

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ РІВНЕНСЬКОЇ
ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«РІВНЕНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР НАЦІОНАЛЬНО-
ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ТУРИЗМУ І КРАЄЗНАВСТВА
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ» РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ПОГОДЖЕНО

Вченою радою Рівненського
обласного інституту післядипломної
педагогічної освіти
Протокол №__ від _____

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом департаменту освіти і
науки Рівненської обласної
державної адміністрації
№ 166 від 28.06.2023

Навчальна програма з позашкільної освіти
туристсько-краєзнавчого напрямку

«Пішохідний туризм»

3 роки навчання
(основний рівень)

Автор:

Ольховик Леонід Іванович – методист комунального закладу «Рівненський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді» Рівненської обласної ради.

Рецензенти:

Чалій Л. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту Рівненського державного гуманітарного університету, майстер спорту України зі спортивного туризму.

Денисюк О.В. - заступник директора КЗ «Рівненський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді» РОР.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Пішохідний туризм – найбільш масовий і найбільш доступний вид спортивного туризму. Туристські походи, екскурсії, експедиції дозволяють поєднувати в собі навчальну, трудову, моральну та пізнавальну діяльність зі здоровим відпочинком, фізичним загартуванням, сприяють вихованню в учнів кращих людських якостей та формують в них важливі позитивні риси характеру.

Навчальна програма є програмою для керівників гуртків закладів позашкільної освіти. Метою роботи гуртка «Пішохідний туризм» є надання гуртківцям знань, вмінь та навичок в організації і проведенні ступеневих і категорійних походів, підвищення спортивно-туристської майстерності для участі в змаганнях з пішохідного туризму і спортивного орієнтування, організація активного відпочинку та формування у підростаючого покоління національної свідомості, любові до рідного краю, його природи та історико-культурної спадщини, виховання юних патріотів української землі.

Спортивний туризм входить до Єдиної спортивної класифікації України і діє за двома основними взаємозв'язаними напрямками: спортивні походи та змагання (з різних видів туризму), які повинні гармонійно вживатися, збагачувати й доповнювати один одного. У запропонованій програмі з пішохідного туризму відображений зв'язок цих напрямків.

У процесі розробки програми було враховано принципи інтегрування навчального матеріалу, суспільної спрямованості діяльності вихованців, формування наукового світогляду здобувачів освіти, диференційованого підходу до структурування змісту навчальної програми.

Зміст пропонованої програми побудований на принципах відповідності змісту навчального матеріалу віковим особливостям вихованців на всіх етапах навчання, структурної єдності, що забезпечує логічне поєднання змісту знань вихованців на всіх етапах і рівнях навчання у позашкільному закладі, прогностичності, що окреслює головні завдання реалізації навчального змісту у викладанні навчального матеріалу.

Програма розрахована на гуртківців віком від 12 років. Програма передбачає навчання в групах основного рівня протягом кількох років.

Програма має два варіанти – 216 та 324 годинний. У навчально-тематичному плані другий варіант зазначений в дужках, якщо він не співпадає з першим.

В основу програми покладено принцип багаторічних тренувань. Зміст програми складають теоретичний та практичний компоненти, що формують технічну, тактичну, психологічну, моральну та фізичну підготовленість. Значну кількість годин у програмі виділено для допоміжного блоку, теми якого безпосередньо пов'язані з національно-патріотичним і військово-патріотичним вихованням. Програма визначає основи підготовки гуртківців відповідно до засад національно-духовного, військово-патріотичного виховання та підготовки

до виконання Конституційного обов'язку - захисту Вітчизни. У розробленій програмі додано та виокремлено теми «Тактична медицина», «Ознайомлення з тактикою дій малих бойових груп», «Рятувально-прикладна та пошуково-рятувальна підготовка» (до викладання зазначених тем бажано залучати професійних спеціалістів з числа військових медиків, військовослужбовців та працівників аварійно-рятувальних підрозділів).

Вихованці гуртка здобувають знання та вміння з пішохідного туризму, а також необхідні компетентності з складної техніки проведення пошуково-рятувальних заходів на місцевості та знань тактичної медицини. Суспільне, гуманітарне і практичне значення цих знань і вмінь сьогодні важко переоцінити, саме вони сприяють формуванню впевненої поведінки при виникненні будь-яких надзвичайних ситуацій, можуть врятувати комусь життя і зберегти своє. Усвідомлення важливості захисту національних інтересів, особистого професійного і життєвого самовизначення, готовності до захисту Батьківщини, до служби у Збройних Силах України, праці на благо процвітання своєї країни – саме це сьогодні є проявом патріотичної самосвідомості і патріотичних переконань вихованців.

Автор рекомендує у перші тижні занять гуртка проведення батьківських зборів з метою надання важливої інформації щодо планування та змісту занять, ознайомлення батьків з розкладом занять, технікою безпеки та санітарно-гігієнічними вимогами тощо. Стан здоров'я вихованців не повинен мати протипоказів до занять у даному гуртку.

Основний рівень, перший рік навчання, базовий блок НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН					
№	Тема	Кількість годин			
		теоретичних	практичних		усього
			в приміщенні	на місцевості	
1.	Вступ.	2	-	-	2
2.	Заходи безпеки.	2	-	-	2
3.	Історія розвитку та сучасний стан туризму.	2	-	-	2
4.	Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю.	4	-	-	4
5.	Туристські можливості регіонів України.	2	-	-	2
6.	Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості.	8	8 (10)	8(24)	24 (42)
7.	Загальнотуристське спорядження.	4	4	-	8
8.	Організація бівуака.	4	-	8	12

	Харчування в поході.				
9.	Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристських походах.	4	-	-	4
10.	Техніка пішохідного туризму.	6	14 (24)	8 (16)	28 (46)
11.	Тактика пішохідного туризму.	4	4	-	8
12.	Правила змагань зі спортивного туризму.	4	-	8 (16)	12(20)
13.	Масові заходи. Підготовка та участь у змаганнях.	-	-	14 (46)	14 (46)
	Разом	46	30 (42)	46 (110)	122(198)

Допоміжний блок, перший рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН					
№	Тема	Кількість годин			
		теоретичних	практичних		усього
			в приміщенні	на місцевості	
1.	Загальні теми.	4	-	-	4
1.1.	Екологія. Охорона природи.	2	-	-	2
1.2.	Завдання і мета роботи в поточному році.	2	-	-	2
2.	Українське народознавство.	12	-	12	24
2.1.	Основні етнографічні зони України.	2	-	-	2
2.2.	Народний календар свят. Традиції.	10	-	6	16
2.3.	Пам'ятники історії та культури.	-	-	6	6
3.	Географічне краєзнавство.	8	-	16	24
3.1.	Географічне положення, територія рідного краю.	2	-	-	2
3.2.	Рельєф рідного краю.	4	-	6	10
3.3.	Погода і клімат.	2	-	2	4
3.4.	Річки і озера рідного краю.	-	-	2	2
3.5.	Ґрунтово-рослинний і тваринний світ.	-	-	2	2
3.6.	Вивчення населення і господарства.	-	-	2	2
3.7.	Народні промисли і ремесла.	-	-	2	2
4.	Загальна фізична підготовка.	4	16	16	36

5.	Спеціальна фізична підготовка.	0(2)	-	0(30)	0 (32)
6.	Гігієна, долікарська медична допомога.	6	-	-	6
6.1.	Спортивна гігієна.	2	-	-	2
6.2.	Термінова долікарська допомога.	4	-	-	4
Разом		34 (36)	16	44 (74)	94(126)

ЗМІСТ ПРОГРАМИ. БАЗОВИЙ БЛОК

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Історичні відомості про виникнення, розвиток і сучасний стан спортивного туризму. Досягнення українських спортсменів. Знайомство з планом роботи гуртка на навчальний рік та його обговорення. Умови проведення занять у дистанційному форматі.

2. Заходи безпеки (2 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення гуртківців з правилами поведінки під час повітряних тривог, евакуації, перебування у сховищі чи укритті, правилами мінної безпеки (поводження з вибухонебезпечними предметами). Техніка безпеки під час проведення занять у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках та на місцевості. Дотримання техніки безпеки при проведенні туристсько-краєзнавчих подорожей. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека.

3. Історія розвитку та сучасний стан туризму (2 год.)

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

4. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю (4 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з Інструкцією щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю.

5. Туристські можливості регіонів України (2 год.)

Теоретична частина. Туристські можливості регіонів України, своєї області. Найбільш цікаві туристські об'єкти України і своєї області. Найпопулярніші пішохідні туристські маршрути України і області.

6. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (24/42 год.)

Теоретична частина. Поняття про карту та план. Значення карт та планів в господарстві, обороні, житті людини. Масштаб. Визначення відстаней на карті та місцевості. Визначення сторін горизонту за допомогою компасу, небесних світил та місцевих прикмет. Умовні знаки топографічної та спортивної карти. Особливості зображення рослинності на спортивних картах. Поділ ділянок за прохідністю та видимістю. Відкриті і напіввідкриті ділянки, парковий ліс,

ділянки різних ступенів прохідності. Направлена прохідність. Гідрографія: річки, струмки, ставки, болота, озера. Дорожня сітка, поділ доріг і стежок за шириною і прохідністю. Штучні споруди: будівлі, огорожі, інше. Рельєф, зображення рельєфу горизонталями. Види горизонталей. Бергштрих. Перетин рельєфу. Мікрорельєф. Типові форми рельєфу та їх зображення на карті. Спеціальні позначення: позамасштабні точкові орієнтири. Позначення елементів дистанції. Контрольний пункт, його обладнання і розміщення на місцевості. Карті, що використовуються в пішохідних походах. Особливості орієнтування під час руху на маршруті пішохідного походу. Вибір шляху руху за лінійними орієнтирами та лінійними формами рельєфу. Види змагань зі спортивного орієнтування. Особливості орієнтування в зимовий період.

Практична частина. Робота з картами різних масштабів, створення схем і карт за фотографіями місцевості (аерокосмічними знімками). Складання пазлів карт, робота з моделями різних форм рельєфу. Визначення відстаней на карті різних масштабів. Вправи на орієнтування карти за допомогою компасу. Топографічні диктанти. Характеристика місцевості за картою. Проходження навчальних дистанцій у заданому напрямку, орієнтування за вибором. Рух по азимуту. Участь в змаганнях зі спортивного орієнтування.

7. Загальнотуристське спорядження (8 год.)

Теоретична частина. Роль туристського спорядження для успішного проведення походів. Види туристського спорядження (загально-туристське та спеціальне, індивідуальне, групове тощо). Індивідуальне загальнотуристське спорядження. Рюкзаки. Теплоізоляційні килимки. Спальні мішки. Одяг та взуття для туристського походу. Інше індивідуальне спорядження. Мотузки (основні та допоміжні), особливості їх використання. Карабіни. Страхувальні системи.

Практична частина. Укладання рюкзака. Підбір спорядження.

8. Організація бівуака. Харчування в поході (12 год.)

Теоретична частина. Поняття про бівуак. Вимоги до місця бівуака (безпека, наявність джерел питної води, палива, можливість розташування наметів). Порядок дій окремих учасників та групи при влаштуванні бівуака. Види вогнищ. Розпалювання вогнища. Вимоги протипожежної безпеки при влаштуванні вогнища. Загальні відомості про організацію харчування в туристському поході. Приготування їжі в умовах походу. Приладдя для розпалювання багаття, туристський посуд. Особливості підбору продуктів для пішохідного туристського походу.

Практична частина. Встановлення та збирання намету. Організація вогнища. Розпалювання вогнища.

9. Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристських походах. (4 год.)

Теоретична частина. Рух групи в поході. Залежність швидкості руху від рельєфу, характеру місцевості, наявності перешкод. Обрання швидкості руху. Забезпечення безпеки під час руху в поході. Основні чинники небезпеки в туристському поході (природні, антропогенні). Забезпечення безпеки під час подолання простих перешкод (яри, канави, ділянки густого лісу, чагарники, круті схили). Організація страховки при подоланні складних перешкод. Вимоги

щодо безперервності страховки. Види страховок. Самостраховка в різних умовах.

Практична частина. Подолання простих природних перешкод. Забезпечення гімнастичної страховки. Одягання страхувальної системи.

10. Техніка пішохідного туризму (28/46)

Теоретична частина. Техніка руху в лісі з густим підліском, на крутих трав'яних, кам'янистих осипних схилах, в жерепі. Техніка подолання боліт та заболочених ділянок (по купинах за допомогою жердин). Способи та техніки додання ярів, струмків, річок (маятник, по колоді, вбрід). Розвідка місця та оцінка можливості подолання перешкод обраним способом. Вузли, необхідні для подолання перешкод. Користування страхувальною системою, карабіном, вусом.

Організація та забезпечення страховки (гімнастична, жердиною, перила, самостраховка).

Практична частина. Подолання умовного болота по купинах, за допомогою жердин. Подолання ярів, струмків, річок за допомогою маятника, по колоді, вбрід. В'язання вузлів.

11. Тактика пішохідного туризму (8 год.)

Теоретична частина. Вибір району подорожі. Фактори, які враховуються при виборі та розробці маршруту пішохідного походу вихідного дня та ступеневих походів.

Практична частина. Вибір та розробка маршруту пішохідного походу вихідного дня та походу 3-го ступеня складності.

12. Правила змагань зі спортивного туризму (12/20 год.)

Теоретична частина. Правила змагань зі спортивного туризму. Технічний регламент з пішохідного туризму. Основні положення. Види дистанцій. Права та обов'язки учасників змагань. Особливості дистанції «Смуга перешкод».

Практична частина. Технічні штрафи при подоланні перешкод. Суддівство тренувальних змагань.

13. Масові заходи. Підготовка та участь у змаганнях (14/46 год.)

Практична частина. Вивчення правил змагань із видів спортивного туризму. Вивчення Положень про змагання та Умов. Розробка тактики дій команди під час проходження дистанцій. Участь у масових заходах різних рівнів як засіб удосконалення вмінь з техніки спортивного туризму.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ. ДОПОМІЖНИЙ БЛОК

1. Загальні теми (4 год.)

1.1. Екологія. Охорона природи (2 год.)

Теоретична частина. Пішохідний туризм, його зв'язок з навколишнім середовищем. Значення природи та екології в житті людини. Суспільно-корисна діяльність щодо охорони природи. Основні норми і правила екологічної поведінки туриста в поході, місцях проведення змагань.

1.2 Завдання і мета роботи в поточному році (2 год.)

2. Українське народознавство (24 год.)

2.1. Основні етнографічні зони України (2 год.)

Теоретична частина. Історико-етнографічне районування України. Етнографічні групи.

2.2. Народний календар свят. Традиції (16 год.)

Теоретична частина. Свята: Різдво, Новий рік, Свято Андрія, Великдень, Водохрещення, Трійця, Івана Купала тощо.

Практична частина. Екскурсії в музеї. Участь у проведенні свят.

2.3. Пам'ятники історії та культури (6 год.)

Теоретична частина. Особливості народної архітектури різних районів України. Відвідування пам'яток історії та культури.

3. Географічне краєзнавство (24 год.)

3.1. Географічне положення, територія рідного краю (2 год.)

Теоретична частина. Географічне положення краю. Розподіл території України за географічними ознаками.

3.2. Рельєф рідного краю (10 год.)

Теоретична частина. Загальна характеристика рельєфу краю. Ґрунти, їх типи. Видовий склад рослинності краю. Види тварин. Екскурсія до лісництва.

Практична частина. Ознайомлення з формами рельєфу на місцевості.

3.3. Погода і клімат (4 год.)

Теоретична частина. Поняття про погоду і клімат, їх складові. Величини, що характеризують погодні умови: температура, тиск, опади, вітер.

Практична частина. Екскурсія на метеомайданчик (метеостанцію).

3.4. Річки і озера рідного краю (2 год.)

Практична частина. Ознайомлення з гідрографією рідного краю. Малі і великі річки. Струмки. Мінеральні джерела. Озера.

3.5. Ґрунтово-рослинний і тваринний світ краю (2 год.)

Практична частина. Види ґрунтів. Рослинний світ, його видовий склад. Тваринний світ рідного краю.

3.6. Вивчення населення і господарства (2 год.)

Практична частина. Характеристика населення, національного складу рідного краю. Щільність заселення територій. Переважаючі види господарської діяльності за географічними районами.

3.7. Народні промисли та ремесла (2 год.)

Практична частина. Ковальство, килимарство, ткацтво. Знайомство з народними умільцями, зразками їх творчості. Екскурсія в музей.

4. Загальна фізична підготовка (36 год.)

Теоретична частина. Загальна фізична підготовка (ЗФП) здійснюється на основі програм з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, програм з легкої атлетики для ДЮСШ. Враховується специфіка спортивного туризму та особливості індивідуального розвитку гуртківців.

Практична частина.

Перелік основних засобів загальної фізичної підготовки. Вправи для рук і плечового поясу: згинання і розгинання, колові рухи, махи, ривки з місця і в русі.

Вправи для м'язів шиї: нахили і повороти голови в різних напрямках.

Вправи для тулуба: вправи для формування правильної постави; із різних вихідних положень – нахили, повороти, колові рухи тулуба; із положення лежачи – підіймання та опускання ніг, колові рухи однією та обома ногами, підіймання та опускання тулуба.

Вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання на одній та обох ногах, випадки з додатковими пружинистими рухами.

Вправи з опором, в парах: повороти і нахили тулуба, згинання і розгинання рук, перештовхування, присідання з партнером на плечах, перенесення партнера на спині та на плечах, елементи боротьби в стійці, ігри з елементами опору.

Вправи з предметами. Вправи з короткою і довгою скакалками: стрибки з обертами скакалки вперед, назад, на одній та обох ногах, стрибки з поворотами у присіданні та напівприсіданні.

Вправи з вагою: кидання та ловлення набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), з поворотами та присіданнями.

Вправи з гантелями, гирями, штангою, мішками з піском тощо: згинання і розгинання рук. Повороти та нахили тулуба, піднімання на носках, присідання, стрибки.

Рухливі ігри та естафети. Рухливі ігри типу «боротьба за м'яч», з елементами бігу, стрибків, метань, розв'язанням теоретичних і практичних завдань тощо. Естафети – зустрічні і колові з подоланням перешкод, перестрибуванням через перешкоди, з перенесенням, перекладанням і збиранням предметів, перенесенням вантажів, метаннями в ціль, киданням і ловленням м'яча. Ігри на увагу, кмітливість, координацію.

Легка атлетика. Біг на короткі дистанції (30 – 200) м з різних вихідних положень. Біг по пересіченій місцевості з подоланням різноманітних природних та штучних перешкод. Стрибки в довжину, висоту, з місця і з розбігу.

Лижні перегони. Вивчення різних способів техніки бігу на лижах. Вивчення техніки спусків, підйомів, поворотів. Проходження дистанцій 1 – 10 км. Спуски з гір різної крутості.

Гімнастичні вправи. Вправи на приладах: гімнастичній стінці, лаві, брусах, поперечці, канаті. Опорні стрибки через гімнастичного козла.

Спортивні ігри. Баскетбол, футбол, міні-футбол, гандбол, волейбол.

Плавання. Оволодіння одним із способів плавання.

5. Спеціальна фізична підготовка (0/32 год.)

Теоретична частина. Спрямованість вправ на розвиток необхідних якостей спортсменів–туристів (витривалості, швидкості, спритності, стрибучості, сили), які набуваються на основі наступних вправ:

Практична частина.

Вправи для розвитку витривалості. Біг у рівномірному темпі по рівнинній, пересіченій, відкритій, закритій, заболоченій місцевості (1 – 3 км). Біг вгору, з гори, по піску, купинах, по м'якому ґрунту. Туристські подорожі. Біг на різні відрізки дистанції зі зміною швидкості, темпу і тривалості бігу за різних умов і на різній місцевості.

Вправи для розвитку швидкості. Біг з високого і низького старту, «з ходу», на швидкість. Біг на дистанції 30-100 м. Біг з місця з просуванням вперед у швидкому темпі, з високим підйоманням стегна, підтюпцем, стрибками. Біг з раптовими змінами напрямку, з раптовими зупинками, оббіганням перешкод. Естафети: зустрічні, з подоланням перешкод, зі стрибками, по колу тощо. Швидкі присідання і вставання. Біг зі зміною положень, стійок.

Різнманітні ігри та ігрові вправи у швидкому темпі.

Вправи для розвитку спритності та стрибучості. Стрибки у довжину, через яму з водою, рів, потічок. Стрибки по купинах. Стрибки у висоту через шнур, планку, жердину, повалене дерево, з однієї та двох ніг. Стрибки на одній та двох ногах на місці і в русі. Стрибки зі скакалкою в русі. Стрибки в кроці, по сходинках у заданому темпі. Стрибки з гімнастичної драбини, краю яру, берега річки тощо. Вправи на рівновагу на гімнастичній колоді, лаві. Переправа по колоді через яр, потік, рів; переправа по колоді, яка хитається.

Ігри: баскетбол, футбол зі спеціальними завданнями.

Естафети з використанням завдань, що вимагають складної координації рухів.

Вправи для розвитку сили. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, лави. Згинання та розгинання рук в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Відштовхування руками від підлоги, лави, предметів, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Присідання на одній та двох ногах. Стрибки на одній та двох ногах без вантажу.

Кидання м'яча однією та двома руками із-за голови, від грудей, знизу, збоку, з поворотами тулуба.

Вправи для розвитку сили окремих груп м'язів (тулуба, рук, ніг) без предметів і з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гирями, гумовими амортизаторами).

Вправи на гімнастичній стінці: підтягування на руках, піднімання ніг до кута 45°, 90°, 180° та інше.

Вправи для розвитку гнучкості. Ходьба з випадами, перехресним кроком. Пружні присідання у положенні випаду, «напівшпагат», «шпагат». Махові рухи руками та ногами у різних площинах. Пружні нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних вихідних положень. Вправи у парах з опором, на гнучкість, розтягування та рухливість суглобів. Кругові рухи тулубом, повороти без рухів руками й ногами. Вправи з палицями. Відведення рук і ніг у різних напрямках, із різних вихідних положень на місці і в русі. Махи руками та ногами, розслаблення м'язів під час руху вперед, назад, в боки. Махи руками під час повороту тулуба. Нахили вперед, у боки, повільний біг із розслабленням м'язів плечового поясу та рук. Рухи руками, ногами на місці і в русі.

Спортивні ігри. Баскетбол, футбол, міні-футбол, гандбол тощо.

6. Гігієна, долікарська медична допомога (6 год.)

6.1. Спортивна гігієна (2 год.)

Теоретична частина. Поняття гігієни, спортивна гігієна. Роль дотримання гігієни у профілактиці захворювань, пов'язаних з заняттям спортом.

6.2. Термінова долікарська допомога (4 год.)

Теоретична частина. Забезпечення безпеки під час проведення походів, тренувань і змагань. Спортивні травми, причини їх виникнення та профілактика.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці мають знати:

- правила безпеки учасників туристських походів, учасників змагань;
- основи тактики пішогохідного туристського походу;
- найпростіші способи орієнтування на місцевості;

- поняття масштабу та його використання при відтворенні місцевості на карті;
- основні правила гігієни під час тренувань;
- особливості організації та безпечного облаштування бівуаку в різних природних та погодних умовах;
- особливості спеціального спорядження для проведення пішохідних походів, переваги та недоліки різних типів спеціального спорядження;
- принципи та порядок складання раціонального меню та організації харчування з врахуванням особливостей обраного маршруту;
- симптоми основних видів травм та захворювань, які можуть статися в поході чи на змаганнях.

Гуртківці мають уміти:

- долати різноманітні природні перешкоди під час походів;
- планувати тактико-технічне проходження перешкод на змаганнях з техніки пішохідного туризму;
- організувати місце привалів та бівуаків;
- дотримуватися правил санітарії, гігієни і техніки безпеки;
- використовувати спеціальне обладнання та спорядження відповідно до призначень та інструкцій виробника;
- оцінювати власні досягнення та досягнення інших гуртківців;
- забезпечувати найпростіші рятувальні дії у надзвичайних ситуаціях.

Вихованці повинні взяти участь в змаганнях із спортивного туризму на дистанціях 1 - 2 класу та/або туристському поході 2-3 ступенів складності.

Основний рівень, другий рік навчання, базовий блок НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН					
№	Тема	Кількість годин			
		теоретичних	практичних		усього
			в приміщенні	на місцевості	
1.	Вступ, заходи безпеки.	2	-	-	2
2.	Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю.	2	-	-	2
3.	Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості.	2	8	8(24)	18 (34)
4.	Загальнотуристське спорядження.	2	4	-	6
5.	Організація бівуака. Харчування в поході.	2	4	8	14
6.	Техніка пішохідного туризму.	2	20 (22)	26 (42)	48 (66)
7.	Тактика пішохідного туризму.	2	4	-	6

8.	Забезпечення безпеки в пішохідному поході.	2	4	-	6
9.	Правила змагань зі спортивного туризму.	6(10)	2	-	8(12)
10.	Підготовка та участь у змаганнях.	-	-	34(96)	34 (96)
11.	Суддівська практика.	-	-	8 (16)	8 (16)
Разом		22 (26)	46(48)	84(186)	152(260)

Допоміжний блок, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН					
№	Тема	Кількість годин			
		теоретичних	практичних		усього
			в приміщенні	на місцевості	
1.	Рятувально-прикладна та пошуково-рятувальна підготовка.	10	6	4	20
1.1.	Психологічна та духовна складова у підготовці юних рятувальників.	4	-	-	4
1.2.	Рятувально-прикладна підготовка.	2	-	4	6
1.3	Пошуково-рятувальна підготовка.	4	6	-	10
2.	Загальна фізична підготовка.	--	16	18	34
3.	Відновлення та стимуляція працездатності.	6	2	2	10
3.1.	Спортивна гігієна.	2	-	2	4
3.2.	Термінова долікарська допомога.	4	2	-	6
Разом		16	24	24	64

ЗМІСТ ПРОГРАМИ. БАЗОВИЙ БЛОК

1. Вступ, заходи безпеки (2 год.)

Теоретична частина. Знайомство з планом роботи гуртка на навчальний рік та його обговорення. Ознайомлення гуртківців з правилами поведінки під час повітряних тривог, евакуації, перебування у сховищі чи укритті, правилами мінної безпеки (поведіння з вибухонебезпечними предметами). Техніка безпеки під час проведення занять у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках та на місцевості. Дотримання техніки безпеки при проведенні туристсько-краєзнавчих подорожей. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека.

2. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю (4 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з Інструкцією щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю.

Права і обов'язки керівника та заступника керівника групи під час підготовки та проведення туристського спортивного походу.

Права і обов'язки адміністрації навчального закладу під час підготовки туристського походу.

3. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (18/34 год.)

Теоретична частина. Система багато аркушевих топографічних карт. Прямокутна сітка топографічних карт. Визначення місцеположення об'єкта на топографічній карті і нанесення на карту точок за прямокутними координатами. Опис місцевості за картою: загальна характеристика місцевості, довідкова частина опису, рельєф місцевості, гідрографія, рослинність, ґрунти, болота, населені пункти, транспортна сітка. Опис маршруту.

Практична частина. Визначення за картою прямокутних координат окремих точок. Виміри та побудови на топографічних картах. Визначення площі ділянок лісів, боліт тощо. Побудова профілю місцевості за картою. Вправи на читання рельєфу на карті. Вправи на зображення форм рельєфу горизонталями на підставі опису. Окомірне визначення висоти і ширини предмета. Визначення крутості схилів за шкалою закладань. Побудова профілю рельєфу умовного туристського маршруту за топографічною картою. Вимірювання відстаней кроками і за витраченим часом на місцевості з різним рельєфом. Вимірювання відстаней до недосяжних об'єктів. Вимірювання висоти окремих об'єктів геометричними способами. Складання топографічних схем невеликих ділянок місцевості. Складання схем окремих складних для подолання об'єктів, малих ділянок місцевості. Прокладання і опис маршруту за картою (напрями руху, орієнтири, відстані, перешкоди, рельєф, рослинний покрив тощо). Рух по місцевості за легендою. Складання опису (легенди) маршруту. Рух по незнайомій місцевості за описом (легендою). Робота з картою. Участь в змаганнях зі спортивного орієнтування.

4. Загальнотуристське спорядження (6 год.)

Теоретична частина. Характеристика сучасних зразків спорядження. Порівняльна характеристика різних видів наметів, рюкзаків, спальних мішків та інших видів загально туристського та спеціального спорядження. Забезпечення зберігання спорядження. Підготовка і ремонт спорядження. Обов'язки відповідального за спорядження. Робота майстра по ремонту спорядження в групі. Організація підбору та перевірки індивідуального спорядження юних туристів. Норми вагових навантажень юних туристів. Орієнтовний склад ремкомплекту.

Практична частина. Ремонт та підгонка спорядження. Формування ремонтного комплекту.

5. Організація бівуака. Харчування в поході (14 год.)

Теоретична частина. Виготовлення і підготовка спорядження для влаштування вогнища та приготування їжі в поході в екстремальних умовах. Ночівлі біля вогнищ без намету. Добування вогню без сірників. Краєзнавча

робота на привалах і ночівлях, організація відпочинку. Пожежна безпека. Охорона навколишнього середовища. Розпалювання вогнищ в складних метеорологічних умовах. Зберігання спорядження для вогнищ і палива.

Використання нетрадиційних видів продуктів харчування (концентрати, сублимовані продукти, «енергетичне харчування», «кишенькове харчування» тощо). Організація і режим харчування на маршруті. Гаряче харчування і сухий пайок, їх співвідношення. Особливості харчування при здійсненні походів у горах, у міжсезоння, у місцевості з спекотним кліматом. Недоторканий запас продуктів. Харчування групи в екстремальних умовах. Пошук та очищення води в різних кліматичних зонах. Використання в їжу дарів природи. Ознайомлення з дикими їстівними рослинами. Полювання, риболовство без спеціального спорядження. Приготування їжі в умовах походу.

Практична частина. Пошук та очищення води. Добування вогню без сірників. Розпалювання вогнищ в складних метеорологічних умовах, приготування їжі в поході в екстремальних умовах.

6. Техніка пішохідного туризму (48/66)

Теоретична частина. Техніка подолання природних перешкод із самонаведенням засобів подолання. Страхування і самострахування учасників, принцип безаварійності в туризмі.

Практична частина. Удосконалення навичок подолання водних перешкод по паралельним мотузкам, колоді, вблід. Організація страхівки і самострахівки. Удосконалення навичок подолання заболочених ділянок по купинах (штучні купини). Подолання болота по жердинах. Удосконалення навичок спуску, підйому, траверсу схилу. Страхівка та самострахівка. Подолання природних перешкод із самостійним наведенням засобів для додання: подолання канави, струмка, рову, неширокої річки за допомогою підвісної мотузки («маятником»); переправа через річку убрід з використанням перил. Подолання природних перешкод із самостійним наведенням засобів подолання: переправа через річку по навісній переправі; переправа по мотузці з перилами; переправа через річку, яр по колоді. Подолання природних перешкод із самостійним наведенням засобів подолання: підйом по схилу з використанням перил; спуск по схилу; траверс схилу.

7. Тактика пішохідного туризму (6 год.)

Теоретична частина. Основні тактичні особливості пішохідних походів 1-ї категорії складності. Підведення підсумків дня, розробка плану дій на наступний день, урахування реальної ситуації і стану групи. Випадки коригування графіка і маршруту походу. Ритм руху, відстані переходів. Зміна направляючих і замикаючих. Організація розвідки на маршруті, зв'язок із нею, сигналізація. Ходовий розпорядок дня, вибір часу доби для руху залежно від метеорологічних умов та місцевих факторів. Тактика дій групи при подоланні окремих складних природних перешкод. Дії групи в екстремальних умовах (припинення руху й організація біваку, відхід до місця попередньої стоянки, зміна напрямку руху тощо). Дії учасника походу, який відстав від групи. Порядок організації пошуку учасника. Рятувальні роботи.

Практична частина. Вибір та розробка маршруту пішохідного походу 1-ї категорії складності.

8. Забезпечення безпеки в пішохідному поході (6 год.)

Теоретична частина. Основні причини виникнення аварійних ситуацій у пішохідних походах. Аналіз нещасних випадків на маршрутах. Дотримання правил техніки безпеки та безпеки життєдіяльності під час походу. Дотримання дисципліни, розпорядку дня, режиму харчування, особистої гігієни. Дії, що можуть призвести до небезпечних подій.

Практична частина. Вивчення правил дотримання безпеки у туристському поході (проведення заліку).

9. Правила змагань зі спортивного туризму (8/12 год.)

Теоретична частина. Правила змагань зі спортивного туризму. Основні положення. Права та обов'язки учасників змагань. Технічний регламент проведення змагань з пішохідного туризму. Види дистанцій. Особливості дистанцій в змаганнях з пішохідного туризму.

Практична частина. Технічні штрафи при подоланні перешкод. Суддівство змагань.

10. Підготовка та участь у змаганнях (34/96 год.)

Теоретична частина. Вивчення правил змагань із видів спортивного туризму. Ознайомлення з Положенням та Умовами змагань в яких планується участь. Розробка тактики дій команди, учасників під час проходження дистанцій.

Практична частина. Участь у змаганнях з пішохідного туризму різних рівнів. Участь у змаганнях з інших видів спортивного туризму.

11. Суддівська практика (8/16 год.)

Практична частина. Участь у змаганнях у якості суддів (помічників суддів). Складання письмового звіту про похід.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ. ДОПОМІЖНИЙ БЛОК

1. Рятувально-прикладна та пошуково-рятувальна підготовка (20 год.)

1.1. Психологічна та духовна складова у підготовці юних рятувальників (4 год.)

Теоретична частина. Особливості психосоціального розвитку підлітків. Відмінності у розвитку хлопців та дівчат. Взаємовідносини між хлопцями і дівчатами. Основні складові спілкування. Соціальне здоров'я. Вплив психологічних властивостей та етичних засад людини на дії у різних життєвих ситуаціях. Стрес і афект – негативні реакції на небезпеку. Поняття конфлікту. Причини виникнення конфліктів. Способи подолання конфліктів та виходу з них. Вплив соціального середовища на формування у підлітків здорових чи шкідливих звичок та їх способу життя.

Практична частина. Небезпека, оцінка небезпеки.

1.2. Рятувально-прикладна підготовка (6 год.)

Теоретична частина. Уявлення про екстремальні умови та їх вплив на людину.

Практична частина.

Надзвичайні ситуації природного походження. Правила поведінки та надання допомоги у разі екстремальної ситуації на льоду, під час буревію,

повені, землетрусу, зсуву ґрунту, снігових лавин, блискавки тощо. Техногенне середовище, його вплив та ймовірна загроза для життя і здоров'я людини. Дії в умовах зараження небезпечними хімічними речовинами, при виникненні пожеж, вибухів.

Надзвичай ситуації соціального походження. Правила поведінки під час повітряних тривог, евакуації, перебування у сховищі чи укритті. Правила поведінки з вибуховими пристроями (мінна безпека), піротехнічними виробами. Правила поведінки у натовпі. Правила поведінки та надання першої медичної допомоги при аваріях на транспорті.

Протипожежна безпека. Запобігання виникненню пожеж у побуті та навколишньому середовищі. Використання пожежного інвентарю та підручних засобів (кошма, вода, пісок, інше) на першій стадії гасіння пожежі.

Технічні засоби гасіння, їх види, призначення, використання. Допомога людям, що опинилися в задимлених приміщеннях, на яких загорівся одяг.

Пожежне спорядження (пожежний костюм, пожежний кран, рукав, розгалуження, ствол – вміння користуватись). Вправлення в подоланні 100 - метрової смуги перешкод (дистанція пожежно-прикладного спорту).

Засоби індивідуального захисту (ватна-марлева пов'язка, респіратор, протигаз, загальновійськовий захисний костюм (ЗЗК), легкий захисний костюм (Л-1) - вміння користуватись).

Способи транспортування потерпілого в залежності від травми чи пошкодження на підручних засобах (бухта мотузки, палиця, рюкзак і т.п.). Стаціонарні (заводського виготовлення) медичні та рятувальні ноші, рятувальна «косинка». Виготовлення нош: з штурмових курток, полотна та дерев'яних палиць, в'язання нош з мотузки (основної, допоміжної).

1.3. Пошуково-рятувальна підготовка (10 год.).

Теоретична частина. Рятувальне спорядження: страхувальна система, основна, допоміжна мотузки, вуса самостраховки, альпіністські карабіни, спускові пристрої, блоки, жумари – місце та способи застосування. Туристські вузли – застосування, техніка в'язання.

Практична частина. Види та характеристика природних перешкод. Самостраховка. Подолання природних перешкод з організацією страховки та страхувальних перил. Техніка пересування по місцевості з різним рельєфом у різні пори року. Визначення свого місцезнаходження відносно сторін горизонту, навколишніх орієнтирів та місцевих предметів (точкові, лінійні, площинні). Орієнтування в населених пунктах. Орієнтування в лісі без компасу і карти. Окомірне визначення відстаней.

2. Загальна фізична підготовка (34 год.)

Практична частина. Загальна фізична підготовка (ЗФП) здійснюється на основі програм з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, програм з легкої атлетики для ДЮСШ. Враховується специфіка спортивного туризму та особливості індивідуального розвитку гуртківців.

Перелік основних засобів загальної фізичної підготовки. Вправи для рук і плечового поясу: згинання і розгинання, колові рухи, махи, ривки з місця і в русі. Вправи для м'язів шиї: нахили і повороти голови в різних напрямках. Вправи для тулуба: вправи для формування правильної постави; із різних вихідних положень - нахили, повороти, колові рухи тулуба; із положення

лежачи - підіймання та опускання ніг, колові рухи однією та обома ногами, підіймання та опускання тулуба.

Вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання на одній та обох ногах, випадки з додатковими пружинистими рухами.

Вправи з опором, в парах: повороти і нахили тулуба, згинання і розгинання рук, перештовхування, присідання з партнером на плечах, перенесення партнера на спині та на плечах, елементи боротьби в стійці, ігри з елементами опору.

Вправи з предметами. Вправи з короткою і довгою скакалками: стрибки з обертами скакалки вперед, назад, на одній та обох ногах, стрибки з поворотами у присіданні та напівприсіданні.

Вправи з вагою: кидання та ловлення набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), з поворотами та присіданнями.

Вправи з гантелями, гирями, штангою, мішками з піском тощо: згинання і розгинання рук, повороти та нахили тулуба, піднімання на носках, присідання, стрибки.

Рухливі ігри та естафети. Рухливі ігри типу «боротьба за м'яч», з елементами бігу, стрибків, метань, розв'язанням теоретичних і практичних завдань тощо. Естафети – зустрічні і колові з подоланням перешкод, перестрибуванням через перешкоди, з перенесенням, перекладанням і збиранням предметів, перенесенням вантажів, метаннями в ціль, киданням і ловленням м'яча. Ігри на увагу, кмітливість, координацію.

Легка атлетика. Біг на короткі дистанції (30 - 300) м з різних вихідних положень. Біг по пересіченій місцевості з подоланням різноманітних природних та штучних перешкод. Стрибки в довжину, висоту, з місця і з розбігу.

Лижні перегони. Вивчення різних способів техніки бігу на лижах. Вивчення техніки спусків, підйомів, поворотів. Проходження дистанцій 1 - 10 км. Спуски з гір різної крутості.

Гімнастичні вправи. Вправи на приладах: гімнастичній стінці, лаві, брусах, поперечці. Опорні стрибки через гімнастичного козла.

Спортивні ігри. Баскетбол, футбол, міні-футбол, гандбол, волейбол.

Плавання. Оволодіння одним із способів плавання.

3. Відновлення та стимуляція працездатності (10 год.)

3.1. Спортивна гігієна (4 год.)

Теоретична частина. Особиста гігієна. Водні процедури: купання, вмивання, обтирання, лазня, сауна. Гігієна одягу та взуття. Вибір одягу для занять туризмом, спортом, в залежності від погодних умов. Необхідні предмети гігієни в поході. Загартування, його суть і значення для підвищення працездатності спортсмена, покращення опірності організму до простудних захворювань.

Система профілактично-відновлювальних заходів має комплексний характер і передбачає застосування засобів психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Планування та використання педагогічних засобів відновлення.

Раціональний розподіл навантажень, створення чіткого алгоритму та режиму навчально-тренувального процесу, раціональна побудова навчально-тренувальних занять, використання різноманітних засобів і методів тренування, індивідуалізація навчально-тренувального процесу, вправи для активного

відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання, дні профілактичного відпочинку.

Ознайомлення з методами гігієнічних засобів відновлення. Раціональний режим дня: нічний сон не менш 8-9 год. на добу, денний сон (1 год. у період інтенсивної підготовки до змагань), збалансоване 3-4-разове харчування, гігієнічні процедури, зручний одяг і взуття.

Відновлювальний раціон має бути багатий на баластні речовини та пектин, що містяться в овочах та фруктах. Вони сприяють виведенню з організму шлаків. Для відновлення витрат води та солі можна дещо збільшити добову норму води та харчової солі.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення. Душ теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний (збуджувальний), ванни (хвойна, перлинна, сольова), масаж (ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, водяний (особливо ефективний у поєднанні з гідропроцедурами).

Відновлювальні заходи здійснюються за спеціальними схемами залежно від віку та індивідуальних особливостей.

Практична частина. Випробування одягу та взуття для занять туризмом, спортом в залежності від погодних умов.

3.2. Термінова долікарська допомога (6 год.)

Теоретична частина. Спортивні травми. Причини їх виникнення та профілактика. Опіки, сонячний і тепловий удар, переохолодження.

Практична частина. Практичні заняття по наданню медичної допомоги.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці мають знати:

- Інструкцію щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю;
- методичку організації та проведення походу I категорії складності;
- основні тактичні особливості категорійних пішохідних походів;
- правила безпечного проведення категорійних пішохідних походів;
- основні положення Правил проведення змагань зі спортивного туризму;
- Технічний регламент проведення змагань з пішохідного туризму;
- правила забезпечення безпеки при проведенні змагань;
- принципи суддівства змагань з пішохідного туризму;
- основні положення Правил змагань зі спортивного орієнтування;
- техніку подолання природніх перешкод із застосуванням спеціального туристського спорядження;
- основи реабілітації спортсмена;
- основи рятувальних та пошукових робіт.

Гуртківці мають вміти:

- користуватися різним картографічним матеріалом для детальної розробки маршруту походу;
- орієнтуватися на місцевості, долати дистанції змагань зі спортивного орієнтування;
- складати збалансоване меню харчування при підготовці до проведення категорійних походів;

- розробляти тактику подолання різноманітних природних перешкод у поході;
- розробляти тактику проходження дистанцій в змаганнях з пішохідного туризму;
- долати дистанції II - III класу змагань з пішохідного туризму;
- надавати долікарську допомогу потерпілому.
- надавати допомогу у проведенні рятувально-пошукових заходів.

Гуртківці повинні взяти участь в змаганнях з пішохідного туризму на дистанціях 2 - 3 класу та/або туристському поході 1 категорії складності.

Основний рівень, третій рік навчання, базовий блок НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН					
№	Тема	Кількість годин			
		теоретичних	практичних		усього
			в приміщенні	на місцевості	
1.	Вступ.	2	-	-	2
2.	Заходи безпеки.	2	-	-	2
3.	Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю.	2	-	-	2
4.	Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості.	2	-	8(24)	10(26)
5.	Харчування в поході.	4	2	-	6
6.	Техніка пішохідного туризму.	4	12	16(32)	32(48)
7.	Тактика пішохідного туризму.	4	8	-	12
8.	Спорядження для пішохідного туризму.	4	-	-	4
9.	Особливості орієнтування в пішохідному туризмі.	2	-	-	2
10.	Правила змагань зі спортивного туризму.	6	-	-	6
11.	Спеціальна фізична підготовка.	2	16	16 (30)	34 (48)
12.	Суддівська практика.	-	-	8 (24)	8 (24)
13.	Підготовка та участь у змаганнях.	-	-	34(80)	34 (80)
Разом		34	38	82 (190)	154 (262)

Допоміжний блок, третій рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН					
№	Тема	Кількість годин			
		теоретичних	практичних		усього
			в приміщенні	на місцевості	
1.	Тактична медицина.	6	14	4	24
3.	Загальна фізична підготовка.	-	6	20	26
4.	Тактика дій малих бойових груп.	4	-	8	12
Разом		10	20	32	62

ЗМІСТ ПРОГРАМИ. БАЗОВИЙ БЛОК

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Знайомство з планом роботи гуртка на навчальний рік та його обговорення. Вирішення організаційних питань

2. Заходи безпеки (2 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення гуртківців з правилами поведінки під час повітряних тривог, евакуації, перебування у сховищі чи укритті, правилами мінної безпеки (поводження з вибухонебезпечними предметами). Техніка безпеки під час проведення занять у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках та на місцевості. Дотримання техніки безпеки при проведенні туристсько-краєзнавчих подорожей. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека.

3. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю (2 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з Інструкцією щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. Права та обов'язки учасника походу. Порядок підготовки та проведення походів. Вимоги до кількісного складу групи та віку учасників і керівників туристських спортивних походів.

4. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (10/26 год.)

Теоретична частина. (Повторення і вдосконалення). Система багато аркушевих топографічних карт. Прямокутна сітка топографічних карт. Визначення місцеположення об'єкта на топографічній карті і нанесення на карту точок за прямокутними координатами. Опис місцевості за картою: загальна характеристика місцевості; довідкова частина опису; рельєф

місцевості; гідрографія; рослинність; ґрунти; болота; населені пункти; транспортна сітка. Опис маршруту.

Практична частина. (Повторення і вдосконалення). Визначення за картою прямокутних координат окремих точок. Виміри та побудови на топографічних картах. Визначення площі ділянок лісів, боліт тощо. Побудова профілю місцевості за картою. Вправи на читання рельєфу на карті. Вправи на зображення форм рельєфу горизонталями на підставі опису. Окомірне визначення висоти і ширини предмета. Визначення крутості схилів за шкалою закладань. Побудова профілю рельєфу умовного туристського маршруту за топографічною картою. Вимірювання відстаней кроками і за витраченим часом на місцевості з різним рельєфом. Вимірювання відстаней до недосяжних об'єктів. Вимірювання висоти окремих об'єктів геометричними способами. Складання топографічних схем невеликих ділянок місцевості. Складання схем окремих складних для подолання об'єктів, малих ділянок місцевості. Прокладання і опис маршруту за картою (напрями руху, орієнтири, відстані, перешкоди, рельєф, рослинний покрив тощо). Рух по місцевості за легендою. Складання опису (легенди) маршруту. Рух по незнайомій місцевості за описом (легендою). Робота з картою. Участь в змаганнях зі спортивного орієнтування.

5. Харчування в поході (6 год.)

Теоретична частина. Повторення основних тем підрозділу.

Практична частина. Приготування їжі в польових умовах.

6. Техніка пішохідного туризму (32/48)

Теоретична частина. Техніка подолання природних перешкод із самонаведенням засобів подолання. Страхування і самострахування учасників, принцип безаварійності в туризмі.

Практична частина. Повторення основних розділів з теми техніка туризму Техніка подолання природних перешкод із самонаведенням засобів подолання. Страхування і самострахування учасників, принцип безаварійності в туризмі. Удосконалення навичок подолання природних перешкод із самостійним наведенням засобів подолання: подолання водних перешкод по мотузкам з перилами, колоді, вбрід. Рятувальні роботи. Удосконалення навичок подолання природних перешкод із самостійним наведенням засобів подолання: переправа по навісній переправі (в тому числі і крутопохилій), проходження по переправах та зняття їх. Рятувальні роботи. Удосконалення навичок подолання заболочених ділянок по купинах (штучні купини). Подолання болота по жердинах (за допомогою жердини). Удосконалення навичок самонаведення та зняття перильних мотузок на спуску, підйомі, траверсі, скельному траверсі. Доляння природних перешкод з потерпілим. В'язання нош. Рятувальні роботи.

7. Тактика пішохідного туризму (12 год.)

Теоретична частина. Повторення вивченого матеріалу з даної теми. Основні тактичні особливості пішохідних походів 3-4 категорій складності.

Практична частина. Дії групи в екстремальних умовах (припинення руху й організація біваку, відхід до місця попередньої стоянки, зміна напрямку руху тощо). Дії учасника походу, який відстав від групи. Порядок організації пошуку учасника. Рятувальні роботи.

8. Спорядження для пішохідного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Стандартне і нестандартне спорядження, шляхи його поліпшення. Вимоги до саморобного спорядження, порядок його випробування. Новинки спорядження. Зменшення ваги спорядження: міри, які застосовуються для цього. Вимоги до спорядження, що використовується в міжсезоння.

9. Особливості орієнтування в пішохідному туризмі (2 год.)

Теоретична частина. Основні прийоми орієнтування у спортивному пішохідному поході.

10. Правила змагань зі спортивного туризму (6 год.)

Теоретична частина. Технічний регламент проведення змагань з пішохідного туризму. Безпека змагань. Таблиця штрафів. Загальні вимоги до подолання етапів та організації страховки.

11. Спеціальна фізична підготовка (34/48 год.)

Теоретична частина. Необхідність спеціальної фізичної підготовки та її види.

Практична частина.

Вправи для розвитку витривалості. Біг у рівномірному темпі по рівнинній та пересіченій місцевості, відкритій та закритій, заболоченій (10-15 км). Біг «в гору», «з гори», по піску, купинах, по м'якому ґрунту. Біг на лижах на дистанції 5-20 км. Багаторазове проходження різних дистанцій зі зміною швидкості, темпу і тривалості бігу за різних умов і на різній місцевості.

Вправи для розвитку швидкості. Біг на швидкість на дистанції 100-1000 м. Біг з місця з просуванням вперед у швидкому темпі, з високим підйманням стегна, підтюпцем, стрибками. Біг з раптовими змінами напрямку, з раптовими зупинками, оббіганням перешкод. Естафети: зустрічні, з подоланням перешкод, зі стрибками, по колу тощо. Швидкі присідання і вставання. Біг зі змінною швидкістю. Повторний біг. Біг боком і спиною вперед. Біг «змійкою» між розставленими в різних положеннях стойками.

Вправи зі скакалкою: два стрибки на один оберт скакалки, один стрибок на два оберти скакалки, чергування різних стрибків на одній і двох ногах.

Різноманітні ігри та ігрові вправи у швидкому темпі (баскетбол, футбол, волейбол тощо).

Вправи для розвитку спритності та стрибучості. Стрибки у довжину, через яму з водою, рів, потічок. Стрибки по купинах. Стрибки у висоту через шнур, планку, жердину, повалене дерево, з однієї та двох ніг. Стрибки через гімнастичного коня, козла різними способами. Стрибки на одній та двох ногах на місці і в русі. Стрибки зі скакалкою в русі. Стрибки в кроці, стрибки по сходинах. Стрибки з гімнастичної драбини, краю яру, берега річки тощо.

Елементи акробатики: перекиди, перевороти. Гімнастичні вправи на різних приладах, що вимагають складної координації рухів. Вправи на рівновагу на гімнастичній колоді, лаві. Переправа по колоді через яр, потік, рів.

Ігри: баскетбол, футбол, гандбол зі спеціальними завданнями.

Вправи для розвитку сили. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, лави. Згинання і розгинання рук в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги. В упорі лежачи – відштовхування руками від підлоги, лави, предметів, що знаходяться на різній висоті від підлоги.

Присідання на одній та двох ногах. Стрибки та підскоки на одній та двох ногах без вантажу, з вантажем (гантелями, набивними м'ячами, гирями, мішками з піском, дисками від штанги, штангою), із партнером на спині або на плечах, з швидким пружним випрямленням. Кидання набивного м'яча однією та двома руками з-за голови, від грудей, знизу, збоку, з поворотами тулуба. Вправи для розвитку сили окремих груп м'язів (тулуба, рук, ніг) без предметів і з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гирями, гумовими амортизаторами), на тренажерах.

Вправи зі штангою: повороти тулуба зі штангою на плечах, присідання, вистрибування, стрибки. Вправи на гімнастичній стінці: підтягування на руках, піднімання ніг до кута 45°, 90°, 180° та ін.

Вправи для розвитку гнучкості. Ходьба з випадами, перехресним кроком. Пружні присідання у положенні випаду, напівпшагат, шпагат. Махові рухи руками та ногами у різних площинах. Пружні нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних вихідних положень. Вправи у парах з опором, на гнучкість, розтягування і рухливість суглобів. Колові рухи тулубом, повороти без рухів руками й ногами. Вправи з палицями. Відведення рук і ніг у різних напрямках, з різних вихідних положень на місці і в русі. Махи руками та ногами, розслаблення м'язів під час руху вперед, назад, в боки. Махи руками під час повороту тулуба. Нахили вперед, в боки, повільний біг з розслабленням м'язів плечового поясу та рук. Струшування руками, ногами на місці і в русі. Глибокий вдих і тривалий видих.

12. Суддівська практика (8/24 год.)

Практична частина. Участь у змаганнях у якості суддів (помічників суддів).

13. Підготовка та участь у змаганнях (34/80 год.)

Теоретична частина. Вивчення правил змагань із видів спортивного туризму. Ознайомлення з Положенням та Умовами змагань в яких планується участь. Розробка тактики дій команди, учасників під час проходження дистанцій.

Практична частина. Участь у змаганнях з пішохідного туризму різних рівнів. Участь у змаганнях з інших видів спортивного туризму.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ. ДОПОМІЖНИЙ БЛОК

1. Тактична медицина (*Надання першої медичної допомоги в умовах походу та бойових дій*). (24 год.)

Теоретична частина.

Нормативи із тактичної медицини та умови їх виконання: допомога пораненому під вогнем противника, способи транспортування потерпілого залежно від виду травм:

- зупинка кровотечі;
- відновлення прохідності дихальних шляхів пораненого;
- допомога при проникаючому пораненні грудної клітки;
- ознаки клінічної смерті.

Види нош, вимоги до виготовлення нош відповідно до травми потерпілого (жорсткі, нежорсткі, кокон).

Практична частина. Дії щодо визначення стану потерпілого.

Виготовлення нош із підручного матеріалу (жердини, плащ-накидка).
Транспортування потерпілого.

3. Загальна фізична підготовка (26 год.)

Теоретична частина. Загальна фізична підготовка (ЗФП) здійснюється на основі програм з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, програм з легкої атлетики та лижного спорту для ДЮСШ з урахуванням специфіки пішохідного туризму.

Практична частина.

Перелік основних засобів загальної фізичної підготовки. Вправи для рук і плечового поясу: згинання і розгинання, колові рухи, махи, ривки з місця і в русі.

Вправи для м'язів шиї: нахили і повороти голови в різних напрямках.

Вправи для тулуба: вправи для формування правильної постави; із різних вихідних положень – нахили, повороти, колові рухи тулуба; із положення лежачи – підіймання та опускання ніг, колові рухи однією та обома ногами, підіймання та опускання тулуба.

Вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання на одній та обох ногах, випадки з додатковими пружинистими рухами.

Вправи з опором, в парах: повороти і нахили тулуба, згинання і розгинання рук, перештовхування, присідання з партнером на плечах, перенесення партнера на спині та на плечах, елементи боротьби в стійці, ігри з елементами опору.

Вправи з предметами. Вправи з короткою і довгою скакалками: стрибки з обертами скакалки вперед, назад, на одній та обох ногах, стрибки з поворотами у присіданні та напівприсіданні.

Вправи з вагою: кидання та ловлення набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), з поворотами та присіданнями.

Вправи з гантелями, гирями, штангою, мішками з піском тощо: згинання і розгинання рук, повороти та нахили тулуба, піднімання на носках, присідання, стрибки.

Елементи акробатики. Перекиди (вперед, назад) у групуванні, «напівшпагат», «шпагат», політ-перекид вперед з місця і з розбігу, перевороти (в боки і вперед), сальто вперед, назад, стрибки на батуті. Рухливі ігри та естафети. Рухливі ігри типу «боротьба за м'яч», з елементами бігу, стрибків, метань, розв'язанням теоретичних і практичних завдань тощо. Естафети – зустрічні і колові з подоланням перешкод, перестрибуванням, з перенесенням, перекладанням і збиранням предметів, перенесенням вантажів, метаннями в ціль, киданням і ловленням м'яча. Ігри на увагу, кмітливість, координацію.

Легка атлетика. Біг на короткі дистанції (50 - 400) м з різних вихідних положень. Біг на середні і довгі дистанції (600 – 5000 м). Біг по пересіченій місцевості з подоланням різноманітних природних та штучних перешкод. Біг по шосе, з інтервалами, змінний біг. Стрибки в довжину, висоту, потрійні, з місця і з розбігу. Метання гранати, тенісного м'яча, списа, штовхання ядра.

Лижні перегони. Вивчення різних способів техніки бігу на лижах. Вивчення техніки спусків, підйомів, поворотів. Проходження дистанцій 1 - 10 км на час. Спуски з гір різної крутості.

Гімнастичні вправи. Вправи на приладах: гімнастичній стінці, лаві, брусах, поперечці. Опорні стрибки через гімнастичного коня та козла.

Спортивні ігри. Баскетбол, футбол, міні-футбол, гандбол, волейбол.

4. Тактика дій малих бойових груп (12 год.)

Теоретична частина. Поняття про бій. Сутність сучасного загальновійськового бою. Особиста зброя та екіпіровка солдата в бою. Мистецтво маскування (тіла і обладнання). Сигнальні жести.

Техніка пересування малих груп (рух по-пластунськи, повзком, «павуком», ривок, рух попарно та малими групами).

Практична частина. Робота з різними видами картографічного матеріалу. Орієнтування на місцевості.

Визначення сторін горизонту за компасом, місцевими ознаками, сонцем, зірками.

Топографічні ігри, розв'язування топографічних задач. Вправи на читання рельєфу, рух по карті за прокладеним маршрутом. Рух за азимутом. Звіт про місце свого знаходження.

Відпрацювання елементів пересування по пересіченій місцевості, тактико-технічні дії, наближені до бойових.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці мають знати:

- Інструкцію щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю;
- методику організації та проведення походу III категорії складності;
- основні тактичні особливості категорійних пішохідних походів;
- правила безпечного проведення категорійних пішохідних походів;
- технічний регламент проведення змагань з пішохідного туризму;
- принципи суддівства змагань з пішохідного туризму;
- Правила змагань зі спортивного орієнтування;
- техніку подолання перешкод із самонаведенням і транспортуванням потерпілого;
- тактику дій малих бойових груп;
- основи тактичної медицини.

Гуртківці мають вміти:

- користуватися різним картографічним матеріалом для детальної розробки маршруту походу;
- скласти збалансоване меню харчування на багатоденні категорійні походи;
- розробляти тактику подолання різноманітних природних перешкод у поході;
- розробляти тактику проходження дистанцій в змаганнях з пішохідного туризму;
- долати дистанції змагань III - IV класу;
- надавати долікарську допомогу потерпілому;
- транспортувати потерпілого.

ЛІТЕРАТУРА

1. Демчишин А.П. Рухливі і спортивні ігри в школі. – К.: Освіта, 1992.
2. Єдина спортивна класифікація України 2014 р.р.
3. Костриця М.Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота. – К.: Вища шк., 1995.
4. Крачило М.П. Організація роботи з географічного краєзнавства і туризму. К.: УМК ВО, 1988. – с. 35-74.
5. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. (наказ МО України № 1124 від 02.10.2014 р.);
6. Спортивний туризм. Правила змагань., - К.: ФСТУ, 2008.
7. Сиротенко А., Чернов Б., Плахута В. Географія України. – К.: Освіта, 1996.
8. Безпека життєдіяльності туристів, екскурсантів, відпочивальників та працівників туризму (аспекти). - Дніпропетровськ : Промінь, 2002.-115 с.
9. Бейдик О.О. Картографування та критерії класифікації суспільно-історичних рекреаційно-туристських ресурсів //Проблеми безперервної географічної освіти і картографії. - 2001.- Випуск 2.- С. 164-171.
10. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України. Методологія та методика аналізу, термінологія, районування. - К: ВПЦ „Київський університет”, 2001. - 395 с.
11. Вечерський В.В. Загальні відомості про історико-культурні ресурси в туристичних регіонах України //Туристично-краєзнавчі дослідження. Вип. 2. - К: ЧП Кармаліта. - 1999. - С. 99-122.
12. Ганопольський В.І. Уроки туризму . -К .: Шкільний світ, 2004.
13. Державний реєстр нерухомих пам'яток України національного значення. - К., 2001.
14. Літвінов Д.А. Справочник туриста. - Дніпропетровськ : ЕЦ „Восхождение”, 2005.
15. Колотуха О.В. Дитячо-юнацький туризм в Україні. – Кіровоград РВЦ Кіровоградського держ. пед. ун-ту, 2001. - 42 с.
16. Костриця М.Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота. - К: Вища школа, 1995. - 224 с.
17. Любіцева О.О. Географія туризму в Україні // Географія та основи економіки в школі. - 1997. - № 2. - С.3-6.
16. Наровлянський О.Д., Наровлянська М.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. –К .: Шкільний світ. 2009.
17. Правила змагань зі спортивного орієнтування. К: ФСО України, 2004.
18. Зозуля І.С., доктор медичних наук, професор, академік АНВО України. Медицина невідкладних станів: швидка та невідкладна медична допомога. К.: «Медицина», 2008.
Інтернетресурс:
 1. <https://app.box.com/s/u45hbbj63abbh1sk32dh>, Тактика легкої піхоти для дій малих груп., Крістофер Е. Ларсен., pdf.
 2. Istaidplast.org.ua > tccc-тактична-медицина