БЛОК «ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»
(для програм гуртків краєзнавчого профілю згідно із зазначеним у Пояснювальних записках до зазначених програм)

Автор:
Наровлянський Олександр Данилович –заступник директора Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді

Мета: оволодіння вихованцями загальними знаннями із спортивного туризму та навичками для участі у ступеневих походах та краєзнавчих експедиціях, навчання організації індивідуальних тренувань та самоконтролю фізичного стану, підвищення функціональних можливостей організму кожного вихованця, сприяння формуванню середовища здорового способу життя.

Основний рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	У тому числі	
			теоретич-них	прак-тичних
1	*2*	*3*	*4*	*5*
	РОЗДІЛ І. Туристсько-спортивна підготовка	***28***	***6***	***22***
1.1	Орієнтування на місцевості. Топографічна підготовка	6	2	4
1.2	Туристське спорядження	4	-	4
1.3	Техніка туризму (відповідно до обраних для експедиції засобів пересування)	6	2	4
1.4	Участь у масових заходах	12	2	10
	РОЗДІЛ ІІ. Фізична підготовка	***22***	***2***	***20***
2.1	Загальна фізична підготовка. Техніка безпеки занять фізичною підготовкою	16	2	14
2.2	Спортивні та рухливі ігри	6	-	6

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ І. ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА (28 год.)

1.1. Орієнтування на місцевості. Топографічна підготовка (6 год.)

Загальні відомості про орієнтування.

Поняття про масштаб. Умовні знаки топографічної карти.

Визначення сторін горизонту за компасом, небесними світилами. Поняття про азимут.

Практичні заняття.

Рух на місцевості з орієнтування за картою та легендою. Визначення сторін горизонту за компасом. Визначення азимуту на об’єкт, рух за вказаним азимутом.

1.2. Туристське спорядження (4 год.)

Загальні вимоги до спорядження (вага, надійність, компактність, естетичність, відповідність призначенню). Особисте та групове спорядження. Види рюкзаків.

Спальні мішки, каремати.

Практичні заняття.

Укладка рюкзака. Підбір спорядження.

1.3. Техніка туризму (відповідно до обраних для експедиції засобів пересування) (6 год.)

Техніка руху (відповідно до обраного для експедиції способу пересування). Особливості руху туристської групи в певному районі. Техніка подолання найпростіших перешкод. Забезпечення техніки безпеки під час руху та при подоланні перешкод. Основи самостраховки та страховки.

Практичні заняття.

Рух групи під час переходів. Подолання перешкод. Організація страховки.

1.4. Участь у масових заходах (12 год.)

Умови проведення масових заходів. Техніка безпеки на дистанціях змагань та під час подорожей.

Практичні заняття.

Участь в змаганнях, зльотах, одноденному поході тощо.

РОЗДІЛ ІІ. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (22 год.)

2.1. Загальна фізична підготовка. Техніка безпеки занять фізичною підготовкою (16 год.)

Практичні заняття.

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

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

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

Розвиток витривалості. Хода пересіченою місцевістю; стрибки зі скакалкою.

Розвиток гнучкості. Динамічні вправи: активні (нахили, махи тощо); пасивні (за допомогою партнера).

Розвиток спритності. стрибки; метання; загально розвиваючі вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи.

2.2. Спортивні та рухливі ігри (6 год.)

Види спортивних та рухливих ігор. Правила та умови їх проведення.
Безпека під час проведення спортивних та рухливих ігор.

Практичні заняття.

Підготовка та проведення спортивних та рухливих ігор.

Основний рівень, другий рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	У тому числі	
			теоретичних	практичних
1	*2*	*3*	*4*	*5*
	РОЗДІЛ І. Туристсько-спортивна підготовка	***24***	***4***	***20***
1.1	Орієнтування на місцевості. Топографічна підготовка	8	2	6
1.2	Туристське спорядження	4	-	4
1.3	Техніка туризму (відповідно до обраних для експедиції засобів пересування)	12	2	10
	РОЗДІЛ ІІ. Фізична підготовка	***22***	***2***	***20***
2.1	Загальна фізична підготовка. Техніка безпеки занять фізичною підготовкою	16	2	14
2.2	Спортивні та рухливі ігри	6	-	6

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ І. ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА (24 год.)

1.1. Орієнтування на місцевості. Топографічна підготовка (8 год.)

Види картографічних матеріалів, які використовуються під час туристсько-краєзнавчих походів та експедицій.

Читання карти. Рельєф на карті.

Практичні заняття.

Вимірювання і відкладення відстаней на карті. Вправи з читання спортивних карт. Вправи на місцевості з орієнтування в заданому напряму, за лінією.

1.2. Туристське спорядження (4 год.)

Загальні відомості про спеціальне туристське спорядження (відповідно до обраного способу пересування).

Зберігання та ремонт спорядження

1.3. Техніка туризму (відповідно до обраних для експедиції засобів пересування) (12 год.)

Техніка подолання перешкод (відповідно до обраного для експедиції способу пересування).

Практичні заняття.

Подолання перешкод (відповідно до обраного для експедиції способу пересування). Способи подолання водних перешкод (убрід, по камінню, по містках, «маятником» тощо).

РОЗДІЛ ІІ. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (22 год.)

2.1. Загальна фізична підготовка. Техніка безпеки занять фізичною підготовкою (16 год.)

Техніка безпеки занять фізичною підготовкою.

Практичні заняття.

Вправи на розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності.

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

Розвиток сили. Вправи з використанням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо); вправи з використанням маси предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо); вправи з використанням опору (опір партнера, самоопір, опір еластичних матеріалів, опір навколишнього середовища тощо).

Розвиток витривалості. Хода пересіченою місцевістю; біг на довгі дистанції; стрибки зі скакалкою.

Розвиток гнучкості. Динамічні вправи: активні (нахили, махи тощо); пасивні (за допомогою партнера). Статичні вправи (збереження нерухомого положення тіла за умов максимальної амплітуди).

Розвиток спритності. Вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання; загально розвиваючі вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи.

2.2. Спортивні та рухливі ігри (6 год.)

Безпека проведення спортивних та рухливих ігр у закритих приміщеннях. Правила проведення ігор.

Практичні заняття.

Ігри в спортивних залах та на місцевості.

Основний рівень, третій рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	У тому числі	
			теоретич-них	прак-тичних
1	*2*	*3*	*4*	*5*
	РОЗДІЛ І. Туристсько-спортивна підготовка	***20***	***2***	***18***
1.1	Техніка туризму (відповідно до обраних для експедиції засобів пересування)	8	-	8
1.2	Участь у масових заходах	12	2	10
	РОЗДІЛ ІІ. Фізична підготовка	***22***	***2***	***20***
2.1	Загальна фізична підготовка. Техніка безпеки занять фізичною підготовкою	16	2	14

2.2	Спортивні та рухливі ігри	6	-	6

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ І. ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА (24 год.)

1.1. Техніка туризму (відповідно до обраних для експедиції засобів пересування) (8 год.)

Практичні заняття.

Техніка подолання складних перешкод (відповідно до обраних для експедиції засобів пересування

1.2. Участь у масових заходах (12 год.)

Умови проведення масових заходів. Заходи та засоби безпеки участі у масових заходах.

Практичні заняття.

Участь у змаганнях, конкурсах, зльотах, подорожах тощо.

РОЗДІЛ ІІ. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (22 год.)

2.1. Загальна фізична підготовка. Техніка безпеки занять фізичною підготовкою (16 год.)

Практичні заняття.

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

Розвиток сили. Вправи з використанням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо); вправи з використанням маси предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо); вправи з використанням опору (опір партнера, самоопір, опір еластичних матеріалів, опір навколишнього середовища тощо); вправи на силових тренажерах; ізометричні вправи (відсутня механічна робота).

Розвиток витривалості. Ходьба пересіченою місцевістю; біг на довгі дистанції; біг пересіченою місцевістю; стрибки зі скакалкою;

Розвиток гнучкості. Динамічні вправи: активні (нахили, махи тощо); пасивні (за допомогою партнера). Статичні вправи (збереження нерухомого положення тіла за умов максимальної амплітуди).

Розвиток спритності. Біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання; загально розвиваючі вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи.

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

2.2. Спортивні та рухливі ігри (6 год.)

Безпека проведення спортивних та рухливих ігор у закритих приміщеннях. Правила проведення ігор.

Практичні заняття. Підготовка до ігор та проведення ігор.