Департамент освіти і науки Київської обласної державної адміністрації
Комунальний навчальний заклад Київської обласної ради
«Київський обласний інститут післядипломної освіти
педагогічних кадрів»
Відділ освіти Богуславської районної держадміністрації
Районний методичний кабінет
Богуславський районний центр дитячої та юнацької творчості
Богуславської районної ради Київської області

Д. Тягнирядно

Навчальна програма з позашкільної освіти військово-патріотичного напряму

«Захисник України»

(3 роки навчання)

Богуслав
2019

Тягнирядно Д. Навчальна програма з позашкільної освіти військово-патріотичного напряму «Захисник України» / Денис Тягнирядно – Богуслав: РМК, 2019. – 46 с.

Навчальна програма гуртка військово-патріотичного виховання побудована на основі компетентнісного та діяльнісного підходів. Передбачена реалізація у гуртках, секціях, творчих об’єднаннях військово-патріотичного напряму та спрямована на вихованців віком 14-17 років.

Програма гуртка направлена на використання елементів козацької педагогіки та спортивного туризму,використання досвіду наших предків по вихованню підростаючого покоління, використання сучасних технологій виховання.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

На сучасному розвитку України питання національно-патріотичного виховання дітей та молоді постає особливо гостро. Проблеми низької сформованості патріотичної свідомості громадян приводить до розколу суспільних думок щодо виконання громадянського та конституційного обов'язку із захисту демократичних засад української державності.

Особливої уваги у вирішенні проблем позашкільної освіти набувають питання становлення патріотичного громадянина, модернізація стратегій підготовки боєздатних, професійних, мотивованих, модернізованих Збройних Сил України, шляхом формування у молоді моральних, духовних, психологічних, фізичних якостей.

В основу Програми покладено ідею розвитку української державності як консолідуючий чинник розвитку суспільства й нації вцілому.

Навчальна програма гуртка військово-патріотичного виховання побудована на основі компетентнісного та діяльнісного підходів. Передбачена реалізація у гуртках, секціях, творчих об'єднаннях військово-патріотичного напряму та спрямована на вихованців віком 14-17 років.

Метою навчальної програми є формування базових компетентостей, утвердження у свідомості та почуттях особистості патріотичних цінностей, підвищення престижу військової служби, формування та розвиток повноцінної особистості, гармонійної людини, патріота Батьківщини засобами спортивного туризму, військової справи, основ долікарської підготовки.

Програма національно-патріотичного виховання дітей та молоді у закладах позашкільної освіти розроблена відповідно до Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у закладах позашкільної освіти.

Основними завданнями даної програми є:

–виховання підростаючого покоління фізично здоровим, міцним, загартованим;

–формування почуття патріотизму, свідомого ставлення до питань особистої та громадської безпеки;

– засвоєння теоретичних знань та розвиток практичних навичок поведінки в екстремальних ситуаціях.

В основу навчальної програми покладено реалізацію діяльнісного та компетентнісного підходів. Тому навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців (відповідно до Концепції нової української школи):

- *пізнавальна,*спрямована на оволодіння знаннями з історії, географії, краєзнавства, етнології, топографії, українознавства, культури мовлення, медицини, туризму,різноманітних видів спорту та бойових єдиноборств, військової справи, фізичної культури, тощо;

- *інформаційно-цифрова,* спрямована на застосування інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) для створення, пошуку, обробки, обміну інформацією, в публічному просторі та приватному спілкуванні, оволодіння навичками безпеки в інтернеті;

- *творча,* спрямована на формування творчих здібностей і творчої активності особистості, системно-логічного, критичного і просторового мислення; на вміння генерувати нові ідеї й ініціативи та втілювати їх у життя з метою підвищення національної свідомості та захисту інтересів держави;

- с*оціальна,* спрямована на формування кращих особистісних якостей, розвиток культури праці, досягнення високого рівня освіченості та вихованості, моральний, духовний, фізичний та інтелектуальний розвиток;

- *практична,*спрямована на розвиток знань, вмінь та навичок спортивного туризму,військової справи, занять фізичною культурою і спортом,надання долікарської допомоги, виживання в екстремальних ситуаціях.

Навчальна програма розрахована на дітей середнього та старшого шкільного віку, реалізується в гуртках військово-патріотичного напряму позашкільної освіти і передбачає 3 роки навчання у групах основного рівня:

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

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

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

Теми та розподіл годин навчально-тематичного плану вказано орієнтовно. За необхідності, в установленому порядку, керівник гуртка може внести зміни до кількості годин у межах кожного року навчання. Враховуючи інтереси вихованців, їх кількість у групі, стан матеріально-технічного забезпечення, керівник гуртка може змінювати кількість теоретичних і практичних занять (залежно від того, як швидко та якісно вихованці набувають практичних навичок), враховуючи обсяг часу, що передбачений типовими навчальними планами.

Усі заняття в гуртку спрямовані на поглиблення знань вихованців, розширення їх кругозору, виховання загальнолюдських цінностей, формування світогляду громадян незалежної демократичної держави, сповнених національної гідності та поваги до інших народів.

Програма гуртка направлена на використання елементів козацької педагогіки та спортивного туризму,використання досвіду наших предків по вихованню підростаючого покоління, використання сучасних технологій виховання.

Основний рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	**2**	**1**	**3**
Розділ 1. Історико-краєзнавчий розділ	**30**	**27**	**57**
1.1. Історія рідного краю. Пам'ятки історії та культури. Новітня історія.	6	3	9
1.2.Історія українського козацтва. Духовні цінності запорізьких козаків	12	9	21
1.3.Відродження військово-спортивного мистецтва українського козацтва	9	6	15
1.4.Культура та побут українців, обряди, традиції та звичаї українського народу	3	9	12
Розділ 2.Медична підготовка	**6**	**15**	**21**
2.1. Правила санітарії та гігієни.	3	3	6
2.2. Долікарська допомога	3	12	15
Розділ 3. Загальнотуристська підготовка	**16**	**20**	**36**
3.1. Історія розвитку та сучасний стан туризму. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України	2	-	2
3.2. Загальнотуристське спорядження	2	2	4
3.3. Організація табору. Харчування в поході	2	2	4
3.4. Основи тактики і техніки туризму. Подолання простих пішохідних перешкод	7	13	20
3.5. Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристських походах. Страховка	3	3	6
Розділ 4. Військова підготовка	**11**	**23**	**34**
4.1.Основи захисту Вітчизни	6	-	6
4.2. Загальновійськова підготовка	3	16	18

4.3. Вогнева підготовка	3	7	10
Розділ 5. Основи цивільного захисту	**2**	**-**	**2**
Розділ 6. Військова топографія	**9**	**18**	**27**
6.1. Місце і роль військової топографії та її застосування у бойовому мистецтві	2	-	2
6.2. Топографічні карти, їх застосування у військах	2	2	4
6.3. Вимірювання по карті	1	4	5
6.4. Читання топографічних карт	2	4	6
6.5.Аерознімки місцевості. Використання карт і аерознімків	2	2	4
6.6.Орієнтування на місцевості	-	6	6
Розділ 7.Фізична підготовка	**3**	**24**	**27**
Розділ 8.Систематизація фото та відео матеріалу. Фото та відео редактори	**-**	**6**	**6**
Підсумок	**3**	**-**	**3**
Разом	**82**	**134**	**216**
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин		

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (3 години)

Теоретична частина. Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Правилами безпеки життєдіяльності під час занять, екскурсій та змагань. Правила поведінки в навчальному кабінеті, спортзалі, спортивному майданчику, у навчальному закладі. Правила дорожнього руху. Правила проведення туристських подорожей та екскурсій з учнівською та студентською молоддю.

Практична частина. Тренінгові вправи на знайомство гуртківців.

Розділ 1. Історико-краєзнавчий розділ(57годин)

1.1. Історія рідного краю. Пам’ятки історії та культури. Новітня історія *(9 годин)*

Теоретична частина. Знайомство з рідним селом, містом, історією його виникнення, існування. Перекази старожилів. Міфи та легенди. Етнографічні особливості. Видатні особистості – вихідці із нашого краю. Збір цікавого історико-етнографічного матеріалу. Розкриття «білих плям історії» свого краю.

Рідний край в роки незалежності. Наслідки «Революції гідності» та АТО.

Практична частина. Проведення екскурсій та походів з активним способом пересування.

1. 2. Історія українського козацтва. Духовні цінності запорізьких козаків*(21 година)*

Теоретична частина. Вивчення побуту, місця проживання запорозьких козаків. Гетьманські столиці України. Поняття «козак», його морально-психологічна суть. . Родинні свята. Козацькі думи, пісні, музика й танці. Козацьке побратимство, Кодекс лицарської звитяги та лицарської честі. Історична література, думи, перекази, міфи, пісні, приказки та прислів’я про козаків. Видатні козацькі полководці. Історія місцевих козацьких осередків або інших учасників визвольних змагань за волю і незалежність України Мати-Берегиня роду. Значення християнської віри для козаків – служити Богові, Батьківщині, Ближньому

Практична частина. Святкування Покрови Пресвятої Богородиці. 14 жовтня – День українського козацтва. Участь у інших державних та національних святах. Проведення фестивалів,екскурсій та туристсько-краєзнавчих подорожей з активним способом пересування.

1.3. Відродження військово-спортивного мистецтва українського козацтва*(15 годин)*

Теоретична частина. Найкращі риси козаків: вірність і відданість, здатність до незламної дружби, відстоювання особистої свободи та свободи

народу. Виховання прагнення розвинути в собі силу і дух, міцний фізичний гарт. Елементи загартування організму. Самоврядування.

Народні ігри та забави. Історичні витоки козацьких єдиноборств та їх основні види.

Практична частина. Козацькі забави. Вивчення дитячих ігор за змістом збірника українських народних дитячих ігор «Котилася торба», упорядник О.С. Яремійчук. – К: «Веселка», 1990 р. (інші видання). Огляди-змагання військово-спортивного вишколу. Співпраця з козацькими, військовими, патріотичними громадськими організаціями та об'єднаннями, товариствами сприяння обороні України (ТСОУ).

1.4.Культура та побут українців, обряди, традиції та звичаї українського народу*(12 годин)*

Теоретична частина. Основи пошуково-дослідницької роботи. Обрядові свята кожної пори року: колядки, щедрівки, зажинки, обжинки, першої борозни, веснянки. Свято Андрія, Різдва (вертеп), Меланки тощо.

Практична частина. Участь у концертах, фестивалях, виставах. Проведення вечорниць. Участь у розробці сценаріїв народних, церковних та державних свят.

Розділ 2. Медична підготовка(21 година)

2.1. Правила санітарії та гігієни*(6 годин)*

Теоретична частина. Гігієна учасника походу та її значення для збереження здоров'я та успішного проведення походу.

Допомога при отруєннях і захворюваннях підчас походу. Знезаражування води.

Переломи та перша допомога. Накладання шини.

Практична частина. Надання першої допомоги при різних умовних травмах. Передпохідне складання аптечки.

2.2. Долікарська допомога *(15 годин)*

Теоретична частина. Загальне уявлення про анатомію людини.

Поняття про рану. Види ран та кровотеч. Накладання пов'язок. Накладання кровоспинного джгута. Перша допомога при тепловому і сонячному ударах, ураженні електричним струмом. Правила транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях.

Практична частина. Накладання пов'язок. Накладання кровоспинного джгута. Правила транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях. Виготовлення нош з підручних засобів та матеріалів

Розділ 3. Загальнотуристська підготовка(36 годин)

3.1. Історія розвитку та сучасний стан туризму. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України *(2 години)*

Теоретична частина. Історія виникнення та розвитку туризму. Види 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 обраного виду туризму.

Ознайомлення з Правилами проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України.

3.2. Загальнотуристське спорядження *(4 години)*

Теоретична частина. Роль туристського спорядження для успішного проведення походів. Види туристського спорядження (спеціальне, індивідуальне та групове тощо).

Індивідуальне 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.

3.3. Організація табору в туристському поході. Харчування в поході*(4 години)*

Теоретична частина. Поняття про бівуак. Вимоги до місця табору (безпека, наявність джерел питної води, палива, можливість розташування наметів).

Порядок дій окремих учасників та групи при влаштуванні табору.

Види вогнищ. Розпалювання вогнища. Вимоги протипожежної безпеки при влаштуванні вогнища.

Загальні відомості про організацію харчування в туристському поході. Приготування їжі в умовах походу. Кострове приладдя, туристський посуд. Особливості підбору продуктів для пішохідного туристського походу.

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

3.4.Основи тактики і техніки туризму. Подолання простих пішохідних перешкод *(20 годин)*

*Теоретична частина***.** Лінійна, кільцева та радіальна схеми побудови маршруту. Розробка запасних та аварійних варіантів. Теми руху залежно від умов походу. Режим дня та рух. Розвідка шляху. Рух стежками. Рух по схилах (трава, осип). Вибір місця броду, порядок проходження, способи страховки, вибір виду переправ.

Практична частина. Розробка плану-графіка проходження основних і запасних варіантів маршруту. Організація і проведення розвідки на маршруті. Вироблення навичок руху. Вироблення навичок подолання перешкод. Подолання простих природніх перешкод у брід та за допомогою мотузки. Робота з льодорубом. Спуск дюльфером. В’язання вузлів, організація спуску по-спортивному, підйому по-спортивному, траверс. Спуск дюльфером.

Організація переправи, наведення перил, переправа вбрід. Відпрацювання дій страхуючого при зриві.

3.5. Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристських походах. Страховка *(6 годин)*

Теоретична частина. Рух групи в поході. Залежність швидкості руху від рельєфу, характеру місцевості, наявності перешкод. Обрання швидкості руху.

Забезпечення безпеки під час руху в поході. Фактори небезпеки в туристському поході (природні, антропогенні). Забезпечення безпеки під час подолання простих перешкод (яри, канави, ділянки густого лісу чи чагарняка, круті схили).

Організація страховки при подоланні перешкод. Вимоги щодо організації страховки. Види страховок. Самостраховка в різних умовах. Страховка.

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

Розділ 4. Військова підготовка (34години)

4.1. Основи захисту Вітчизни *(6 години)*

*Теоретична частина***.** Героїчні сторінки минулого рідного краю. Конституція України та закони України про призначення Збройних Сил та інших військових формувань України.

Товариство сприяння обороні України – оборонно-патріотична організація українського народу. Державна та військова символіка України.

4.2. Загальновійськова підготовка *(18 годин)*

Теоретична частина. Поняття про військові статути. Військові звання і знаки розрізнення. Суть та значення військової дисципліни. Строї та їх елементи. Попередня та виконавча команди. Стройове положення. Виконання військових команд.

Практична частина. Виконання команд «Ставай», «Рівняйсь», «Струнко», «Вільно». Виконання стройових прийомів. Виконання стройової пісні.

4.3. Вогнева підготовка *(10 годин)*

*Теоретична частина***.** Загальна будова пневматичної гвинтівки, її опіристика та принцип дії. Заходи безпеки під час стрільби.

Основи стрільби з пневматичної гвинтівки. Помилки при стрільбі з гвинтівки та їх усунення. Вибір точки прицілювання.

Практична частина. Основи стрільби з пневматичної гвинтівки. Помилки при стрільбі з гвинтівки та їх усунення. Вибір точки прицілювання.

Виконання стрільби з пневматичної гвинтівки. Відпрацювання елементів прицілювання.

Розділ 5. Основи цивільного захисту(2 години)

*Теоретична частина***.** Науково-правова база цивільного захисту України. Організаційна структура цивільного захисту України

Розділ 6. Військова топографія (27 годин)

6.1. Місце і роль військової топографії та її застосування у бойовому мистецтві *(2 години)*

Теоретична частина. Короткі відомості про військову топографію. Завдання і методи військової топографії. Поняття про топографію і геодезію. Історія військової топографії, її застосування у бойовому мистецтві. Перші графічні зображення місцевості.

6.2. Топографічні карти, їх застосування у військах*(4 години)*

Теоретична частина. Основні різновиди карт. Особливості картографічного зображення. Топографічні і спеціальні карти.

Класифікація і призначення топографічних карт. Математична основа побудови карти. Геометрична суть картографічного зображення. Похибки в картографічних проекціях. Опорні геодезичні сітки.

Проекція карт. Проекція карт масштабів 1:25000 – 1:500000. Проекція карти масштабу 1:1000000.

Практична частина. Вивчення тактичних і оперативних карт згідно з масштабами

6.3. Вимірювання по карті*(5 годин)*

Теоретична частина. Вимірювання відстаней і площ. Масштаб карти. Вимірювання ліній по карті. Поправки у відстані на нахил і хвилястість ліній. Найпростіші способи вимірювання площ.

Практична частина. Визначення прямокутних і географічних координат об'єктів. Нанесення на карту об'єктів за заданими географічними і опірними координатами. Визначення дирекційних кутів. Побудова профілів. Вимірювання площ за картами.

6.4. Читання топографічних карт *(6 годин)*

Теоретична частина. Система умовних позначень на картах. Принципи побудови і застосування на картах умовних позначень. Види умовних позначень. Кольорове оформлення карт. Пояснювальні підписи і цифрові позначення. Загальні правила читання карт.

Зображення рельєфу на картах. Зображення водних об'єктів. Зображення рослинності і ґрунтів.

Зображення дорожньої сітки, кордони і огородження. Геодезичні пункти і окремі місцеві предмети-орієнтири.

Практична частина. Вправи з вивчення і запам'ятовування умовних топографічних позначень. Комплексні вправи з читання топографічної карти. Контрольний топографічний диктант. Вправи на читання рельєфу по карті.

6.5. Аерознімки місцевості. Використання карт і аерознімків*(4 години)*

Теоретична частина. Види і особливості аерознімків. Аерознімки як розвідувально-вимірювальні документи використання аерознімків у військах. Поняття про фотодокументи.

Прив’язка аерознімка до карти. Визначення масштабу планового аерознімку. Перенесення об’єктів з аерознімка на карту.

Дешифрування аерознімків. Демаскуючі ознаки. Способи дешифрування аерознімків.

Практична частина. Вирішення завдань на визначення масштабу аерознімку. Визначення відстаней за плановим аерознімком. Робота з аерознімком у полі. Читання аерознімка і визначення топографічних об’єктів. Тактичні ігри у приміщенні та на місцевості.

6.6. Орієнтування на місцевості*(6 годин)*

Практична частина. Визначення розміру свого кроку. Окомірне вимірювання відстаней на місцевості. Вивчення рідинного компасу і робота з ним. Перенесення знаків КП на чисту карту.

Рух по азимуту у заданому напрямку. Складання схеми руху. Рух по азимутальному маршруту з 6-8ма контрольними пунктами.

Обов’язки командирів підрозділів із забезпечення орієнтування та цілеуказання на полі бою.

Тактичні ігри з елементами орієнтування

Розділ 7.Фізична підготовка(27 годин)

*Теоретична частина***.** Поняття про фізичну культуру та спорт як складові системи фізичного виховання. Режим дня та його значення. Гартування. Позитивні та негативні чинники фізичного розвитку дитини.

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

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

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

Розвиток витривалості.

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

Розвиток спритності. Біг з перешкодами;вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні. Вправи під час бігу. Стрибки. Метання. Загально розвиваючі вправи з предметами. Гімнастичні та акробатичні вправи.

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

Спортивні та рухливі ігри.

Розділ 8. Систематизація фото та відео матеріалу*(6 годин)*

Практична частина. Робота з матеріалом зібраним в експедиціях,походах, на святах концертах, фестивалях, обрядових дійствах, вишколах, майстер-класах тощо.

Підсумок (3 години)

*Теоретична частина***.** Аналіз діяльності роботи гуртка у навчальному році. Завдання на канікулярний період.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- основні питання історії України, козацтва і рідного краю;
- культуру та побут українців;
- обряди і звичаї українського народу, церковні і народні свята;
- історичні та культурні пам’ятки рідного краю;
- видатних діячів українського козацтва, культури, науки і мистецтва;
- основи дитячого самоврядування;
- основні аспекти спортивних єдиноборств, туризму, спортивного та туристського орієнтування;
- основи стройової підготовки;
- правила та види стрільби із пневматичної зброї;
- види техніко-тактичних дій на місцевості;
- основи інформаційних технологій;
- ризики, що виникають при користуванні комп’ютерами та комп’ютерними мережами;
- основи надання долікарської допомоги, проведення рятувальних робіт;
- санітарно-гігієнічні норми;
- правила безпеки життєдіяльності учнів під час занять, екскурсій та змагань;
- правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (наказ Міністерства освіти і науки України від 24.03. 2006 р. № 237, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 01 червня 2006 р. за № 660/2534).

Вихованці повинні вміти та застосовувати:

- працювати з різними джерелами інформації;
- працювати з фото та відео редакторами;

- збирати, фіксувати народознавчі матеріали;
- проводити спостереження за природою, орієнтуватись на місцевості;
- освоїти елементи народних єдиноборств;
- подавати команди та діяти в строю;
- стріляти із пневматичної зброї;
- користуватись засобами індивідуального захисту;
- облаштовувати привали, табори, біваки;
- готувати страви національної кухні;
- розподіляти обов'язки у групі залежно від завдань;
- брати участь в концертах, фестивалях, виставках, народознавчих заходах;
- надавати першу медичну допомогу;
- готувати творчі роботи.

У вихованців мають бути сформовані компетенції:

- *пізнавальні* – набути досвіду з історії рідного краю, ознайомити з видатними особистостями, побутом запорізьких козаків;знати сутність, розуміти й уміти різними способами знезаражувати воду; знати правила надання долікарської допомоги; знати сторони горизонту та способи орієнтування на місцевості.
- *творча* – розвинути творчі здібності, критичне і просторове мислення; вміти генерувати нові ідеї й ініціативи та втілювати їх у життя з метою підвищення національної свідомості та захисту інтересів держави.
- с*оціальна* – розвинути кращі особистісні моральні, духовні, фізичні та інтелектуальні якості; дружньо ставитися до оточуючих, працювати колективно, бути цілеспрямованим та доброзичливим.
- *практична* – розвинути знання, вміння та навички організації страховки і самостраховки учасників походу;догляду за спорядженням; військової справи, занять фізичною культурою і спортом, надання долікарської допомоги; вміти орієнтуватися на місцевості.

Основний рівень, 2-й рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	**2**	**1**	**3**
Розділ 1. Історико-краєзнавчий розділ	**21**	**24**	**45**
1.1.Історія України	6	3	9
1.2.Вивчення історії Збройних сил України	9	6	15
1.3.Відродження військово-спортивного мистецтва українського козацтва	3	9	12
1.4. Відродження народних мистецьких традицій	3	6	9
Розділ 2.Медична підготовка	**6**	**15**	**21**
2.1. Правила санітарії та гігієни.	3	3	6
2.2. Долікарська допомога	3	12	15
Розділ 3. Загальнотуристська підготовка	**11**	**29**	**40**
3.1. Загальнотуристське спорядження	2	2	4
3.2. Організація бівуака. Харчування в поході	3	6	9
3.3. Техніка та тактика спортивного туризму	6	21	27
Розділ 4. Військова підготовка	**12**	**30**	**42**
4.1.Основи захисту Вітчизни	3	-	3
4.2. Загальновійськова підготовка	6	18	24
4.3. Вогнева підготовка	3	12	15
Розділ 5. Цивільній захист та безпека життєдіяльності	**2**	**4**	**6**
Розділ 6. Військова топографія	**7**	**13**	**20**
6.1. Поняття про помилки. Поняття про помилки вимірів	2	-	2

6.2. Топографічні карти, їх застосування у військах	2	4	6
6.3. Тактична підготовка. Вивчення місцевості командиром підрозділу	2	4	6
6.4. Орієнтування на місцевості	1	5	6
Розділ 7. Фізична підготовка	**3**	**27**	**30**
Розділ 8. Систематизація фото та відео матеріалу. Фото та відео редактори	**-**	**6**	**6**
Підсумок	**3**	**-**	**3**
Разом	**67**	**149**	**216**
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин		

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (3 години)

Теоретична частина. Актуалізація знань попереднього року навчання. Порядок і план роботи гуртка. Правила безпеки життєдіяльності під час занять, екскурсій та змагань. Правила поведінки в навчальному кабінеті, спортзалі, спортивному майданчику, у навчальному закладі. Правила дорожнього руху. Правила проведення туристських подорожей та екскурсій з учнівською та студентською молоддю.

Практична частина. Тренінгові вправи на знайомство з новими гуртківцями.

Розділ 1. Історико-краєзнавчий розділ (45 годин)

1.1. Історія України *(9 годин)*

Теоретична частина. Стародавня історія України: поява та розселення людей на території України. Кочовики за раннього залізного віку. Перші

писемні згадки про давніх слов’ян. Розселення племен трипільської культури на території України.

Виникнення та розквіт Київської Русі. Київська Русь за часи роздробленості. Українські землі у складі Великого князівства Литовського. Українські землі у другій половині XVI – першій половині XVII століть.

Національно-визвольна війна українського народу середини 17 століття. Українська земля у 18 столітті. Історія України 19 століття.

Практична частина. Проведення екскурсій та туристсько-краєзнавчих подорожей з активним способом пересування. Збір фото та відео матеріалу.

1.2. Вивчення історії Збройних сил України *(15 годин)*

Теоретична частина. Основні етапи розвитку українського війська. Призначення, організаційна структура, озброєння і тактика ведення бойових дій слов’янського війська та війська княжої доби.

Українське військо періоду козаччини. Організація, озброєння та тактичні прийоми козацького війська. Діяльність український військових формувань під час першої світової війни та національно-визвольної боротьби українського народу. Боротьба українського народу проти фашизму та національно-визвольна боротьба на Україні під час другої світової війни.

Збройні Сили України на сучасному етапі. Структура воєнної організації держави.

Практична частина. Проведення екскурсій до краєзнавчого музеїв, музеїв військово-історичного профілю, військового комісаріату, військових частин, полігонів.

1.3. Відродження військово-спортивного мистецтва українського козацтва *(12 годин)*

Теоретична частина. Найкращі риси воїнів-козаків. Народні ігри та забави.

Практична частина. Основи козацьких єдиноборств: тренування в системі «Бойовий гопак», «Спас», боротьба «Навхрест», «Пластун» тощо. Огляд-змагання військово-спортивного вишколу.

1.4. Відродження народних мистецьких традицій *(9 годин)*

Теоретична частина. Пошуково-дослідницька робота: поселення та житло, транспорт і засоби пересування, домашні промисли та ремесла, одяг та зброя. Особливості козацького фольклору: казки, легенди, оповідки, балади, думи, героїчний епос.

Практична частина. Виконання творів козацького фольклору. Участь у концертах, фестивалях, виставах.

Розділ 2.Медична підготовка (21 година)

2.1.Правила санітарії та гігієни *(6 годин)*

Теоретична частина. Гігієна учасника походу та її значення для збереження здоров'я та успішного проведення походу.

Допомога при отруєннях і захворюваннях підчас походу. Знезаражування води.

Опорно-руховий апарат. Органи кровообігу.

Практична частина. Надання першої допомоги при різних умовних травмах. Передпохідне складання аптечки.

2.2. Долікарська допомога *(15 годин)*

Теоретична частина. Організм як цілісна система. Кров. Поняття про рану. Види ран та кровотеч. Накладання пов'язок. Накладання кровоспинного джгута.

Правила транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях.

Перша допомога при тепловому і сонячному ударах, ураженні електричним струмом.

Долікарська медична допомога при травмах і захворюваннях, що виникли внаслідок несприятливих метеорологічних умов. Допомога при ураженні блискавкою. Допомога при обмороженні. Допомога при тепловому та/або сонячному ударі.

Долікарська медична допомога при укусах тварин, комах, плазунів, отруєнні рослинами, грибами.

Практична частина. Накладання пов'язок. Порядок проведення штучного дихання та непрямого масажу серця. Порядок стискання судин для зупинки кровотечі. Накладання кровоспинного джгута. Поняття про переломи і вивихи. Види переломів. Іммобілізація кінцівок. Перша допомога при утопленні. Правила транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях.

Надання долікарської допомоги при різних умовних травмах. Транспортування потерпілих з різними видами травм. Накладання «шин». Поняття про переломи і вивихи. Види переломів. Іммобілізація кінцівок.

Розділ 3. Загальнотуристська підготовка (40 години)

3.1. Загальнотуристське спорядження *(4 години)*

Теоретична частина. Загальні вимоги до спорядження (вага, надійність, компактність). Відповідність спорядження району подорожі, її тривалості, часу її проведення.

Групове загальнотуристське спорядження. Намети. Тенти.

Індивідуальний та груповий ремонтний набір (призначення, склад, використання).

Спеціальне спорядження та його залежність від складності подорожі.

Практична частина. Складання переліку необхідного спорядження для умовного походу. Встановлення тенту. Проведення дрібного ремонту спорядження.

3.2. Організація бівуака в туристському поході. Харчування в поході *(9 годин)*

Теоретична частина. Складання меню. Залежність між характером маршруту, перешкод, інтенсивністю походу (змагань) та меню.

Зберігання продуктів у поході. Облаштування місця бівуаку, охорона природного середовища. Протипожежна безпека. Особливості організації бівуаку у водному поході.

Продукти, що використовуються в поході. Вимоги до калорійності та хімічного складу харчування.

Режим харчування та водосолевий режим у поході. Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування. Використання дарів природи. Отруйні та небезпечні рослини(ягоди, гриби тощо).

Практична частина. Складання меню, розкладки. Розрахунок калорійності страв та раціонів. Пакування продуктів.

3.3.Техніка та тактика спортивного туризму *(27 години)*

Теоретична частина. Лінійна, кільцева та радіальна схеми побудови маршруту. Розробка запасних та аварійних варіантів. Теми руху залежно від умов походу. Режим дня та рух. Розвідка шляху. Рух стежками. Рух по схилах (трава, осип). Вибір місця броду, порядок проходження, способи страховки, вибір виду переправ.

Практична частина. Розробка плану-графіка проходження основних і запасних варіантів маршруту. Організація і проведення розвідки на маршруті. Вироблення навичок руху. Вироблення навичок подолання перешкод. Подолання простих природніх перешкод у брід та за допомогою мотузки. В’язання вузлів, організація спуску по-спортивному, підйому по-спортивному, траверс. Вертикальний спуск за допомогою гальмівного пристрою. Робота з льодорубом. Організація переправи, наведення перил, переправа вбрід. Відпрацювання дій страхуючого при зриві.

Розділ 4. Військова підготовка (42 години)

4.1. Основи захисту Вітчизни *(3 години)*

*Теоретична частина***.** Діяльність державних товариств сприяння обороні України. Громадські організації – спилки ветеранів Великої Вітчизняної війни, ветеранів Афганістану.

Зустрічі з ветеранами, учасниками бойових дій.

4.2. Загальновійськова підготовка *(24 години)*

Теоретична частина. Звання та посади. Порядок звернення до начальників, віддання і виконання наказів.

Практична частина. Начальники та підлеглі, старші та молодші, їх права і обов'язки. Порядок звернення до начальників, віддання і виконання наказів.

Повороти на місці. Рух стройовим і похідним кроком. Військове привітання.

Вихід зі строю, підхід до начальника, повернення до строю.

Шикування відділення у розгорнутий і похідний стрій. Перешикування відділення з однієї шеренги у дві і навпаки.

Військове вітання відділення на місці і під час руху. Відповіді відділення на привітання.

Виконання стройових прийомів.

Виконання стройової пісні.

4.3.Вогнева підготовка *(15 годин)*

*Теоретична частина***.** Правила техніки безпеки при поводжені зі зброєю.

Практична частина. Тренування у стрільбі з пневматичної гвинтівки. Відпрацювання елементів прицілювання.

Розділ 5. Цивільній захист та безпека життєдіяльності (6 годин)

*Теоретична частина***.** Принципи та завдання цивільного захисту. Державне управління у справах захисту населення у надзвичайних ситуаціях. Надзвичайні ситуації т загрози їх виникнення.

Основи виживання. Оптимальні та екстремальні умови існування людини. Моделювання можливих ситуацій.

Правила поведінки на дорозі. Дорожні знаки.

Надзвичайні ситуації. Характеристики надзвичайних ситуацій. Протипожежна підготовка. Пожежі, небезпека пожеж, чинники ураження різних типів пожеж. Первинні засоби пожежогасіння.

*Практична частина***.** Тренування у використанні засобів індивідуального захисту органів дихання.

Виконання практичних дій з використанням засобів індивідуального захисту органів дихання.

Розділ 6. Військова топографія (20 годин)

6.1. Загальні відомості. Поняття про помилки вимірів *(2 години)*

Теоретична частина. Загальні відомості про поверхню Землі. Рівнева поверхня. Геоїд. Відвісна лінія. Нормаль. Еліпсоїд. Профіль.

Види вимірів. Система виміру у топографії та геодезії. Помилки вимірів та їх класифікація.

6.2. Топографічні карти, їх застосування у військах *(6 годин)*

Теоретична частина. Принципи побудови й застосування на картах умовних позначень. Кольорове оформлення карт. Умовні знаки елементів рельєфу. Особливості зображення рельєфу на дрібномасштабних, топографічних картах. Загальні правила читання карт.

Загальні поняття про топографічну зйомку. Окомірна зйомка. Прилади, лінійки, компас, планшет. Види окомірної зйомки (площинна, маршрутна). Способи визначення відстаней. Прийоми нанесення місцевих предметів і рельєфу на план. Умовні знаки та їх особливості. Складання площ зйомки при

рекогнисціюванні. Визначення хорових ліній і розвивання території на полігони зйомки.

Практична частина. Комплексні вправи на читання топографічних карт різних масштабів. Контрольний топографічний диктант. Креслення умовних знаків. Вимірювання відстаней за допомогою кроків, окомірне вимірювання. Відпрацювання окремих елементів зйомки. Топографічна зйомка на маршруті походу. Складання маршрутної стрічки в масштабі 1:100000.

6.3. Тактична підготовка. Вивчення місцевості командиром підрозділу *(6 годин)*

Теоретична частина. Загальні правил вивчення місцевості. Шляхи підходу, виходу із району, похідність місцевості, умови водопостачання; райони, вигідні для розташування військ, характер доріг, умови орієнтування на маршруті тощо.

Практична частина. Визначення загального характеру місцевості. Відкрита, закрита, напівзакрита місцевість. Пересічена місцевість.

Визначення на карті взаємної видимості точок. Визначення і нанесення на карту полів невидимості. Побудова на карті профілів місцевості.

6.4. Орієнтування на місцевості *(6 годин)*

Теоретична частина. Орієнтування за допомогою компаса. Рух по азимуту. Спортивне орієнтування. Методи роботи з картою на тренувальному занятті і змаганнях. Рух по азимуту з картою. Способи взяття «КП».

Практична частина. Визначення відстаней, рух по азимуту, вибір шляху і подолання його із урахуванням різноманітних факторів. Удосконалення тактико-технічних прийомів із врахуванням виду змагань. Ігри і вправи, спрямовані на розвиток пам’яті, уваги мислення, закріплення тактико-технічних прийомів в орієнтуванні.

Розділ 7. Фізична підготовка (30 години)

*Теоретична частина***.** Інструктажі з техніки безпеки під час занять фізичними вправами, тренуваннями у спортивному залі та майданчиках.

Практична частина. Загальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності. Плавання у басейні та відкритих водоймах.

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

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

Розділ 8. Систематизація фото та відео матеріалу *(6 годин)*

Практична частина. Робота з матеріалом зібраним в експедиціях,походах, на святах концертах, фестивалях, обрядових дійствах, вишколах, майстер-класах тощо.

Підсумок (3 години).

Підведення підсумків роботи за рік. Завдання на канікулярний період.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

– основні принципи та критерії класифікації спортивних пішохідних походів;

– вимоги Єдиної спортивної класифікації зі спортивного туризму

– вимоги до присвоєння спортивних розрядів з туризму;

– правила протипожежної безпеки та правила поведінки на водних об’єктах;

– вимоги до вибору місця для туристського бівуаку та до безпеки туристського бівуаку, типи туристських багать;

– вимоги до режиму харчування, калорійності та підбору продуктів у туристському поході;

– засоби очищення та знезаражування питної води;

– особливості орієнтування в різних природних умовах;

– правила змагань з спортивного туризму, мати поняття про Положення про змагання, умови проведення змагань;

– правила забезпечення страховки під час подолання природних перешкод в поході та/або на дистанції змагань;

– способи самоконтролю функціонального стану свого організму;

– склад ремонтного набору, способи сушки одягу, взуття у разі негоди;

– порядок дій у разі втрати орієнтування окремим учасником або всією групою.

Вихованці мають вміти та застосовувати:

– вимірювати відстані на місцевості та визначати висоту окремих об’єктів різними способами;

– здійснювати масштабну та позамасштабну окомірну зйомку невеликих ділянок на місцевості; складати абриси (кроки) окремих ділянок маршруту; складати кроки маршруту та робити технічний опис маршруту;

– визначати істинні азимути та дирекційні кути за виміряним (відомим) магнітним азимутом;

– рухатися по незнайомій місцевості за картою, описом (легендою), азимутом, орієнтуватися за рельєфом, лінійними орієнтирами;

– складати перелік продуктів харчування для туристського походу, меню з

урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті;

– знезаражувати воду;

– аналізувати дії свої та товаришів по команді чи групі;

– висловлювати та відстоювати власну точку зору під час дискусії, обговорення.

У вихованців мають бути сформовані компетенції:

– *пізнавальні* – набути знань зі стародавньої історії України, розселення племен трипільської культури на території України, виникнення та розквіту Київської Русі, історії України XIX століття; ознайомити з основними етапами розвитку українського війська, тактикою ведення бойових дій; правилами проведення дрібного ремонту спорядження; правилами виконання стройових прийомів, військового вітання;

– *творчі* – генерувати і продукувати ідеї, мислити асоціативно, критично, переносити знання і вміння у нові життєві ситуації;

– с*оціальні* – вміти адекватно оцінювати власні фізичні можливості та можливості інших, володіти ситуацією спілкування, вербальними та невербальними засобами комунікації; вміти здійснювати самоконтроль, робити соціально значимий вибір, самостійно приймати рішення та брати участь у прийнятті групових рішень, брати на себе відповідальність за прийняте рішення;

– *практична* – вміти використовувати набуті знання та аналітичні уміння в життєвих ситуаціях; приймати інтуїтивні рішення; вміти орієнтуватися на місцевості; організовувати страховки і самостраховки учасників походу;стройові прийоми; вміти користуватися пневматичною зброєю; використовувати засоби індивідуального захисту органів дихання.

Основний рівень, 3-й рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	**2**	**1**	**3**
Розділ 1. Історико-краєзнавчий розділ	**15**	**24**	**39**
1.1.Історія України	6	3	9
1.2.Відродження військово-спортивного мистецтва українського козацтва	3	12	15
1.3. Пошуково-дослідницька робота. Участь у туристсько-краєзнавчих експедиціях	6	9	15
Розділ 2.Медична підготовка (тактична медицина)	**8**	**10**	**18**
2.1. Основні принципи і етапи надання допомоги пораненим у бойових умовах.	6	10	16
2.2. Індивідуальна аптечка першої допомоги (IFAK – Individual First Aid Kit)	2	-	2
Розділ 3. Загальнотуристська підготовка	**10**	**21**	**31**
3.1. Загальнотуристське спорядження	2	-	2
3.2. Харчування в поході	2	-	2
3.3. Техніка та тактика спортивного туризму	6	21	27
Розділ 4. Військова підготовка	**6**	**33**	**39**
4.1.Основи захисту Вітчизни	3	-	3
4.2. Загальновійськова підготовка	-	18	18
4.3. Вогнева підготовка	3	15	18
Розділ 5. Цивільній захист та безпека життєдіяльності	**12**	**18**	**30**
5.1. Надзвичайні ситуації військового характеру	3	6	9
5.2. Надзвичайні ситуації природного, техногенного та соціально-політичного характеру	3	6	9

5.3.Медичні засоби індивідуального захисту	2	4	6
5.4. Психологічна підготовка	3	6	9
5.5. Сучасні інформаційні технології.	6	-	6
Розділ 6. Військова топографія	**6**	**20**	**26**
6.1. Тактична підготовка	2	6	8
6.2.Орієнтування на місцевості за допомогою наземної та супутникової навігаційної апаратури	2	6	8
6.3.Розвідка місцевості	2	8	10
Розділ 7. Фізична підготовка	**3**	**24**	**27**
Підсумок	**3**	**-**	**3**
Разом	**65**	**156**	**216**
Наметове таборування	Поза сіткою годин		

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (3 години)

Теоретична частина. Актуалізація знань попереднього року навчання. Порядок і план роботи гуртка. Правила безпеки життєдіяльності під час занять, екскурсій та змагань. Правила поведінки в навчальному кабінеті, спортзалі, спортивному майданчику, у навчальному закладі. Правила дорожнього руху. Правила проведення туристських подорожей та екскурсій з учнівською та студентською молоддю.

Практична частина. Тренінгові вправи на згуртування вихованців.

Розділ 1. Історико-краєзнавчий розділ (39 годин)

1.1. Історія України *(9 годин)*

Теоретична частина. Історія України у передреволюційний період. Жовтнева революція та її наслідки в історії України. Створення Української

повстанської армії. Її роль в історії України. Україна у роки Другої Світової війни та після воєнний період. Сучасна історія України. Україна в наш час.

Практична частина. Проведення екскурсій. Обробка зібраного історико-краєзнавчого матеріалу. Написання реферату за зібраним матеріалом. Публічні виступи. Передача зібраного матеріалу у музеї навчальних закладів, установ та організацій.

1.2. **Відродження військово-спортивного мистецтва українського козацтва** *(15 годин)*

Теоретична частина. Поняття про бій. Сутність сучасного загальновійськового бою.

Особиста зброя та екіпіровка солдата в бою. Козацькі прийоми ведення бою. Тактична підготовка. Вогнева підготовка.

Народні ігри та забави. Теренова гра («Захопи штаб», «Захопи прапор», «Десантура» тощо). Основи козацьких єдиноборств.

Практична частина. Тактичні ігри на місцевості («Теренова гра», «Десантура» тощо).

Способи пересування на полі бою під час дій у пішому порядку. Тренування у пересуванні на полі бою під час дій у пішому порядку.

Огляди-змагання військово-спортивного вишколу.

Створення захисного редуту із підручних засобів.

1.3. Пошуково-дослідницька робота. Участь у туристсько-краєзнавчих експедиціях *(15 годин)*

Теоретична частина. Ознайомлення з положеннями всеукраїнських туристсько-краєзнавчих експедицій «Моя Батьківщина – Україна», «Мій рідний край, «Історія міст і сіл України». Написання науково-дослідницьких робіт у рамках Малої Академії наук.

Практична частина. Збір матеріалів за завданнями у рамках експедицій. Написання звітів експедицій. Розробка тематичних туристсько-краєзнавчих маршрутів рідним краєм.

Розділ 2.Медична підготовка (тактична медицина) (18 годин)

2.1. Основні принципи і етапи надання допомоги пораненим у бойових умовах *(16 годин)*

Теоретична частина. Основні причини смерті 80-90% поранених. стали масивна крововтрата та шок. Пошкодження, які виникають у сучасних збройних протистояннях, значно обмежують час надання домедичної допомоги на полі бою. Смерть настає від декількох десятків секунд до однієї години.

Два місця надання домедичної допомоги під час ведення бойових дій: безпосередньо в секторі обстрілу; в секторі укриття.

Три етапи надання допомоги пораненим у військово-польових умовах.

Перший етап – допомога в «червоній зоні» (надання допомоги під вогнем, в зоні обстрілу).

Другий етап – допомога в «жовтій зоні» (надання допомоги на полі бою, надання допомоги в зоні укриття).

Третій етап – надання допомоги під час тактичної евакуації з поля бою в медичні заклади «зеленої зони» – мобільні польові госпіталі, військові чи цивільні шпиталі, спеціалізовані клініки.

Практична частина. Відпрацювання виконання алгоритму дій підрозділу в зоні обстрілу при виявленні пораненого.

Відпрацювання виконання алгоритму дій при допомозі пораненому в зоні укриття.

2.2. Індивідуальна аптечка першої допомоги (IFAK – Individual First Aid Kit) *(2 години)*

Теоретична частина. Кровоспинні засоби. Засоби для боротьби з порушеннями дихання. Знеболювальні таблетки та антибіотики.

Розділ 3. Загальнотуристська підготовка (31 година)

3.1. Загальнотуристське спорядження *(2 години)*

Теоретична частина. Спорядження та обладнання для приготування їжі. Штучні джерела вогню та тепла (газові пальники, примуси).

3.2. Харчування в поході *(2 години)*

Теоретична частина. Складання меню та розкладки продуктів харчування на похід. Особливості пакування різних видів продуктів. Розподіл та перерозподіл ваги продуктів у поході.

Приготування страв у поході. Використання дарів природи для додаткового харчування в поході.

Забезпечення повноцінного харчування в умовах негоди. Аварійні варіанти харчування. Додаткове (штурмове) харчування.

Практична частина. Складання розкладки з урахуванням аварійного запасу, штурмових раціонів, дарів природи. Способи знезараження води.

3.3. Тактика і техніка спортивного туризму *(27 годин)*

Теоретична частина. Техніка подолання перешкод як засіб забезпечення безпеки походу. Характерні перешкоди у походах з різних видів туризму. Використання спеціального спорядження при подоланні природних перешкод. Технічні засоби та прийоми подолання перешкод.

Раціональна техніка руху. Техніка руху на різних типах місцевості (трав'яними схилами, осипами, болотами тощо).

Особливості подолання перешкод в інших видах туризму (відповідно до спеціалізації гуртка).

Практична частина. Організація подолання перешкод, характерних для походів відповідного виду туризму

Розділ 4. Військова підготовка (39 годин)

4.1. Основи захисту Вітчизни *(3 години)*

Теоретична частина. Збройні Сили України на сучасному етапі. Структура воєнної організації держави.

4.2 Загальновійськова підготовка *(18 годин)*

Практична частина. Стройове положення і рух зі зброєю у положенні «На ремінь», «На груди», «За спину». Виконання стройових прийомів. Виконання стройової пісні.

4.3 Вогнева підготовка *(18 годин)*

Теоретична частина. Види зброї. Правила безпеки при поводжені зі зброєю.

Практична частина. Тренування у стрільбі з пневматичної гвинтівки. Метання гранати. Відпрацювання елементів прицілювання.

Розділ 5. Цивільній захист та безпека життєдіяльності (30годин)

5.1. Надзвичайні ситуації військового характеру *(9 годин)*

Теоретична частина. Надзвичайні ситуації воєнного характеру від дії зброї масового ураження: ядерна, хімічна та біологічна зброя. Особливості вражаючої дії.

Сучасні звичайні засоби ураження. Осколкові, кулькові та фугасні боєприпаси. Вибухонебезпечні предмети та правила поводження з ними. Запалювальна та високоточна зброя, заходи та засоби захисту від неї.

Практична частина. Способи подолання наслідків шкідливого впливу. Правила поведінки при знаходженні вибухонебезпечних предметів, отруйних речовин

Тренування у використанні засобів індивідуального захисту органів дихання. Виконання практичних дій з використанням засобів індивідуального захисту органів дихання.

5.2. Надзвичайні ситуації природного, техногенного та соціально-політичного характеру *(9 годин)*

Теоретична частина. Надзвичайні ситуації природного, техногенного та соціально-політичного характеру. Сигнали та порядок оповіщення про загрозу виникнення надзвичайних ситуацій. Повідомлення населення попереджувальним сигналом «Увага всім!». Дії населення по сигналам оповіщення.

Мета, види та обсяги рятувальних та інших видів невідкладних робіт в районах стихійного лиха, аварії й осередку ураження. Прийоми та способи виконання рятувальних робіт. Заходи безпеки. Особиста гігієна в умовах радіаційного, хімічного та біологічного зараження.

Практична частина. Способи виконання рятувальних робіт. Дії населення по сигналам оповіщення. Відпрацювання алгоритму дій.

5.3. Медичні засоби індивідуального захисту *(6 годин)*

Теоретична частина. Медичні засоби індивідуального захисту. Аптечка індивідуальна медичного захисту, її склад та порядок використання. Індивідуальний протихімічний пакет та його склад.

Практична частина. Правила виготовлення найпростіших засобів захисту органів дихання та порядок їх використання. Порядок обробки шкіри, одяг, взуття.

5.4. Психологічна підготовка *(9 годин)*

Теоретична частина. Військова дисципліна. Визначення та шляхи досягнення військової дисципліни, її значення в сучасних умовах. Обов’язки військовослужбовця з дотримання військової дисципліни. Виконання наказу – обов’язок кожного військовослужбовця. Заохочення та стягнення – важливі засоби виховання військовослужбовців і зміцнення військової дисципліни. Заохочення і стягнення, що застосовують до рядових (матросів), сержантів (старшин).

Психологічний клімат мікрогрупи. Лідерство.

Практична частина. Вирішення ситуаційних задач.

5.5. Сучасні інформаційні технології *(6 годин)*

Теоретична частина. Форми комунікації. Використання соціальних мереж на заняттях гуртка та освіті вцілому. Кібербезпека в Україні. Об’єкти кібератак. Військові технології.

Розділ 6. Військова топографія (26 годин)

6.1. Тактична підготовка *(8 годин)*

Теоретична частина. Дорожня сітка. Прохідність місцевості. Висновки про вплив прохідності на виконання бойового завдання. Захисні властивості рельєфу, рослинності, характеру ґрунтів. Глибина укриття. Кут укриття. Кут місцезнаходження цілі.

Практична частина. Вивчення дорожньої сітки, прохідності місцевості. Вивчення захисних форм рельєфу. Висновки про вплив прохідності захисних властивостей місцевості на виконання бойового завдання.

Визначення глибини укриття, кута укриття, кута місцезнаходження цілі.

6.2. Орієнтування на місцевості за допомогою наземної та супутникової навігаційної апаратури *(8 годин)*

Теоретична частина. Основні прилади навігаційної апаратури. Підготовка до орієнтування. Огляд і запуск апаратури. Орієнтування на місцевості за допомогою координатора. Особливості підготовки до роботи та експлуатації курсопрокладача.

Практична частина. Ознайомленні на базі військової частини з роботою координатора та курсопрокладача. Ознайомлення з принципом дії супутникового навігатора

6.3. Розвідка місцевості *(10 годин)*

Теоретична частина. Способи розвідки місцевості. Спостереження. Огляд місцевості дозорами. Обстеження.

Розвідка лісу, болота, річки. Поняття про розвідку зміни місцевості.

Графічний облік розвідувальних відомостей у підрозділах. Види графічних документів. Правила бойових графічних документів. Прийоми складанні схем місцевості з картою або аерознімками.

Практична частина. Відпрацювання елементів розвідки місцевості під час тренувального походу.

Розділ 7. Фізична підготовка (27 годин)

Теоретична частина. Поняття про здоровий спосіб життя. Попередження травм та захворювань під час занять спортивним туризмом.

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

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

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

Розвиток витривалості.

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

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

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

Спортивні та рухливі ігри.

Підсумок (3 години)

Аналіз діяльності роботи гуртка у навчальному році. Завдання на канікулярний період.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

– історію України та Українського козацтва;

– звичаї Українського народу;

– символи України та козацькі обереги;

– правила безпеки при поводжені зі зброєю;

– правила та порядок організації рятувальних робіт;

– функції маршрутно-кваліфіційних комісій, контрольно (аварійно)-рятувальних служб, порядок взаємодії з ними, способи і засоби сигналізації та зв'язку в поході;

– особливості ремонту туристського спорядження, комплектування ремонтного набору;

– порядок організації бівуаку в польових умовах без намету та стандартного бівуачного спорядження,особливості розпалювання вогнища в складних погодних умовах;

– основні способи транспортування потерпілого;

– порядок і особливості приготування їжі на примусі, газовому пальнику;

– дії керівника та учасників групи в аварійній ситуації, порядок дій при аварії в своїй та інших групах;

– способи надання долікарської допомоги при різних видах травм, захворювань;

– порядок використання ліків, наявних аптечці туристської групи;

– міжнародні знаки сигналів безпеки;

– порядок виїзду з України і в'їзду в Україну громадян України (зокрема дітей), особливості проведення спортивних туристських походів у окремих країнах;

– основні принципи суддівства змагань зі спортивного туризму; права та обов'язки суддів;

– особливості орієнтування в тайзі, горах, пустелях.

Вихованці гуртка повинні вміти і застосовувати:

– організовувати рятувальні роботи,транспортувати потерпілого;

– складати список ремонтного набору, складати меню та розкладку продуктів на похід,складати список групової медичної аптечки;

– користуватись примусами та газовими пальниками, складати меню з урахуванням енергетичних витрат учасників та можливості поповнення його на маршруті;

– очищувати та знезаражувати воду для приготування їжі; організувати приготування їжі в екстремальних умовах;

– застосовувати туристські вузли;

– виготовляти різні засоби транспортування потерпілого (ноші, кокон тощо);

– аналізувати власні дії, дії команди, групи в поході чи на дистанції змагань;

– визначати мету своєї діяльності та цілеспрямовано рухатися до цієї мети.

У вихованців мають бути сформовані компетенції:

- *пізнавальні* –ознайомити з історією України у передреволюційний період, створенням Української повстанської армії, історією України в роки Другої світової війни та післявоєнний період; особистою зброєю та екіпіровкою солдата в бою, способами пересування на полі бою під час дій у пішому порядку; з правилами безпеки при поводжені зі зброєю; обов’язками військовослужбовця;

− *інформаційно-цифрові* – знати та вміти застосовувати інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) для створення, пошуку, обробки, обміну інформацією; створювати електронні презентації;знати компоненти єдиного інформаційного простору і вміти орієнтуватися в ньому, навчити використовувати соціальні мережі на заняттях гуртка;

– *творчі* – набути досвіду по складанню опису маршруту походу, сценаріїв заходів військово-патріотичного напряму; участь в екскурсіях, експедиціях, акціях, пошуковій та дослідницькій роботі;

– *соціальні* –критично ставитися до того чи іншого аспекту розвитку нашого суспільства;пізнати як приймати рішення – улагоджувати розбіжності та конфлікти,нести відповідальність за свої дії, уміти знаходити нові рішення; доводити стійкість перед труднощами; займати позицію в дискусіях і виковувати свої власні думки;позитивно взаємодіяти у команді, бути цілеспрямованим, віднаходити у всіх явищах позитивні моменти, виявляти активність в індивідуальній і командній роботі, оволодіти психологічними процесами самовладання, самоконтролю;

– *практичні* – вміти використовувати навички топографії, військової підготовки, стратегії ведення бою;застосовувати техніки і тактику спортивного туризму; вміти готувати страви у польових умовах;вміти створювати презентації та публічні виступи; вміти діяти при обмороженні, тепловому та сонячному ударі, діяти при різних умовних травмах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанович О. М. Козацька енциклопедія для юнацтва. Книга статей про історичне буття українського козацтва / уклад. О. Яремійчук. – К. : Веселка, 2009. – 719 с.
2. Апанович О. М. Розповіді про запорозьких козаків. – К. : Дніпро, 1991. – 335 с.
3. Бака М.М., Квашгньов Ю.О., Литвиненко А.О., Операйло С.І. Захист Вітчизни, підручник для 10-11 класів. – К., Вежа, 2006
4. Безпека життєдіяльності туристів, екскурсантів, відпочивальників та працівників туризму (аспекти). – Дніпропетровськ : Промінь, 2002. – 115 с.
5. Берека В. Є. Козаком я мрію бути: навч.-метод. посіб. / В. Є Берека, І. М. Шоробура – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2004. – 396 с.
6. Воропай О. Звичаї нашого народу. – К., 1992.
7. Грушевський М.В. Ілюстрована історія України. – К., 1990.
8. Грушевський М.В. Історія України-Руси. – К : Наукова думка, 2000.
9. Кострица М. Ю. Шкільна краєзнавчо-туристична робота. / М. Ю. Кострица, В. В. Обозний. – К. : Вища школа, 1995. – 224 с.
10. КуриленкоО. Я. Правила безпечної роботи за комп'ютером. Комп'ютер у школі тасім'ї/ В. Б. Куриленко. – К. : 1998.
11. Кривошия В.В. , Пнеологія українського козацтва, нариси історії козацьких полків. «Стилос», 2004.
12. Легенди нашого краю. / Ужгород: «Карпати», 1972
13. Літопис Самовидець. / К: «Дніпро», 1989
14. Літопис Руський. / К: «Дніпро», 1989
15. Мицик В. А. Як козаки воювали. Історичні розповіді про запорізьких козаків / Мицик В. А., Плохій С. М., Стороженко І. С. – Дніпропетровськ : Промінь, 1990. – 302 с.
16. Морзе Н.В. Основиінформаційно-комунікаційнихтехнологій / Н.В. Морзе. – К.:Видавничагрупа BHV, 2006. – 350 с.

17. Наровлянський О.Д. Шкільний туризм / Наровлянський О. Д., Наровлянська М. Д., Пустовойт В. О. – К. : Шкільний світ – 2009. – 128 с.
18. Наумко В. І. Культура і побут населення України : навч. посіб. / Наумко В. І., Артюр Л. Ф., Горленко В. Ф. – 2-ге вид., доп. та перероб. – К. : 1972.
19. Новицький Я. П. Острів Хортиця на Дніпрі, його природа, історія, старожитності / Я. П. Новицький. – Запоріжжя : РА Тандем – У, 1997. – 88 с.
20. Пустовойт В. О. Організація та проведення навчально-туристської практики: навч. посіб. / В. О. Пустовойт, В. Д. Дехтяр. – К. : КУТЕП, 2008.
21. Руденко Ю. Козацько-лицарське виховання учнівської і студентської молоді. / Ю. Руденко, Ю. Мельничук. – К. : Золоті ворота, 2011
22. Руденко Ю. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність / Ю. Руденко. – К. : МАУП, 2007. – 384 с.
23. Савельєв Е.П., Древня історія козацтва. / М: «Вече», 2010
24. Савур-могила. Легенди і перекази Нижньої Наддніпрянщини / уклад. В. А. Чабаненко. – Київ : Дніпро, 1990. – 261 с.
25. Сушко К. І. Острів Хортиця: історико-публіцистична розвідка / К. І. Сушко. – Запоріжжя : Дике поле, 2001. – 196 с.
26. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність. / Ю. Руденко, О. Губко. – К: МАУП, 2007.

ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

1. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : Розпорядження Кабінету міністрів України № 988-р від 14.12.16 року. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/54258/

2. Формування у вихованців позашкільних навчальних закладів базових компетентностей : монографія / В. В. Вербицький, Л. М. Бондар, А. Е. Бойко, А. В. Корнієнко, Т. М. Крекотіна, О. В. Литовченко, О. П. Липецький,

О.І.Любич, В. Л. Маринич, В. В. Мачуський, Н. В. Перепелиця, О. В. Просіна, Г.П. Пустовіт, Н. Ю. Сидоренко, Л. В. Тихенко ; за ред. В. В. Мачуського. – Харків: «Друкарня Мадрид», 2015.–330 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу:https://nenc.gov.ua/education/wp-content/uploads/2015/12/формування-у-вихованців-позашкільних-навчальних-закладів-базових-копетентностей.pdf