, триденної – 22 години.

Програма передбачає варіативність як дидактичних принципів, так і елементів інноваційних методів навчання, спрямованих на формування творчої особистості. На заняттях гуртка застосовуються різноманітні методи навчання в залежності від віку гуртківців. Серед них: пояснювально-ілюстративні (розповідь, пояснення, бесіда, ілюстрація, дискусія та ін.), репродуктивні

(відтворювальні), тренінгові (розвиток знань, набуття вмінь та навичок), дискусійні, проблемно-пошукові (дослідницькі, пошукові) методи навчання. При проведенні практичних занять перевага надається спортивним та рухливим іграм з елементами спортивного туризму. Застосовуються різноманітні засоби навчання: наочні посібники, картографічний та роздатковий матеріали.

Важлива роль відводиться формуванню у гуртківців свідомого ставлення до власного здоров'я, засвоєнню туристичної термінології, практичних навичок роботи з компасом, картографічними матеріалами, користування туристським спорядженням та обладнанням.

Поряд з груповими, колективними формами роботи проводяться індивідуальні заняття з гуртківцями відповідно до чинного Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах. Така форма роботи доцільна при підготовці до змагань, конкурсів та інших масових заходів.

Керівник гуртка, враховуючи рівень підготовки, вік, інтереси вихованців, в залежності від місцевих умов, запланованих подорожей та масових заходів тощо, стан матеріально-технічної бази навчального закладу, в установленому порядку має право самостійно коригувати кількість годин, виділених на вивчення окремих тем, перерозподіляти навчальний час. Розподіл годин за розділами – орієнтовний. У перші тижні занять необхідно провести батьківські збори, проінформувати про план роботи гуртка, розклад занять та особисте спорядження туриста для практичних занять та подорожей.

Особливої уваги керівника потребує контроль за дотриманням правил техніки безпеки, збереження життя та здоров'я вихованців. Для цього необхідно забезпечити безумовне дотримання правил техніки безпеки, контроль за якістю та належним станом спеціального, зокрема спорядження для індивідуального страхування.

Перевірка та оцінювання знань, умінь та навичок вихованців здійснюється під час виконання практичних завдань, а також у формі вікторин, конкурсів та змагань.

Для закріплення та реалізації набутих вихованцями практичних знань, умінь та навичок в кінці навчального року проводиться багатоденна літня туристсько-краєзнавча подорож (рейд за козацькою легендою), як правило, поза сіткою навчальних годин.

Визначення рівня досягнення прогнозованих результатів здійснюється шляхом участі вихованців у Всеукраїнській дитячо-юнацькій військово-патріотичній грі «Сокіл» («Джура»), а також у туристсько-краєзнавчих подорожах та змаганнях відповідного рівня складності.

Основний рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
Розділ I. Вступ		-	4/4	4/4
1.1	Вступне заняття	2/2	-	2/2
1.2	Техніка безпеки при проведенні навчальних занять, змагань, тренувань та туристсько-краєзнавчих подорожей	2/2	-	2/2
Розділ II. Краєзнавство		12/14	6/20	18/34
2.1	«Мій рідний край». Вивчення історії рідного краю	2/4	2/2	4/6
2.2	Географічне краєзнавство	2/2	-/2	2/4
2.3	Гідрологія рідного краю	2/2	-/2	-/2
2.4	Екологія рідного краю	2/2	-/2	-/2
2.5	Історичне краєзнавство	2/2	-/2	-/2
2.6	Народознавство	2/2	-/2	-/2
2.7	Підсумковий краєзнавчий захід	-	4/8	4/8
Розділ III. Туристсько-спортивна підготовка		22/38	34/58	56/96
3.1	Загальне туристське спорядження	2/4	2/4	4/8
3.2	Основи топографії та орієнтування на місцевості	2/6	2/2	4/8
3.3	Спортивне орієнтування	2/4	2/4	4/8
3.4	Привали і ночівлі. Заходи безпеки при їх організації	2/6	-/-	2/6
3.5	Організація харчування в туристській подорожі	2/4	2/2	4/6
3.6	Правила санітарії та гігієни. Перша (долікарська) медична допомога потерпілому в похідних умовах	2/2	2/4	4/6
3.7	Туристські вузли	2/2	2/4	4/6
3.8	Техніка пішогодного туризму (відповідно до обраних для участі в I (районному) та II	8/12	22/38	30/50

	(обласному) етапах Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» (Джура))			
Розділ IV. Підготовка та участь в масових туристсько-спортивних масових заходах		8/10	56/68	64/78
4.1	Масові туристсько-спортивні та козацькі заходи (козацькі рухливі, спортивні ігри, змагання, експедиції, зльоти тощо)	4/4	18/24	22/28
4.2	Участь в I (районному) та II (обласному) етапах Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» (Джура)	-/-	24/24	24/24
4.3	Методика підготовки та проведення туристсько-краєзнавчих подорожей, експедицій, екскурсій з активним способом пересування	4/6	14/20	18/26
Розділ V. Підсумки навчального року		2/2	-/-	2/2
Разом		48/70	96/146	144/216

Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож (рейд за козацькою легендою) поза сіткою навчальних годин.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ I. Вступ (4/4 год.)

1.1. Вступне заняття (2/2 год.)

Теоретична частина. Набір групи. Завдання і мета роботи гуртка в поточному навчальному році. Роль туристичної підготовки у розвитку фізичних якостей та формування здорового способу життя гуртківців.

1.2. Техніка безпеки при проведенні навчальних занять, змагань, тренувань та туристсько-краєзнавчих подорожей (2/2 год.)

Теоретична частина Інструктаж вихованців з основ безпеки життєдіяльності. Техніка безпеки під час проведення навчальних занять у приміщенні, спортивному залі та на місцевості. Ознайомлення з Інструкцією

щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю.

Розділ II. Краєзнавство (18/34 год.)

2.1. «Мій рідний край». Вивчення історії рідного краю (4/6 год.)

Теоретична частина. Знайомство з рідним містом (селом), історією його виникнення. Легенди про рідний край.

Практична частина. Збір цікавого історичного матеріалу про видатних особистостей – вихідців із нашого краю.

2.2. Географічне краєзнавство (2/4 год.)

Теоретична частина Вивчення географічного положення, території, природних особливостей (грунти, корисні копалини, рельєф) рідного краю.

Практична частина. Вправи на вивчення карти своєї області.

2.3. Гідрологія рідного краю (2/4 год.)

Теоретична частина. Водойми рідного краю. Вивчення водних об'єктів Малої Батьківщини (Рівненщини, Дубенщини). Охорона вод.

Практична частина. Ознайомлення з водоймами рідного краю.

2.4. Екологія рідного краю (2/4 год.)

Теоретична частина. Природа рідного краю. Закон України «Про охорону навколишнього природного середовища».

Практична частина. Створення буклетів екологічного змісту.

2.5. Історичне краєзнавство (2/4 год.)

Теоретична частина. Поняття «козак», його морально-психологічна суть. Вивчення побуту, традицій, місць проживання, культури та воєнної підготовки козаків. Відомі постаті українського козацтва.

Практична частина. Перегляд відеофільмів про історію козацтва.

2.6. Народознавство (2/4 год.)

Теоретична частина. Історія виникнення свята Покрови Пресвятої Богородиці. 14 жовтня – День українського козацтва.

Практична частина. Участь у інших державних та національних святах.

2.7. Підсумковий краєзнавчий захід (4/8 год.)

Теоретична частина. Підготовка та участь у підсумковому краєзнавчому масовому заході «Люби і знай свій рідний край».

Розділ III. Туристсько-спортивна підготовка (56/96 год.)

3.1. Загальне туристське спорядження (4/8 год.)

Теоретична частина. Групове та особисте спорядження для туристської подорожі в залежності від району подорожі, способу пересування, пори року та погоди. Види рюкзаків, наметів, спальних мішків та ін. Основні вимоги до спорядження. Догляд за спорядженням та його ремонт. Комплектація ремонтного набору.

Практична частина. Складання списків групового та індивідуального спорядження. Пакування спорядження та укладка рюкзака.

3.2. Основи топографії та орієнтування на місцевості (4/8 год.)

Теоретична частина. Основні відомості з топографії. Загальне поняття про масштаб карти. Види масштабів. Умовні топографічні знаки, їх види (масштабні, поза масштабні, пояснювальні). Загальні відомості про орієнтування на місцевості.

Практична частина. Робота з топографічною картою та компасом. Топографічні диктанти, завдання та ігри.

3.3. Спортивне орієнтування (4/8 год.)

Теоретична частина. Спортивне орієнтування як вид спорту. Компас, його будова та види.

Практична частина. Вправи з читання карт спортивного орієнтування. Гра-змагання: «Знайди скарб».

3.4. Привали і ночівлі. Заходи безпеки при їх організації (2/6 год.)

Теоретична частина. Головні вимоги до місць привалів і ночівель у походах: безпечність, зручність, наявність питної води, дров. Обладнання таборового містечка (бівуаку). Облаштування місця для вогнища. Вимоги протипожежної безпеки при влаштуванні вогнища.

Практична частина. Встановлення та зняття наметів. Організація вогнища. Розпалювання вогнища.

3.5. Організація харчування в туристській подорожі (4/6 год.)

Теоретична частина. Харчування в подорожі. Значення правильної організації харчування в багатоденній туристсько-краєзнавчій подорожі. Основні вимоги до харчування: калорійність, вітамінність, різноманітність та умови зберігання.

Практична частина. Складання типового списку необхідних продуктів та меню для одноденної, дводенної та багатоденної подорожей. Освоєння вмінь приготування їжі в польових умовах.

3.6. Правила санітарії та гігієни. Перша (долікарська) медична допомога потерпілому в похідних умовах (4/6 год.)

Теоретична частина. Особиста гігієна туриста (дотримання режиму дня, ранкова гімнастика, калорійне харчування, догляд за шкірою, зубами, чистота ніг тощо) та її значення для збереження здоров'я та успішного проведення подорожі. Можливі травми в туристській подорожі. Загальноживані медичні препарати, їх застосування. Допомога потерпілому при травмах та опіках.

Практична частина. Комплектування похідної аптечки для надання невідкладної допомоги. Надання першої долікарської допомоги потерпілому під час подорожі при різних умовних травмах.

3.7. Туристські вузли (4/6 год.)

Теоретична частина. Основні туристичні вузли, що застосовуються у пішохідному та спортивному туризмі. Техніка в'язання туристичних вузлів та їх призначення. Вузли для зв'язування мотузок однакового діаметру: зустрічний, прямий, ткацький, грейпвайн. Вузли для зв'язування мотузок різного діаметру: брамшкотовий, академічний.

Практична частина. Оволодіння технікою в'язання туристичних вузлів. Змагання з в'язання вузлів.

3.8. Техніка пішохідного туризму (відповідно до обраних для участі в I (районному) та II (обласному) етапах Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»)) (30/50 год.)

Теоретична частина. Основи техніки пішохідного туризму. Умовний поділ природних перешкод: водні (через воду) і гірські (скельні). Водні переправи: навісна переправа через річку, переправа через річку по колоді, переправа через річку вброд із використанням перил, переправа через річку вброд, переправа по мотузці з перилами, переправа на плавзасобах, рух по жердинах, рух по купинах. Техніка виконання переправ, страхування та самострахування в спортивному туризмі.

Практична частина. Вироблення первинних навичок подолання простих природних перешкод: через заболочену ділянку по купинах, «маятник» (вертикальний), стрибки у мішках, рух «гусячим кроком», «козацька переправа». Техніка подолання туристських перешкод: заболоченої ділянки за допомогою жердин, «маятник» (горизонтальний). Проходження підлазу, лабіринту, «путанки» та «метелика». Подолання різних етапів водних переправ, в тому числі з застосуванням спеціального спорядження. Організація страхівки та самострахівки.

Розділ IV. Підготовка та участь в масових туристсько-спортивних та козацьких заходах (64/78 год.)

4.1. Масові туристсько-спортивні та козацькі заходи (козацькі рухливі, спортивні ігри, змагання, експедиції, зльоти тощо) (22/28 год.)

Теоретична частина. Загальні поняття про Правила змагань з пішохідного туризму. Підготовка до масових заходів. Вивчення положень про змагання, зльоти, тощо та умов їх проведення. Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму. Таблиця штрафів.

Практична частина. Козацькі, народні та спортивні ігри, забави тощо. Участь у заходах усіх рівнів.

4.2. Участь в I (районному) та II (обласному) етапах Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») (24/24 год.)

Практична частина. Ознайомлення з правилами змагань із видів спортивного туризму. Вивчення Положення та Умов про проведення I (районного) і II (обласного) етапів Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»). Розробка тактики дій команди під час проходження дистанцій на «Туристсько-спортивній смузі перешкод». Участь шкільних роїв джур у I (районному) етапі Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») як засіб удосконалення вмінь з техніки спортивного туризму. Участь рою-переможця в II (обласному) етапі Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»).

4.3. Методика підготовки та проведення туристсько-краснавчих подорожей, походів та екскурсій з активним способом пересування (18/26 год.)

Теоретична частина. Обрання маршруту, визначення мети і завдань туристсько-краєзнавчої пішохідної подорожі. Формування групи, розподіл обов'язків. Кошторис подорожі. Оформлення туристської маршрутної документації.

Практична частина. Технічна розробка маршруту багатоденної подорожі. Підготовка спорядження та продуктів харчування. Участь в 1-2-денних туристсько-краєзнавчих подорожах, експедиціях та екскурсіях з активним способом пересування. Складання звіту про туристську подорож.

Розділ V. Підсумки навчального року (2/2 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка за підсумками навчання. Завдання на літо.

Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож

Підготовка та проведення туристсько-краєзнавчої подорожі (рейд за козацькою легендою) з однією ночівлею. Проводиться поза сіткою навчальних годин та, як правило, під час літніх канікул) – **14 год.**

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці повинні знати:

- завдання, мету та основні напрямки роботи гуртка;
- основні правила безпеки життєдіяльності при проведенні навчальних занять та туристсько-краєзнавчих подорожей, екскурсій та змагань;
- основні положення Інструкції щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю (наказ Міністерства освіти і науки України від 02.10.2014р. № 1124, зареєстрований Міністерством юстиції України 27.10.2014р. за № 1341/26118);
- початкові відомості з історії та про природу рідного краю;
- правила збереження природи при проведенні туристських подорожей та змагань;
- географічне положення рідного краю;
- видатних діячів українського козацтва, культури, науки і мистецтва;
- культуру взаємовідносин між гуртківцями під час теоретичних і практичних занять;
- основні правила та послідовність роботи з картою і компасом при орієнтуванні на місцевості;
- топографічні знаки;
- загальні вимоги до туристського спорядження для подорожі по рідному краю;
- вимоги до туристського бівуаку, організації туристського побуту та харчування в поході;
- техніку укладання рюкзака;
- найбільш імовірні загрози здоров'ю під час практичних занять (походів), запобігання їм та причини виникнення;
- навички надання першої долікарської допомоги;

- техніку в'язання туристичних вузлів; техніку подолання простих природних водних перешкод;
- основні положення Правил змагань зі спортивного туризму та основні умови участі в змаганнях;
- основні принципи підготовки до походу.

Гуртківці повинні вміти:

- аналізувати події минулого та сучасного;
- орієнтуватися на місцевості за допомогою карти та компасу;
- «читати» карту;
- складати перелік необхідного загального туристського особистого та групового спорядження; добирати, використовувати, доглядати та правильно зберігати його;
- правильно укладати спорядження в рюкзак, встановлювати намет, розпалювати вогнище, організувати ночівлю;
- готувати найпростіші страви в похідних умовах на вогнищі;
- дотримуватися правил санітарії, гігієни і техніки безпеки;
- надавати долікарську допомогу потерпілому;
- використовувати туристичні вузли на практиці;
- долати прості природні та штучні перешкоди;
- проходити етапи як командою, так і особисто;
- співпрацювати та розподіляти обов'язки під час колективної роботи.

Основний рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
Розділ І. Вступ		4	-	4
1.1	Вступне заняття	2	-	2
1.2	Техніка безпеки при проведенні навчальних занять, змагань, тренувань та туристсько-краєзнавчих подорожей	2	-	2
Розділ ІІ. Краєзнавство		18	20	38
2.1	Актуалізація знань з попереднього року	4	-	4
2.2	«Мій рідний край». Вивчення історії рідного краю	4	2	6
2.3	Географічне краєзнавство	2	2	4
2.4	Гідрологія рідного краю	2	2	4
2.5	Екологія рідного краю	2	2	4

2.6	Історичне краєзнавство	2	2	4
2.7	Народознавство	2	2	4
2.8	Підсумковий краєзнавчий захід	-	8	8
Розділ III. Туристсько-спортивна підготовка		24	60	84
3.1	Загальне туристське спорядження	-	4	4
3.2	Основи топографії та орієнтування на місцевості	2	4	6
3.3	Спортивне орієнтування	2	4	6
3.4	Привали і ночівлі. Заходи безпеки при їх організації	4	2	6
3.5	Організація харчування в туристській подорожі	2	-	2
3.6	Правила санітарії та гігієни. Перша (долікарська) медична допомога потерпілому в похідних умовах	2	4	6
3.7	Туристські вузли	2	4	6
3.8	Техніка пішогодного туризму (відповідно до обраних для участі в I (районному) та II (обласному) етапах Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» (Джура))	10	38	48
Розділ IV. Підготовка та участь в масових туристсько-спортивних масових заходах		14	74	88
4.1	Масові туристсько-спортивні та козацькі заходи (козацькі рухливі, спортивні ігри, змагання, експедиції, зльоти тощо)	6	22	28
4.2	Участь в I (районному) та II (обласному) етапах Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» (Джура)	-	24	24
4.3	Методика підготовки та проведення туристсько-	8	28	36

	краєзнавчих подорожей, експедицій, екскурсій з активним способом пересування			
Розділ V. Підсумки навчального року		2	-	2
Разом		62	154	216

Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож (рейд за козацькою легендою) поза сіткою навчальних годин.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ I. Вступ (4 год.)

1.1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичні частина. Набір групи. Обговорення плану роботи гуртка на рік. Основна мета і завдання роботи гуртка з урахуванням набутого вихованцями туристсько-спортивного та краєзнавчого досвіду.

1.2. Техніка безпеки при проведенні навчальних занять, змагань, тренувань та туристсько-краєзнавчих подорожей (2 год.)

Теоретичні частина. Техніка безпеки під час проведення занять та змагань у приміщеннях, спортивних залах та на місцевості. Безпечні умови організації подорожей та екскурсій, правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Правила поведінки на водних об'єктах, в лісі, в горах. Інструктаж учасників творчого об'єднання з питань безпеки.

Розділ II. Краєзнавство (38 год.)

2.1. Актуалізація знань попереднього року навчання (4 год.)

Теоретичні частина. Повторення основних тем гуртка «Сокил» («Джура»)» першого року навчання, контрольна перевірка рівня туристсько-краєзнавчих знань, умінь та навичок гуртківців.

2.2. «Мій рідний край». Вивчення історії рідного краю (6 год.)

Теоретичні частина. Видатні історичні події рідного краю. Етнографічні особливості.

Практична частина. Збір цікавого історико-етнографічного матеріалу. Розкриття «білих плям» історії свого краю. Складання власного родовідного дерева.

2.3. Географічне краєзнавство (4 год.)

Теоретична частина. Зручність та вигідність географічного положення України, своєї області, міста та села. Різноманітність фауни і флори. Межі рідного краю. Кордони України.

Практична частина. Робота з картографічним матеріалом, путівниками, посібниками. Розробка цікавих екскурсійних маршрутів рідним краєм.

2.4. Гідрологія рідного краю (4 год.)

Теоретична частина. Дослідження річки Іква. Вимір швидкості течії річки, глибини і ширини. Обстеження берегів річки.

Практичні заняття. Дослідження водойм річки Іква.

2.5. Екологія рідного краю (4 год.)

Теоретична частина. Основні напрями природоохоронної роботи. Вимоги щодо охорони природи на туристських маршрутах, при проведенні масових змагань, зльотів та подорожей. Червона книга України.

Практична частина. Робота з гербаріями рослин занесених в Червону книгу України.

2.6. Історичне краєзнавство (4 год.)

Теоретична частина. Пошуково-дослідницька робота: поселення та житло, домашні промисли та ремесла, одяг та зброя козаків.

Практична частина. Пошук історичної літератури, дум, переказів, міфів, пісень, приказок та прислів'я про козаків.

2.7. Народознавство (4 год.)

Теоретична частина. Історія святкування Покрови Пресвятої Богородиці. 14 жовтня – День українського козацтва.

Практична частина. Участь у інших державних та національних святах.

2.8. Підсумковий краєзнавчий захід (8 год.)

Практична частина. Підготовка та участь у підсумковому краєзнавчому масовому заході «Люби і знай свій рідний край».

Розділ III. Туристсько-спортивна підготовка (84 год.)

3.1. Загальне туристське спорядження (4 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з туристським спорядженням. Встановлення наметів. Підготовка та ремонт туристичного спорядження. Техніка безпеки під час виконання ремонтних робіт.

3.2. Основи топографії та орієнтування на місцевості (6 год.)

Теоретична частина. Визначення сторін горизонту за допомогою компасу, небесних світил, місцевих прикмет та ознак природи. Орієнтування на місцевості за допомогою мапи, компаса та місцевих ознак.

Практична частина. Вправи з читання різних географічних карт. Робота з компасом, лінійкою, курвіметром. Проходження навчальних дистанцій у заданому напрямку, орієнтування за вибором на місцевості на маркірованій дистанції.

3.3. Спортивне орієнтування (6 год.)

Теоретична частина. Спортивна орієнтувальна карта. Масштаб карти. Робота з компасом, навчання методам орієнтування на місцевості за допомогою карти.

Практична частина. Ігри й вправи на місцевості, спрямовані на закріплення матеріалу даної теми. Змагання зі спортивного орієнтування. Паркове орієнтування.

3.4. Привали і ночівлі. Заходи безпеки при їх організації (6 год.)

Теоретична частина. Правила організації привалів і ночівель в різних погодних умовах. Порядок дій окремих учасників та групи при облаштуванні

біваку. Зняття біваку. Прибирання місця привалу і ночівлі. Дотримання природоохоронних вимог.

Практична частина. Відпрацювання вмінь облаштування табору та організації похідного побуту. Відпочинок та дозвілля в подорожі.

3.5. Організація харчування в туристській подорожі (2 год.)

Теоретична частина. Організація харчування на маршруті. Режим харчування. Водно-сольовий баланс та питний режим під час подорожі. Пакування, транспортування і зберігання продуктів. Рецепти найпростіших страв з використанням дарів природи.

3.6. Правила санітарії та гігієни. Перша (долікарська) медична допомога потерпілому в похідних умовах (6 год.)

Теоретична частина. Санітарія побуту під час подорожі. Допомога потерпілому при кровотечах, переломах, сонячних та теплових ударах, отруєннях, укусах. Попередження і профілактика травматизму під час подорожі. Способи транспортування потерпілого.

Практична частина. Надання першої долікарської допомоги потерпілому під час подорожі при різних умовних травмах.

3.7. Туристські вузли (6 год.)

Теоретична частина. Туристичні вузли та їх застосування. Вузли провідники: провідник, подвійний провідник («заячі вушка»), провідник «вісімка», серединний провідник. Вузли кріплення до опори: булінь, удавка, карабінна удавка. Допоміжні вузли: стремено, схоплюючий, австрійський схоплюючий, вузол «Бахмана» (карабінний схоплюючий).

Практична частина. Оволодіння технікою в'язання туристичних вузлів. Використання індивідуальної страхувальної системи туриста.

3.8. Техніка пішохідного туризму (відповідно до обраних для участі в I (районному) та II (обласному) етапах Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»)) (48 год.)

Теоретична частина. Основи техніки пішохідного туризму. Техніка подолання переправ, страхівка та самостраховка в спортивному туризмі. Гірські етапи: навісна переправа через яр (скельна), крутопохила переправа (вгору та вниз), підйом по скельній ділянці або схилу, траверс скельної ділянки або схилу, спуск по вертикальних перилах, спуск по схилу (в т.ч. спортивним способом), переправа через яр по колоді, транспортування «потерпілого», подолання яру, струмка, рову, скельного прижиму з використанням підвішеної мотузки (маятником).

Практична частина. Техніка виконання гірських переправ, страхування та самострахування: переправа по паралельних мотузках, підйом по схилу, спуск спортивним способом, траверс, навісна переправа, крутопохила переправа вниз та вгору тощо. Техніка подолання перешкод за допомогою спеціального обладнання. Наведення та зняття перил на колоді та подолання перешкоди. Наведення та зняття навісної переправи. Наведення та подолання підйому по крутому схилу. Наведення та подолання траверсу крутого схилу. Наведення та подолання спуску по крутому схилу. Забезпечення страхівки під час подолання природних

перешкод. Самостраховка при перебуванні в небезпечній зоні, супровід мотузкою члена групи при подоланні перешкод.

Розділ IV. Підготовка та участь у масових туристсько-спортивних та козацьких заходах (84 год.)

4.1. Масові туристсько-спортивні та козацькі заходи (козацькі рухливі, спортивні ігри, змагання, експедиції, зльоти тощо) (28 год.)

Теоретична частина. Підготовка до масових заходів. Вивчення положень про змагання, зльоти, тощо та умов їх проведення. Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму. Таблиця штрафів. Види дистанцій.

Практична частина. Козацькі, народні та спортивні ігри, забави тощо. Участь у заходах усіх рівнів. Визначення штрафів при проходженні навчальної туристсько-спортивної дистанції. Суддівство змагань. Аналіз дій команди (учасника) на дистанціях змагань.

4.2. Участь в I (районному) та II (обласному) етапах Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») (24 год.)

Практична частина. Ознайомлення з правилами змагань із видів спортивного туризму. Вивчення Положення та Умов про проведення I (районного) і II (обласного) етапів Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»). Розробка тактики дій команди під час проходження дистанцій на «Туристсько-спортивній смузі перешкод». Участь шкільних роїв джур у I (районному) етапі Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») як засіб удосконалення вмінь з техніки спортивного туризму. Участь рою-переможця в II (обласному) етапі Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»).

4.3. Методика підготовки та проведення туристсько-краєзнавчих подорожей, експедицій та екскурсій з активним способом пересування (36 год.)

Теоретична частина. Визначення мети й завдання туристсько-краєзнавчої пішохідної подорожі. Ознайомлення з районом подорожі. Топографічні матеріали. Кошторис подорожі. Комплектування складу групи. Розподіл обов'язків. Оформлення туристської маршрутної документації.

Практична частина. Розробка проекту маршруту. Підбір відомостей про район подорожі, цікаві природні та історико-культурні об'єкти на маршруті. Підготовка спорядження та продуктів харчування. Участь в 1-3-денних туристсько-краєзнавчих подорожах, експедиціях та екскурсіях з активним способом пересування. Обробка зібраних матеріалів. Складання звіту про туристську подорож.

Розділ V. Підсумки навчального року (2 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка за підсумками навчання.

Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож (22 год.)

Підготовка та проведення туристсько-краєзнавчої подорожі (рейд за козацькою легендою) з двома ночівлями. Проводиться поза сіткою навчальних годин та, як правило, під час літніх канікул).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці повинні знати:

- завдання, мету та основні напрямки роботи гуртка;
- основні правила забезпечення безпеки життєдіяльності при проведенні навчальних занять та туристсько-краєзнавчих подорожей, екскурсій та змагань;
- основні положення Інструкції щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю (наказ Міністерства освіти і науки України від 02.10.2014р. № 1124, зареєстрований Міністерством юстиції України 27.10.2014р. за № 1341/26118);
- найбільш важливі історичні події на території рідного краю;
- вимоги щодо збереження природи при проведенні туристських подорожей та змагань;
- географічне положення рідного краю, різноманітність фауни і флори;
- традиції та звичаї українського народу, що збереглися до сучасності;
- культуру взаємовідносин між гуртківцями під час теоретичних і практичних занять;
- види спортивного орієнтування, їх особливості;
- загальні вимоги до туристського спорядження для подорожі по рідному краю;
- вимоги щодо організації біваку, туристського побуту та харчування під час подорожі;
- техніку укладання рюкзака;
- елементи першої долікарської допомоги;
- способи транспортування потерпілого;
- техніку в'язання туристичних вузлів;
- техніку подолання природних перешкод;
- основні положення Правил змагань зі спортивного туризму та основні умови участі в змаганнях;
- основні принципи підготовки та проведення туристсько-краєзнавчих подорожей, експедицій та екскурсій з активним способом пересування.

Гуртківці повинні вміти:

- проводити прості краєзнавчі дослідження;
- складати власне родове дерево;
- орієнтуватися на місцевості за допомогою карти, компасу та місцевих предметів;
- описувати місцевість за картою;
- при необхідності здійснити поточний ремонт спорядження;

- укласти рюкзак, встановлювати намет, розпалювати вогнище;
- організовувати привали і ночівлі в складних метеоумовах та в різних природних зонах з урахуванням вимог безпеки;
- використовувати рецепти найпростіших страв з використанням дарів природи;
- організувати дозвілля під час подорожі;
- дотримуватися правил санітарії побуту і техніки безпеки;
- надавати першу долікарську допомогу, транспортувати потерпілого;
- в'язати туристичні вузли, визначати надійність і міцність вузлів;
- долати природні перешкоди під час подорожі та/або на дистанції змагань;
- організовувати самонаведення деяких етапів;
- брати участь у змаганнях з пішохідного туризму в особистих та командних видах;
- співпрацювати та розподіляти обов'язки під час колективної роботи;
- оцінювати власні досягнення та досягнення інших гуртківців.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук О.С. Навчальна програма з позашкільної освіти «Джура». 5 років навчання (схвалено для використання в позашкільних навчальних закладах, протокол засідання Науково-методичної комісії з позашкільної освіти від 25.05.2018 року № 1; лист ІМЗО від 06.06.2018 № 22.1/12-Г-311) (розділи «Мій рідний край», «Козацькими стежками»).
2. Ганопольський В.І. Уроки туризму. – К.: Шкільний світ. – 2004. – 128 с.
3. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. – Т.: Навчальна книга – Богдан. – 2009. – 304 с.
4. Грушевський М.В. Історія України – Руси. – К.: Наукова думка. – 2000.
5. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навч. Посібник. – К.: Альтерпрес. – 2008. – 280 с.
6. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про туризм» від 02.03.2015.
7. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 02.10.2014р. № 1124, зареєстрована Міністерством юстиції України 27.10.2014р. за № 1341/26118.
8. Навчальна програма з позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку з видів спортивного туризму «Пішохідний туризм». «Схвалено для використання в позашкільних навчальних закладах» (протокол засідання Науково-методичної комісії з позашкільної освіти від 25.05.2018 року, лист ІМЗО від 06.06.2018 № 22.1/12-Г-315).
9. Наказ Міністерства освіти і науки України від 02.10.2014 №1124 «Про затвердження нормативно-правових актів, які регламентують порядок організації туристсько-краєзнавчої роботи» (Зареєстровано в Міністерстві юстиції 27.10.2014 за № 1340/26117).

10. Руденко Ю., Губко О. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність. – К.: МАУП. – 2007. Грушевський М.В. Історія України – Руси. – К.: Наукова думка. – 2000.
11. Серба Т.Б. Методика проведення занять із спортивного туризму в умовах закритого приміщення (навчальний туристичний кабінет). – 2009.
12. Слабодух М.Я. Краєзнавчий гурток. – Тернопіль-Харків: Ранок. – 2012. – 144 с.
13. Січко С. М. Джура: книга майбутнього захисника Вітчизни: навчальний посібник / С. М. Січко, В. В. Тимченко. – Миколаїв: Видавництво Ірини Гудим, 2009. – 104 с.