МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ЦЕНТР НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ, КРАЄЗНАВСТВА І ТУРИЗМУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОГО НАПРЯМУ

«СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»

Вищий рівень

3 роки навчання

Київ – 2022 рік

«Схвалено для використання в освітньому процесі»
Рішення експертної комісії з позашкільної освіти від 12.09.2022
(протокол № 2)

Зареєстровано у Каталозі надання грифів навчальній літературі та навчальним програмам за № 8.0009-2022

Автори програми:

Наровлянська М.Д. - керівник гуртків Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді, майстер спорту України зі спортивного орієнтування, керівник гуртка-методист, психолог-методист – підрозділи 2.3 першого року навчання, 2.2 другого року навчання, 2.4, 4.6 програми третього року навчання;

Наровлянський О.Д. - заступник директора Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді, кандидат педагогічних наук, Заслужений учитель України, керівник гуртка – методист. спортивний суддя національної категорії зі спортивного туризму – загальна редакція, пояснювальна записка, програма другого (крім підрозділу 2.2) та третього року навчання (крім підрозділів 2.4, 4.6).

Пшінка Б.О. - завідувач відділу Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді, майстер спорту України зі спортивного туризму, спортивний суддя національної категорії зі спортивного туризму – програма першого (крім підрозділу 2.3) року навчання.

Рецензенти:

Колотуха О.В. - професор Національного авіаційного університету, доктор географічних наук, перший віце-президент Федерації спортивного туризму України, майстер спорту України зі спортивного туризму, спортивний суддя міжнародної категорії.

Трощенко В.О. - методист Миколаївського обласного **центру** національно-патріотичного виховання, **туризму** і краєзнавства учнівської молоді, Заслужений працівник освіти України, майстер спорту України зі спортивного туризму, спортивний суддя міжнародної категорії.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Спортивний туризм – вид спорту, який культивується в Україні і використовується як різноплановий виховний засіб, що розвиває духовні, інтелектуальні якості, формує позитивні риси характеру (відповідальність, мужність, наполегливість), фізичну силу, витривалість, задовольняє інтереси дітей у вивченні рідного краю, пам'яток історії і культури України та світу, формує національну свідомість, самоствердження, поєднує відпочинок зі спортом, сприяє вихованню в учнів кращих людських якостей. Події 2022 року особливо яскраво показали важливість багатьох компетентностей, які набувають в процесі занять спортивним туризмом – орієнтування на місцевості, подолання перешкод, транспортування поранених, надання першої долікарської допомоги, організації польового побуту, підбору спорядження тощо.

Програма розрахована на гуртківців віком від 14 років і старші, що мають досвід занять спортивним туризмом не менше трьох років, спортивну кваліфікацію, як правило, на рівні III–I спортивного розряду.

Програма передбачає навчання в групах вищого рівня протягом декількох років. На опрацювання навчального матеріалу відводиться 216 або 324 годин на кожний навчальний рік. Вибір варіанту програми здійснюється з урахуванням фінансово-організаційних можливостей закладу, рівня кваліфікації керівника гуртка, рівня досягнень вихованців. Рекомендується використання програми обсягом 324 години на рік у разі наявності в складу гуртка вихованців, які є переможцями або призерами змагань обласного, всеукраїнського або міжнародного рівня, та (або) спортсменів вищих спортивних розрядів та/або звань (перший, кандидат в майстри спорту, майстер спорту України).

Метою програми є набуття особистістю компетентностей у процесі занять спортивним туризмом.

Основні завдання програми полягають у формуванні таких компетентностей:

1. Пізнавальна компетентність: засвоєння учнями знань з туризму і краєзнавства; оволодіння гуртківцями знаннями, вміннями та навичками з двох і більше видів спортивного туризму; уміння аналізувати та опрацьовувати отриману під час подорожей інформацію (про природне середовище, історико-культурний об'єкт тощо), розвивати особистісне сприйняття дослідженого матеріалу.

2. Практична компетентність: набуття практики суддівства змагань; виконання нормативів на присвоєння спортивного розряду (не нижче I); вивчення методики роботи організаторів чи інструкторів дитячо-юнацького туризму та спортивних суддів; підготовка до участі гуртківців в змаганнях різного рівня на дистанціях 3-5 класів; підготовка до участі в походах II-IV категорії складності з обраного виду туризму; уміння долати природні перешкоди, дотримуватися правил та норм безпеки участі у туристських подорожах та змаганнях, участь в організації туристських подорожей та виконання під час подорожей обов'язків помічника керівника групи, або, якщо дозволяє вік і туристський досвід, – заступника керівника групи.

3. Творча компетентність: набуття досвіду по складанню опису багатоденного походу, участь у змаганнях на дистанціях 3-5 класів, походах II-IV категорії складності з обраного виду туризму, екскурсіях, експедиціях, акціях, підготовка звіту про проведений захід, написання пошукових та дослідницьких робіт, допрофесійна та професійна самовизначеність.

4. Соціальна компетентність: наполегливість в досягненні мети, відповідальність за результати власної діяльності, здатність до співробітництва,

соціальна активність, виховання культури спілкування, виховання свідомого ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих, збереження та примноження культури, звичаїв, традицій українського народу, повага до людей, формування та розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери, вміння працювати в колективі.

Програма спрямована на формування системного мислення, навичок зі спортивного туризму другої категорії та інструкторів дитячо-юнацького туризму і на оволодіння гуртківцями вміннями практичної організації туристських подорожей та виконання під час подорожей обов'язків помічника керівника групи, або якщо дозволяє вік і туристський досвід – заступника керівника групи.

В основу програми покладено базовий блок спортивно-туристської підготовки з різних видів туризму, який включає поглиблене вивчення тем з спортивного туризму, способів та прийомів подолання природних перешкод і страхування, Значне місце у програмі відводиться загальній фізичній підготовці вихованців та участі у масових заходах.

У змісті програм враховані вимоги Державного стандарту базової та і повної загальної середньої освіти в галузях «Суспільствознавство», «Здоров'я і фізична культура». Програми включають відомості, які поглиблюють і доповнюють зміст навчальних предметів з історії, географії тощо.

Важлива роль відводиться засвоєнню туристської термінології, удосконаленню практичних навичок з користування туристським спорядженням та обладнанням, виконання топографічних робіт, свідомого ставлення до власного здоров'я .

Робота гуртка організовується у формі теоретичних та практичних занять. Тривалість занять визначається з урахуванням психофізіологічного розвитку та допустимого навантаження і визначається в академічних годинах (45 хвилин), Екскурсії, походи, участь в змаганнях та практичні заняття є обов'язковими складовими навчально-виховного процесу. Вони передбачають створення умов для наближення змісту тем до реального життя. Періодичність таких занять – не рідше одного разу на місяць. Необхідною умовою організації екскурсій, походів і практичних занять на місцевості є дотримання санітарно-гігієнічних вимог та безпеки життєдіяльності.

При плануванні екскурсій, практичних занять, подорожей та змагань беруться до уваги сезонні зміни погоди, додаткові можливості для реалізації запланованих заходів під час канікул.

Витрати часу на екскурсію чи практичне заняття складають 4 години, одноденний похід – 8 годин, дводенний – 14 годин та триденний – 22 години.

Для закріплення та реалізації набутих вихованцями знань, умінь та навичок у кінці навчального році проводиться багатоденний спортивний туристський похід в період канікул (поза сіткою навчальних годин).

Програма передбачає варіативність як дидактичних принципів, так і елементів інноваційних методів навчання, спрямованих на формування творчої особистості, включаючи оздоровчу та інструктивну спрямованість.

На заняттях гуртка використовують різноманітні методи навчання в залежності від віку гуртківців, теми занять, місцевих можливостей.

При проведенні практичних занять вихованці удосконалюють техніку спортивного туризму, способи та прийоми подолання природних перешкод, вчаться страхувати себе від нещасного випадку, застосовувати свої вміння та навички при

проведенні спортивно-туристських змагань в гуртку, здійснюють подорожі вихідного дня.

Застосовуються різноманітні засоби навчання: наочні посібники, картографічний, роздатковий матеріал, технічні засоби навчання, спеціальне спорядження та обладнання тощо.

Поряд з груповими, колективними формами роботи проводиться індивідуальна робота з гуртківцями, в тому числі при підготовці походів, змагань, конкурсів, виставок та інших масових заходах. Створюються умови для диференціації та індивідуалізації навчання відповідно до творчих здібностей, обдарованості, віку та психофізичних особливостей стану здоров'я дітей відповідно до чинного Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах.

Перевірка компетентностей вихованців здійснюється під час проведення практичних занять у формі змагань, походів, вікторин, конкурсів та відвідуванні екскурсійних об'єктів.

Керівник гуртка, враховуючи рівень підготовки, вік, інтереси вихованців, стан матеріально–технічної бази закладу, в якому працюють гуртки, в установленому порядку може вносити зміни до розподілу навчального часу на вивчення окремих тем програми. Розподіл годин за розділами – орієнтовний.

У перші тижні занять необхідно провести батьківські збори, де розповісти про план роботи гуртка, розклад занять та особисте спорядження юного туриста для практичних занять та подорожей.

При проведенні освітнього процесу в гуртках та з метою ефективного засвоєння систематизованих знань, умінь та навичок використовуються засоби навчання відповідно до чинного Типового переліку навчально-наочних посібників і технічних засобів навчання для художньо-естетичних, еколого-натуралістичних, туристсько-краєзнавчих і науково-технічних позашкільних навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Перший рік навчання

№	Розділ, Тема	*6 годин на тиждень*			*9 годин на тиждень*		
		Кількість годин			Кількість годин		
		Усього	В тому числі		Усього		
			теоретичних	практичних		теоретичних	практичних
1	**Розділ 1. Вступ**	***6***	***6***	***0***	***6***	***6***	***0***
1.1.	Вступне заняття	2	2	0	2	2	0
1.2.	Безпека організації і проведення занять гуртка, екскурсій, подорожей, змагань	2	2	0	2	2	0
1.3.	Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України	2	2	0	2	2	0
2	**Розділ 2. Спортивно-туристська підготовка**	***158***	***158***	***20***	***250***	***44***	***206***
2.1.	Актуалізація знань попереднього року навчання	2	2	0	2	2	0
2.2.	Туристські можливості України. Спортивний туризм в Єдиній спортивній класифікації України	4	2	2	4	2	2
2.3.	Топографічна підготовка. Спортивне орієнтування	14	6	8	20	8	12
2.4.	Техніка спортивного туризму. Способи та прийоми подолання природних перешкод та страхування.	62	16	46	84	22	62
2.5.	Тактика туристської подорожі	6	4	2	8	4	4
2.6.	Туристський побут. Організація харчування в багатоденній туристській подорожі	6	4	2	6	4	2
2.7.	Проведення навчально-тренувальних подорожей	32	-	32	58	0	58

2.8.	Масові заходи. Підготовка та участь у змаганнях, зльотах тощо	30	2	28	68	2	66
3	**Розділ 3. Краєзнавство**	***8***	***4***	***4***	***8***	***4***	***4***
3.1.	Краєзнавчі дослідження. Опис краєзнавчих досліджень	6	4	2	6	4	2
3.2.	Природоохоронна діяльність	2	2	0	2	2	0
4	**Розділ 4. Фізична культура та безпека життєдіяльності**	***42***	***38***	***4***	***58***	***6***	***52***
4.1.	Фізична підготовка. Спортивні ігри	38	36	2	50	48	2
4.2.	Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога	4	2	2	6	2	4
5	**Розділ 5. Підсумки**	***2***	***2***	***0***	***2***	***2***	***0***
		216	***208***	***28***	***324***	***62***	***262***
6	Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин			Поза сіткою годин		
	РАЗОМ	**216**	**216**	**36**	**324**	***62***	***262***

Розділ 1. Вступ

1.1. Вступне заняття

Знайомство з планом роботи гуртка на навчальний рік та його обговорення.

1.2. Безпека організації і проведення занять гуртка, екскурсій, подорожей, змагань

Забезпечення безпеки життєдіяльності під час проведення занять у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках та на місцевості. Дотримання правил безпеки життєдіяльності при проведенні туристсько-краєзнавчих подорожей. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека. Дії в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного часу. Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів в місті, лісі тощо.

1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України

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.

Розділ 2. Спортивно-туристська підготовка

2.1. Актуалізація знань попереднього навчального року

Повторення навчального матеріалу попереднього навчального року.

2.2. Туристські можливості України. Спортивний туризм в Єдиній спортивній класифікації України

Огляд можливостей регіонів України з розвитку різних видів туризму.

Правила проведення спортивних туристських походів в Україні. Категорії та ступені складності туристських подорожей. Єдина спортивна класифікація України. Нормативи виконання спортивних розрядів у туристських подорожах та змаганнях з видів спортивного туризму.

Практична частина. Розробка маршрутів для походів в обраному виді туризму в різних регіонах України.

2.3. Топографічна підготовка. Спортивне орієнтування

Топографічна підготовка. Орієнтування без карти, за місцевими ознаками, з компасом. Складання маршруту за картою. Читання топографічної карти. Правила змагань із спортивного орієнтування. Види змагань із спортивного орієнтування.

Практична частина. Визначення свого місцезнаходження по карті у незнайомій місцевості. Розв'язання топографічних задач з визначення прохідності місцевості, читання карти, визначення небезпечних місць, місць ночівель, планування маршруту тощо. Проходження навчальних дистанцій з видів спортивного орієнтування: за вибором, лінійне, у заданому напрямі.

2.4. Техніка спортивного туризму. Способи та прийоми подолання природних перешкод та страхування в обраному виді туризму

Види та характеристика природних перешкод в обраному виді туризму. Способи та прийоми подолання природних та штучних перешкод під час походів, змагань, в надзвичайних ситуаціях. Рятувальні роботи.

Практична частина. Відпрацювання способів та прийомів подолання природних та штучних перешкод в обраному виді туризму за допомогою спеціального спорядження та без нього, з використанням підручного матеріалу. Транспортування потерпілого з різними травмами та/або пораненнями.

2.5. Тактика туристської подорожі

Тактика як засіб досягнення результату у змаганнях чи походах. Побудова маршруту. Способи побудови маршруту у поході. Запасний та аварійний варіанти маршруту.

Практична частина. Розробка різних видів маршрутів багатоденних походів.

2.6. Туристський побут. Організація харчування в багатоденному туристському поході.

Організація харчування у поході. Калорійність продуктів, хімічний склад. Розкладка.

Практична частина. Розробка меню з врахуванням різноманітності, споживчої цінності та калорійності продуктів харчування. Складання калькуляції харчування.

2.7. Проведення навчально-тренувальних походів

Проведення одно-, дво-, триденних навчальних походів. Методика підготовки звіту про туристську подорож для участі у Чемпіонаті України зі спортивних туристських походів.

Практична частина. Складання звіту про триденний навчальний похід.

2.8. Масові заходи. Підготовка та участь у змаганнях, зльотах тощо

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.

Розділ 3. Краєзнавство

3.1. Краєзнавчі дослідження. Опис краєзнавчих досліджень

Поняття про методику збирання та обробки матеріалів. Дослідження на місцевості. Опис краєзнавчих досліджень.

Практична частина. Ведення щоденників досліджень у поході. Підготовка звіту про краєзнавчі спостереження.

3.2.Природоохоронна діяльність

Закон про охорону природи. Основні напрями природоохоронної роботи.

Розділ 4. Фізична культура та безпека життєдіяльності

4.1. Фізична підготовка. Спортивні ігри.

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Використання елементів та вправ спортивного туризму, скелелазіння, легкої атлетики, гімнастики, лижного туризму, ігрових видів спорту. Розвиток загальних та спеціальних навичок, необхідних для участі у спортивних змаганнях та подорожах.

4.2. Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога.

Походна аптечка. Перша допомога при травмах і захворюваннях, що виникли через неправильні дії туристів. Опіки, рани ріжучими та колючими предметами. Отруєння. Потертості, мозолі тощо. Переломи та їх види, вивихи, розтяги, струс мозку, забиття голови, грудей, живота. Гостра судинна недостатність, непритомність, шок, ступені шоку. Кровотечі. Види кровотеч. Внутрішні та зовнішні кровотечі. Правила та техніка накладання джгута. Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли внаслідок несприятливих метеорологічних умов: обмороження, замерзання, простудні захворювання. Тепловий та сонячний удари, сонячні опіки, снігова сліпота. Переохолодження. Рани, нанесені дикими тваринами, укуси отруйних змій, комах, лісових кліщів. Отруєння та опіки отруйними дикорастучими рослинами. Отруєння грибами. Техніка накладання пов’язок. Лікування в польових умовах.

Практична частина. Відпрацювання способів та засобів надання допомоги при різних травмах та транспортування потерпілого.

Розділ 5. Підсумки

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

Другий рік навчання

№	Розділ, тема	Кількість годин (6 год/тиждень)			Кількість годин (9 год/тиждень)		
		Усього	В тому числі		Усього	В тому числі	
			теоретичних	Практичних		теоретичних	Практичних
1	**Розділ 1. Вступ**	***4***	***4***	**-**	***4***	***4***	**-**
1.1.	Вступне заняття	2	2	-	2	2	-
1.2.	Безпека організації і проведення занять гуртка, екскурсій, подорожей, змагань	2	2	-	2	2	-
2	**Розділ 2. Спортивно-туристська підготовка**	***134***	***16***	***118***	***176***	***30***	***146***
2.1.	Актуалізація знань попереднього навчального року	2	2	-	2	2	0
2.2.	Спортивне орієнтування	14	2	12	22	8	14
2.3.	Техніка спортивного туризму. Способи та прийоми подолання природних перешкод та страховка.	58	4	54	74	8	66
2.4.	Тактика в спортивному туризмі	6	2	4	12	6	6
2.5.	Масові заходи. Проведення навчально–тренувальних подорожей, змагань, зльотів тощо	54	6	48	66	6	60
3	**Розділ 3. Фізична культура та безпека життєдіяльності**	***36***	***4***	***32***	***78***	***8***	***70***
3.1.	Загальна та спеціальна фізична підготовка	32	2	32	68	4	64
3.2.	Перша домедична допомога	4	2	2	10	4	6

4	**Розділ 4. Суддівська підготовка**	***40***	***18***	***22***	***64***	***24***	***40***
4.1	Стан та перспективи розвитку спортивного туризму в Україні. Нормативна база спортивного туризму	2	2	0	2	2	0
4.2	Правила змагань зі спортивного туризму. Загальні положення	4	4	0	4	4	0
4.3	Розв'язання організаційних питань при підготовці та проведенні змагань. Робота суддівської колегії в період підготовки змагань	4	2	2	4	2	2
4.4	Організація роботи служби дистанції змагань	4	2	2	6	2	4
4.5	Робота суддівської колегії під час проведення змагань	6	2	4	8	4	4
4.6	Організація роботи служби секретаріату змагань	4	2	2	8	4	4
4.7	Робота суддівської колегії з забезпечення безпеки змагань	4	2	2	8	4	4
4.8	Аналіз проведення окремих змагань зі спортивного туризму	2	2	0	6	2	4
4.9	Практика суддівства змагань з пішохідного туризму .	10	-	10	18	0	18
5	**Підсумки**	2	2	**-**	***2***	***2***	**-**
6.	Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин -			Поза сіткою годин -		
	Разом:	**216**	**44**	**172**	**324**	**66**	**258**

Розділ 1. Вступ

1.1. Вступне заняття.

Знайомство з планом роботи гуртка на навчальний рік та його обговорення. Роль судді в проведенні змагань зі спортивного туризму.

1.2. Безпека організації і проведення занять гуртка, екскурсій, подорожей, змагань.

Забезпечення безпеки життєдіяльності під час проведення занять у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках та на місцевості. Правила дорожнього руху.

Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека. Дії в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного часу. Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів в місті, природньому середовищі тощо.

Розділ 2. Спортивно-туристська підготовка.

2.1. Актуалізація знань попереднього навчального року.

2.2. Спортивне орієнтування.

Виконання тренувальних вправ з розвитку навичок орієнтування, вибору маршруту, руху по пам'яті. Тактика проходження дистанції. Аналіз проходження тренувальних та змагальних дистанцій.

Практична частина. Подолання навчальних дистанцій. Підготовка та участь у змаганнях зі спортивного орієнтування.

2.3. Техніка спортивного туризму. Способи та прийоми подолання природних перешкод та страховки.

Види та характеристика природних перешкод в походах та на змаганнях з обраного виду туризму. Організація подолання складних перешкод та забезпечення безпеки туристів. Організація рятувальних робіт. Транспортування потерпілого.

Практична частина. Відпрацювання способів та прийомів подолання природних та штучних перешкод в обраному виді туризму Відпрацювання різних видів та прийомів страховки та самостраховки з використанням спеціального спорядження та без нього. Відпрацювання способів та прийомів рятувальних робіт.

2.4.Тактика спортивного туризму.

Тактика в туристському поході. Побудова маршруту. Переваги та недоліки лінійної, кільцевої та радіальної схеми побудови маршруту. Вимоги до розробки запасного варіанту маршруту та аварійного виходу з маршруту. Тактика проходження дистанції змагань зі спортивного туризму.

Практична частина. Розробка маршрутів багатоденних походів та тактики подолання окремих перешкод з застосуванням розвідки, страховки тощо. Розробка тактики подолання дистанції змагань. Аналіз тактики команд, застосованої на змаганнях. Визначення недоліків та шляхів удосконалення тактичних рішень.

2.5. Масові заходи. Проведення навчально-тренувальних подорожей, змагань, зльотів.

Проведення одно-, дво- триденних навчальних походів. Підготовка та участь у змаганнях з різних видів туризму.

Розділ 3. Фізична культура та безпека життєдіяльності

3.1. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання елементів та вправ на розвиток загальних та спеціальних навичок, необхідних для участі у спортивних змаганнях та походах.

3.2.Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога.

Основні види травм та захворювань у походах, побуті, в надзвичайних ситуаціях. Внутрішні та зовнішні кровотечі. Правила та техніка накладання джгута, турнікету. Застосування бандажу. Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли внаслідок

несприятливих метеорологічних умов: обмороження, простудні захворювання. Тепловий та сонячний удари, сонячні опіки, снігова сліпота. Переохолодження. Рани, нанесені дикими тваринами, укуси отруйних змій, комах, лісових кліщів. Отруєння та опіки отруйними дикорастучими рослинами. Техніка накладання пов'язок. Особливості надання допомоги в надзвичайних ситуаціях природнього, техногенного, воєнного походження. Похідна аптечка.

Перша домедична допомога.

Практична частина. Відпрацювання надання допомоги при різних травмах. Транспортування потерпілого.

Розділ 4. Суддівська підготовка.

4.1. Стан та перспективи розвитку спортивного туризму в Україні. Нормативна база спортивного туризму.

Розвиток спортивного туризму та його організаційних форм в XX столітті. Місце спортивного туризму в сучасному українському спорті. Характерні риси спортивного туризму.

4.2. Правила змагань зі спортивного туризму. Загальні положення.

Правила змагань – основний документ, що регламентує проведення змагань. Структура правил. Класифікація змагань (масштаб, ранг, клас дистанцій тощо). Структура та порядок підготовки і затвердження Положення (Регламенту) про змагання. Функції та організація роботи оргкомітету змагань. План підготовки до змагань. Протести, апеляції.

Права і обов'язки учасників, представників, тренерів.

Визначення складу суддівської колегії від масштабу та програми змагань, класу дистанцій. Права та обов'язки суддів. Суддівська етика.

4.3. Розв'язання організаційних питань при підготовці змагань. Робота суддівської колегії в період підготовки змагань.

Зміст та планування роботи організаційного комітету змагань. Організація взаємодії організації, що проводить змагання, оргкомітету та головної суддівської колегії.

Обрання району проведення змагань. Фактори, що мають враховуватися при обранні безпосереднього місця розташування табору учасників, полігонів тощо.

Розробка, погодження та затвердження положення про змагання. Складання кошторису. Матеріально-технічне, медичне, рекламно-інформаційне забезпечення змагань.

Комплектування суддівської колегії. Вимоги до кваліфікації та досвіду роботи суддів.

Обрання місця розташування табору учасників, суддів та інших служб змагань.

Практична частина. Складання положення (регламенту) про змагання**.** Визначення складу суддівської колегії (для змагань різного масштабу та програми). Складання кошторису.

4.1. Організація роботи служби дистанції.

Склад служби дистанції, розподіл обов'язків.

Вимоги до полігонів для постановки дистанцій (в залежності від виду та класу дистанції). Визначення обсягів робіт з підготовки дистанції, необхідного спорядження, обладнання, інвентарю та інших ресурсів для постановки дистанцій. Обрання місця розташування старту та фінішу. Планування дистанцій та їх обладнання на місцевості. Фактори, що мають враховуватися при плануванні дистанцій.

Визначення необхідності та забезпечення ефективності суддівської страховки. Інші заходи забезпечення безпеки учасників, суддів, глядачів. Визначення категорії складності етапів (перешкод) та розрахунок класу дистанції.

Складання опису, схеми та умов проходження дистанцій. Визначення (розрахунок) загального та проміжного контрольного часу проходження дистанції. Організація показу дистанції. Складання акту здачі-прийму дистанції. Інспектування дистанції. Проведення інструктажу суддів. Робота служби дистанції під час проведення змагань.

*Практична частина***.** Розробка схем та умов проходження дистанцій І-ІІІ класу. Складання переліку спорядження для обладнання дистанцій І-ІІІ класу.

4.2. Робота суддівської колегії під час проведення змагань.

Функції і порядок роботи комісії з допуску учасників. Вимоги до документів, які подаються для участі в змаганнях (заявки, документи, що посвідчують особу, кваліфікаційні книжки тощо). Медичний допуск учасників, оформлення спеціального допуску. Страхування учасників та суддів змагань.

Класифікація порушень, які допускають учасники, їх фіксація та оцінювання. Порушення, за які команда (учасник) може бути знята з дистанції. Особливості дій суддів при виявленні таких порушень. Дії суддів в типових ситуаціях, які виникають на дистанції Типові помилки суддів. Дії суддів в разі виникнення загрози безпеці учасників, суддів.

Розгляд протестів та апеляцій та прийняття рішення по ним.

Організація роботи комендантської служби змагань. Розміщення суддів та учасників, підтримання порядку, забезпечення безпеки, охорони навколишнього середовища, підтримання санітарно-гігієнічних вимог. Затвердження результатів змагань. Організація нагородження. Оцінка роботи суддів. Мета та порядок інспектування змагань. Статус судді-інспектора, його права та обов'язки.

Практична частина. Організація роботи та проходження комісії з допуску учасників. Організація жеребкування. Розгляд протесту (апеляції).

4.3. Організація роботи секретаріату змагань.

Склад і структура секретаріату. Розподіл обов'язків в секретаріаті змагань. Особливості роботи секретаріату в період підготовки, під час проведення та після закінчення змагань.

Підготовка суддівської документації. Матеріально-технічне забезпечення секретаріату. Підготовка секундомірів. Участь секретаріату в роботі комісії з допуску учасників. Види протоколів, порядок їх складання (заповнення). Проведення інструктажу секретарів та суддів на дистанціях щодо заповнення робочих карток та протоколів. Обладнання місць роботи секретаріату та секретарських груп на дистанціях.

Організація інформації про хід та результати виступів. Забезпечення оперативної обробки результатів виступів. Інформування учасників, представників, глядачів про хід та результати виступів команд. Використання комп'ютерної техніки в роботі секретаріату. Підготовка документації для проведення щоденних засідань ГСК. Підведення загальних підсумків змагань. Підготовка протоколів виконання розрядів учасниками змагань. Нагородження. Підготовка та видача довідок про суддівство. Участь секретаріату в підготовці звітної документації.

Практична частина. Визначення рангу дистанції змагань. Визначення виконання нормативів для присвоєння спортивних розрядів (звань).

4.7. Робота суддівської колегії з забезпечення безпеки змагань (4 год).

Вимоги до місць розміщення та полігонів проведення змагань.

Забезпечення безпеки при проведенні робіт по підготовці дистанцій (звільнення території дистанції від небезпечних каменів, корчів, перевірка дна річок, обладнання місць страховки (самостраховки) суддів, учасників). Особливості підготовки та проведення змагань, планування та постановки дистанцій у районах, де відбувалися бойові дії.

Особливості забезпечення безпеки на окремих дистанціях та етапах змагань. Визначення необхідності та порядок організації суддівської страховки учасників на дистанції. Визначення необхідності та порядок організації страховки (самостраховки) суддів.

Організація медичного обслуговування на дистанціях. Перевірка безпеки обладнання дистанцій і акт здачі-прийому.

Практична частина. Розробка плану заходів з забезпечення безпеки при підготовці дистанції та проведенні змагань. Складання пам'ятки щодо можливості застосування різних видів спеціального спорядження.

4.1. **Аналіз проведення окремих змагань.**

Аналіз положень, схем дистанцій, умов проведення змагань. Аналіз підготовки та проведення змагань, досвіду роботи головної суддівської колегії, окремих служб та бригад.

Розділ 5. Підсумки (2 год).

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

Третій рік навчання

1	2	3	4	5			
1	**Розділ 1. Вступ**	***10***	***10***	**-**	***12***	***12***	**-**
1.1.	Вступне заняття. Завдання на навчальний рік.	2	2	-	2	2	-
1.2.	Безпека організації і проведення занять гуртка, екскурсій, подорожей, змагань	2	2	-	2	2	-
1.3.	Нормативно правова база дитячо-юнацького туризму	6	6	-	8	8	-
2	**Розділ 2. Спортивно-туристська підготовка**	***140***	***36***	***104***	***176***	***48***	***128***
2.1.	Актуалізація знань попереднього року навчання	2	2	-	2	2	-
2.2.	Єдина спортивна класифікації України. Спортивно-туристські можливості України та зарубіжних країн.	4	4	-	4	4	-
2.3.	Особливості видів спортивного туризму.	2	2	-	4	4	-
2.4.	Топографічна підготовка. Спортивне орієнтування місцевості	8	4	4	16	8	8
2.5.	Техніка спортивного туризму (за видами туризму)	10	4	6	16	4	12
2.6.	Тактика в спортивному туризмі	8	4	4	12	6	6
2.7.	Туристське спорядження	2	2	-	4	2	2
2.8.	Туристський побут. Організація харчування в туристському поході	6	2	4	6	2	4
2.9.	Підготовка до масових заходів. Правила проведення змагань	10	2	8	14	4	10
2.10.	Масові заходи: навчально-тренувальні подорожі, походи, змагання, експедиції тощо	72	2	70	82	4	78
2.11.	Підведення підсумків подорожей.	2	2	-	2	2	-
2.12.	Підготовка до багатоденних подорожей. Безпека проведення подорожей.	14	6	8	14	6	8
3	**Розділ 3. Краєзнавство**	***4***	***2***	***2***	***4***	***2***	***2***
3.1.	Краєзнавчі дослідження. Опис краєзнавчих	2	2	-	2	2	0

	досліджень						
3.2.	Історико-культурні та природні об’єкти. Природоохоронна діяльність	2	-	2	2	-	2
4	**Розділ 4. Інструкторська підготовка**	***24***	***22***	***2***	***60***	***38***	***18***
4.1.	Роль туризму у формуванні характеру та світогляду молоді. Історія розвитку туризму в Україні.	4	4	0	4	-	-
4.2.	Основні засади організації туристсько-краєзнавчої роботи в закладі освіти	8	6	2	18	12	6
4.3.	Форми і методи організації роботи зі спортивного туризму	4	4	0	14	8	6
4.4.	Форми і методи організації краєзнавчої роботи	4	4	0	8	6	2
4.5.	Зміст роботи інструктора дитячо-юнацького туризму	2	2	0	6	6	-
4.6.	Питання психологічної підготовки в туристських групах	2	2	0	10	6	4
5	**Розділ 5. Фізична культура та безпека життєдіяльності**	***36***	***4***	***32***	***70***	***8***	***62***
5.1.	Фізична підготовка. Спортивні ігри	30	2	28	54	-	54
5.2.	Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога потерпілому в поході	6	2	4	16	8	8
6	**Розділ 6. Підсумки**	***2***	***2***	***-***	***2***	***2***	***0***
.	Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин			Поза сіткою годин		
	РАЗОМ :	216	76	140	324	218	106

Розділ 1. Вступ

1.1. Вступне заняття.

Мета та завдання навчання. Основні складові програми та особливості занять поточного року.

1.2. Безпека організації і проведення занять гуртка, екскурсій, подорожей, змагань.

Безпека життєдіяльності під час проведення занять у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках та на місцевості. Правила дорожнього руху.

Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека.

Особливості забезпечення безпеки життєдіяльності в роботі гуртка в зимовий період та на воді**.**

1.3. Нормативно правова база дитячо-юнацького туризму.

Основні нормативно-правові акти в сфері фізичної культури, спорту, туризму. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Закон України «Про туризм».

Особливості дитячого та молодіжного туризму. Розвиток туризму і краєзнавства в закладах освіти. Закон України «Про освіту». Закон України «Про позашкільну освіту».

Нормативні акти Міністерства молоді та спорту України (Положення про суддів зі спортивного туризму, вимоги до складання Положення (Регламенту) про спортивні змагання тощо)

Нормативні акти Міністерства освіти і науки України, що стосуються дитячо-юнацького туризму (Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю, Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124 тощо).

Положення про туристські маршрутно–кваліфікаційні комісії – колегії суддів змагань спортивних туристських походів Федерації спортивного туризму України.

Правила змагань зі спортивного туризму. Правила змагань зі спортивного орієнтування.

Нормативні документи з підготовки туристських кадрів. Навчальні плани і програми підготовки громадських кадрів. Вимоги до слухачів семінарів. Атестація інструкторів туризму.

Розділ 2. Спортивно-туристська підготовка.

2.1. Актуалізація знань попередніх років навчання.

2.2. Єдина спортивна класифікація України. Туристські можливості України та зарубіжних країн.

Положення про Єдину спортивну класифікацію України. Кваліфікаційні норми і вимоги Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту (спортивний туризм, спортивне орієнтування). Положення про значок «Юний турист України», «Турист України». Порядок присвоєння спортивних розрядів (звань), нагородження значками «Юний турист України», «Турист України».

Фізико-географічний огляд України. Природні особливості, що впливають на можливості проведення туристських подорожей з різних видів туризму. Граничні рівні туристських походів, що можуть здійснюватися територією України.

Основні туристсько-краєзнавчі об'єкти, пам’ятки природи, історії та культури України.

Туристські можливості інших держав. Особливості підготовки та проведення туристських походів, експедицій, екскурсій за кордоном. Порядок виїзду неповнолітніх за кордон.

2.3. Особливості видів спортивного туризму.

Особливості вимог щодо районів проведення подорожей в різних видах туризму. Основні перешкоди туристських маршрутів в різних видах туризму. Особливості спорядження та підготовки походів в залежності від виду туризму. Класифікація маршрутів за рівнем складності. Методика визначення категорії складності походу в різних видах туризму.

2.4. Топографічна підготовка. Спортивне орієнтування.

Застосування топографічних карт у народному господарстві та військовій справі. Значення топографічних карт для туристів. Особливості застосування топографічних карт для розробки туристських маршрутів та для орієнтування на місцевості.

«Старіння» карт та їх коригування.

Зарамкове оформлення топографічної карти. Номенклатура топографічних карт. Географічні і прямокутні координати (кілометрова сітка карти). Визначення координат точок на карті.

Магнітне схилення. Дирекційний кут. Врахування магнітного схилення при орієнтуванні на місцевості.

Поняття про візирування. Порядок дій при прямій та зворотній засічках.

Використання мережі «Інтернет» для пошуку картографічних матеріалів. Картографічні сайти.

Системи GPS-позиціонування та їх використання в туристських походах.

Прийоми навчання юних туристів основам топографії: наочні посібники, вправи, завдання, конкурси, ігри і змагання з топографії.

Практична частина. Пошук та комплектація картографічних матеріалів для планування маршруту. Орієнтування на місцевості з картою та компасом. Проходження навчальних дистанцій зі спортивного орієнтування.

2.5. Техніка спортивного туризму.

Характерні перешкоди у походах з різних видів туризму. Використання спеціального спорядження при подоланні природних перешкод. Технічні засоби та прийоми подолання перешкод. Визначення переліку спорядження для проходження маршрутів різного рівня складності в різних видах туризму.

Раціональна техніка руху. Організація руху групи на різних типах місцевості (трав'яними схилами, осипами, болотами тощо). Організація подолання перешкод групою в поході та/або на дистанції змагань. Особливості подолання перешкод в різних видах туризму (відповідно до спеціалізації гуртка).

Практична частина. Організація подолання перешкод, характерних для походів відповідного виду туризму (відповідно до спеціалізації гуртка). Організація страховки та самостраховки під час проходження складних перешкод в різних видах туризму.

2.6. Тактика в туристській подорожі та/або на дистанції змагань.

Завдання подорожі, вибір і вивчення району, розробка маршруту. Методика розробки тактики дій групи.

Головні вимоги до побудови нитки маршруту і плану-графіку походу. Планування денного переходу, визначення місць ночівель та днювань.

Тактика подолання природних перешкод. Оцінка характеру і складності перешкоди. Вибір безпечного і раціонального шляху та порядку руху, способи страхування (страховка). Забезпечення порядку дій в разі виникнення екстремальної ситуації. Аварійний варіант маршруту. Розвідка маршруту в поході.

Практична частина. Розробка маршруту та плану-графіку походу. Розрахунок категорії складності маршруту відповідно до існуючої методики (з обраного виду туризму). Розробка тактики дій групи на маршруті та тактики подолання окремих ймовірних перешкод.

Розробка тактики подолання дистанції змагань з обраного виду туризму.

2.7. Туристське спорядження.

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. Використання саморобного спорядження.

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

2.8. Туристський побут. Організація харчування в туристській подорожі Привали, їх періодичність та тривалість.

Вибір місця біваку в різних видах туризму. Урахування особливостей місцевості, сезону, погодних умов при обранні місця бівуаку.

Правила безпеки при виборі місця біваку. Організація ночівлі при несприятливих погодних умовах.

Розпалювання вогнища при складних метеорологічних умовах. Заходи протипожежної безпеки. Використання штучних джерел опалення в поході (пальники, примуси). Переваги та недоліки штучних джерел вогню та тепла.

Екологічні та природоохоронні вимоги до організації біваку.

Організація харчування в поході. Складання меню та калькуляції харчування. Енерговитрати та їх врахування при складанні меню. Калорійність і харчова цінність продуктів. Режим харчування. Водно-сольовий режим.

Фасування та збереження продуктів під час походу. Облік витрат продуктів. Циклічність харчування. Посуд для приготування їжі.

Обов'язки відповідального за харчування.

Практична частина. Організація біваку з встановленням наметів різних типів. Складання меню та калькуляції харчування в багатоденних походах. Використання пальників та примусів

2.9. Підготовка до масових заходів. Правила проведення змагань.

Види масових заходів, їх характеристика відповідно до мети та форми проведення.

Положення, регламенти, умови проведення заходів, кошторис, план підготовки до проведення, звіт (залежно від їх форми).

Фінансування масових заходів. Залучення спонсорів. Погодження питань проведення заходів з органами місцевого самоврядування, місцевими органами державної влади, правоохоронними органами тощо. Матеріальне забезпечення змагань.

Підведення підсумків, нагородження.

Роль туристського активу, адміністрації та батьківського комітету у підготовці та проведенні заходу.

Практична частина. Складання документів, необхідних для проведення масових заходів. Підготовка звіту про умовний захід.

Підготовка до участі в змаганнях та інших масових заходах. Участь в суддівстві змагань та/або проведенні інших масових заходів.

2.10. Масові заходи: навчально-тренувальні подорожі, походи, змагання, експедиції тощо.

Визначення мети, району та рівня складності походу. Кошторис походу. Психологічні аспекти комплектування туристської групи. Медичний огляд учасників. Вимоги до учасників походу. Робота з батьками. Принципи самоврядування і

самообслуговування. Розподіл обов'язків у групі. Складання плану підготовки походу. Оформлення маршрутної документації.

Практична частина. Проведення одно-, дво- триденного походу. Підготовка та участь у змаганнях з видів туризму згідно календарю. Вивчення Положення та Умов проведення змагань.

2.11. Порядок підведення підсумків походу. Підготовка звіту про похід.

Обговорення підсумків походу в групі, звіти відповідальних за ділянки роботи, батьківські збори. Звіт керівника.

Форма та порядок підготовки звіту про спортивний туристський похід.

Чемпіонат зі спортивних туристських походів учнівської та студентської молоді. Методичні рекомендації щодо складання звіту про туристський похід.

2.12. Підготовка до багатоденних подорожей. Безпека при проведенні подорожей.

Визначення контрольних пунктів і термінів повідомлень із маршруту. Встановлення та підтримання зв'язку з органами аварійно-рятувальної служби. Забезпечення зв’язку на маршруті.

Забезпечення безпеки під час подолання природних перешкод у поході. Значення страховки і самостраховки. Спорядження для страховки та вимоги до його якості.

Гігієнічні вимоги до готування їжі. Використання продуктів природного походження. Отруйні гриби і рослини. Питний режим у поході, знезаражування води.

Контроль та самоконтроль за станом здоров’я в поході. Виховання у юних туристів свідомої дисципліни, вміння оцінювати свої сили і можливості.

Нормативно-правова база страхування від нещасного випадку спортсменів, туристів-краєзнавців.

Фактори які приводять до аварійної ситуації. Основні помилки, що спричиняють аварії. Помилки особисті, групові, під час пересування, стоянок, в міжсезоння.

Правила безпеки під час грози, сильного вітру та інших несприятливих погодних умовах.

Профілактичні заходи забезпеченню безпеки подорожей під час проведення заходу.

Практична частина. Аналіз аварій і випадків травматизму в спортивному туризмі.

Розділ 3. Краєзнавство (4 год.)

3.1.Краєзнавчі спостереження в поході. Суспільно-корисна робота.

Зміст і методика краєзнавчих спостережень з історії, географії, біології, екології, літератури і інших навчальних дисциплін у відповідності до місцевих умов.

Зміст завдань туристським групам від навчального закладу та інших організацій.

Охорона природи в умовах походу.

3.2.Вивчення і охорона пам'ятників історії і культури. Природоохоронна діяльність.

Види пам'ятників. Використання пам'ятників історії і культури у навчальній і виховній роботі.

Техніка проведення краєзнавчих спостережень і їх фіксація: складання описів, збір зразків для колекцій, відео- і фотозйомка, замальовки у походах, складання схем ділянок маршруту, нанесення уточнень і виправлень на карту маршруту.

Правила збирання і зберігання природних матеріалів. Рідкісні і ендемічні рослини і тварини.

Робота серед місцевого населення: участь у громадських заходах, концерти самодіяльності, спортивні виступи, допомога сільським школам і лісництвам. Основні напрями природоохоронної роботи.

Розділ 4. Інструкторська підготовка

4.1. Роль туризму у формуванні характеру та світогляду молоді. Історія розвитку туризму в Україні.

Роль туристських подорожей у формуванні характеру та світогляду молоді. Можливості туризму і краєзнавства, як засобів гармонійного розвитку та всебічного виховання громадянина. Туризм в системі патріотичного виховання, підготовки молоді до захисту Вітчизни, служби в Збройних Силах України.

Історія розвитку туризму в Україні.

Сучасний стан розвитку туризму в Україні. Органи державної виконавчої влади в галузі туризму.

Система дитячо-юнацького туризму в Україні. Центри туризму і краєзнавства учнівської молоді, станції юних туристів, багатопрофільні заклади позашкільної освіти. Діяльність закладів освіти з розвитку спортивного туризму.

Федерація спортивного туризму України. Туристські клуби, секції. Організація дитячого туристського клубу. Законодавство про об'єднання громадян.

4.2.Основні засади організації туристсько-краєзнавчої роботи в закладі освіти.

Місце туристсько-краєзнавчої роботи в системі освітнього процесу. План туристсько-краєзнавчої роботи закладу освіти. Структура управління туристсько-краєзнавчою роботою. Створення учнівського активу.

Матеріально-технічне забезпечення туристсько-краєзнавчих заходів. Розробка та обладнання навчальних полігонів для проведення практичних занять.

Форми навчання які використовуються в туристсько-краєзнавчій роботі. Методи навчання. Організація контролю знань, вмінь та навичок.

Особливості позашкільної освіти. Профільні заклади позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напряму. Туристські відділи комплексних закладів позашкільної освіти.

Туристсько-краєзнавчі об'єднання закладів освіти. Навчальний план. Навчальна програма та її різновиди (типові, експериментальні, авторські). Порядок затвердження навчальних програм. Розклад роботи об'єднання. Вимоги щодо наповнюваності груп.

Облік роботи об'єднання. Оплата роботи керівника об'єднання.

Врахування вікових особливостей дітей при плануванні та організації роботи об'єднання.

Джерела фінансування туристсько-краєзнавчої роботи. Основна документація фінансування та матеріально-технічного забезпечення. Кошторис. Норми витрат. Оформлення фінансових документів на проведення туристичних заходів.

Практична частина. Порівняльний аналіз навчальних програм туристських гуртків (об'єднань). Заповнення журналів обліку роботи. Складання проекту кошторису проведення заходу, роботи об'єднання. Заповнення завітних фінансових документів.

4.1. Форми і методи організації роботи зі спортивного туризму.

Тренувальний процес. Програма фізичних тренувань. Засоби фізичного виховання. Використання спортивних та рухливих ігор, бігових та гімнастичних вправ. Спеціальні вправи для різних груп м'язів та розвитку спеціальних навичок в залежності від обраного виду туризму. Принцип поступового збільшення навантажень.

Навчальний похід як складова освітнього процесу. Вимоги та особливості організації навчально-тренувального походу. Дії керівника та групи на маршруті.

Роль туристських змагань, зльотів, інших масових заходів в освітньому процесі.

Практична частина. Розробка плану заняття з умовною групою Визначення доцільних методів та форм організації освітнього процесу з урахуваннями рівня підготовки групи, теми та змісту заняття.

4.2. Форми і методи організації краєзнавчої роботи.

Завдання краєзнавчої роботи. Основні організаційні форми та методи краєзнавчої роботи. Напрями краєзнавчої роботи.

Організація та порядок проведення екскурсій. Забезпечення безпеки при проведенні екскурсій з використанням транспорту, на підприємства. Зв'язок з екскурсійним бюро, туристськими фірмами для проведення екскурсій. Об'єкти відвідання.

Організація роботи музею навчального закладу. Закон України «Про музеї та музейну справу». Положення про музеї при дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних та професійно-технічних навчальних закладах, які перебувають у сфері управління Міністерства освіти і науки України. Положення про присвоєння звання "Зразковий музей" музеям при дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних та професійно-технічних навчальних закладах, які перебувають у сфері управління Міністерства освіти і науки України (затверджені Наказом Міністерства освіти і науки України 22 жовтня 2014 року № 1195).

Визначення тематики музею, створення тематико-експозиційного плану шкільного музею. Методика збору і обробки матеріалів. Облік і зберігання експонатів. Музейні фонди.

Використання матеріалів шкільного музею у навчальній та виховній роботі. Планування роботи. Форми масової роботи музею. Робота ради музею. Підготовка екскурсоводів.

Практична частина. Екскурсія до одного з діючих музеїв закладу освіти.

4.3. Зміст роботи інструктора дитячо-юнацького туризму.

Обов'язки і права інструктора дитячо-юнацького туризму.

Роль інструктора дитячо-юнацького туризму у залученні учнів до подорожей, проведення масових туристських і краєзнавчих заходів, участі в міських, районних, обласних зльотах, конференціях, змаганнях.

Підвищення кваліфікації інструктора дитячо-юнацького туризму.

Огляд літератури, необхідної інструктору.

4.4. Питання психолого-педагогічної підготовки в туристських групах.

Психологічний клімат колективу. Психологічна сумісність учасників під час комплектування групи (команди) для участі в поході чи змаганнях. Психологічна діагностика. Соціометрія. Ігри та вправи, що покращують психологічний клімат колективу.

Поняття про особистість. Індивідуальні особливості. Розвиток ініціативи та самостійності. Лідерство.

Потреби. Мотивація. Мотивації до занять спортом.

Увага та уважність. Методики діагностики та розвитку уваги.

Основи конструктивної конфліктології.

Практична частина. Практикум з психодіагностики. Практикум з розвитку уваги. Практикум з конструктивної конфліктології.

Розділ 5. Фізична культура та безпека життєдіяльності

5.1. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток координації рухів, швидкості, витривалості, спеціальних навичок відповідно до обраного виду туризму. Спортивні та рухливі ігри.

5.2. Перша домедична допомога.

Забезпечення дотримання гігієнічних вимог учасниками походів та змагань. Забезпечення гігієни в умовах воєнного, надзвичайного стану. Гігієна в польових умовах. Профілактика травматизму і захворювань. Самоконтроль і вироблення гігієнічних навичок.

Допомога при травмах. Види пов'язок та способи їх накладання. Використання шин та інших (зокрема підручних) засобів іммобілізації.

Штучне дихання. Непрямий масаж серця.

Респіраторні і простудні захворювання.

Харчові отруєння і шлункові захворювання.

Обов’язки санітара групи при підготовці і під час походу. Санітарний контроль за посудом, чистотою тіла, станом учасників.

Склад, зберігання та використання медичної аптечки. Залежність складу аптечки від виду туризму, складності та району проведення походу

Практична частина. Зупинка кровотечі. Перша допомога при переломах. Реанімація потерпілого. Транспортування потерпілого.

Розділ 6. Підсумки (2 год)

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

Прогнозований результат

Вихованці гуртка повинні знати:

- Безпека життєдіяльності учасників туристських походів, учасників та суддів змагань, при подоланні перешкод, організації бівуаку, постановці дистанції;
- права та обов’язки керівника, заступника (помічника) керівника подорожей, суддів змагань;
- інструкцію щодо проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України та Правила змагань зі спортивного туризму;
- принципи та порядок класифікації туристських спортивних походів та дистанцій змагань;
- еталонні маршрути подорожей різних категорій складності в Україні (відповідно до обраного виду туризму);
- вимоги Єдиної спортивної класифікації з неолімпійських видів спорту (зі спортивного туризму), порядок присвоєння спортивних розрядів та звань;
- особливості побудови та проходження окремих дистанцій змагань зі спортивного туризму;
- основи тактики туристського походу в обраному виді туризму;
- особливості обрання місця, організації та забезпечення безпеки бівуаку в різних природних та погодних умовах (з врахуванням особливостей обраного виду туризму);
- особливості спеціального спорядження для проведення складних походів в обраному виді туризму, переваги та недоліки різних типів спеціального спорядження, можливості виготовлення саморобного спорядження;
- принципи підбору спорядження для конкретного походу чи дистанції змагань з врахуванням наявних (передбачуваних) перешкод;
- принципи та порядок складання раціонального меню та організації харчування з врахуванням особливостей виду туризму та обраного маршруту;
- порядок визначення географічних координат точки на топографічній карті, магнітного та дійсного азимуту;
- основні небезпеки, що можуть виникнути в туристському поході, шляхи запобігання;
- порядок дій групи в екстремальній ситуації, порядок сигналізації про надзвичайну сигналізацію (в тому числі сигнали міжнародного коду сигналів);
- основні види краєзнавчих спостережень, які можуть здійснюватися в туристському поході та інструменти (прибори), які при цьому застосовуються;

- симптоми основних видів травм та захворювань, які можуть статися в поході, на змаганнях, в надзвичайних ситуаціях природнього, техногенного, воєнного характеру;
- склад аптечки туристської групи та призначення ліків, які входять до її складу;
- порядок дій в екстремальній (аварійній) ситуації, порядок надання першої долікарської допомоги;
- порядок випуску групи на маршрут, оформлення маршрутної документації;
- порядок складання та зміст звіту про туристський похід.

Вихованці гуртка повинні вміти:

- розробляти тактику руху в поході 1-3 ступеню складності та 1-2 категорії складності (відповідно до обраного виду туризму);
- долати різноманітні складні перешкоди під час походів та на дистанціях змагань;
- організовувати безпечне проходження перешкод та страховку при проходженні;
- організувати бівуак за відсутності бівуачного спорядження;
- складати кошторис туристського походу;
- використовувати ягоди, гриби, рибу та інші природні джерела для забезпечення харчування групи в поході;
- складати звіт про туристський похід;
- транспортувати потерпілого з різними травмами;
- здійснювати ремонт спорядження та транспортних засобів, які використовуються в походах;
- дотримуватися правил санітарії, гігієни і безпека життєдіяльності;
- бережно ставитися до обладнання та спорядження;
- оцінювати власні досягнення та досягнення інших гуртківців;
- співпрацювати та розподіляти обов'язки під час колективної роботи.

Вихованці повинні взяти участь в змаганнях із спортивного туризму на дистанціях 3 - 4 класу та/або туристському поході 3 - 4 категорії складності; не менше 60% вихованців мають виконати нормативи не нижче 1-го розряду із спортивного туризму та/або отримати суддівську кваліфікацію спортивного судді 2 категорії зі спортивного туризму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Байтеряков О.З. Загальна характеристика туристичних ресурсів України // Краєзнавство і туризм: освіта, виховання, стиль життя (матеріали міжнародної науково-практичної конференції) – Херсон. Херсонський держ. пед. ун-т. – 1998. – С. 185-187.
2. Безпека життєдіяльності туристів, екскурсантів, відпочивальників та працівників туризму (аспекти). – Дніпропетровськ : Промінь, 2002. – 115с.
3. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України. Методологія та методика аналізу, термінологія, районування. – К : ВПЦ «Київський університет», 2001. – 395 с.
4. 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.
5. Ганапольський В.І. Уроки туризму. - К.: Шкільний світ, 2004. – 128 с.
6. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: Навчальний посібник. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009.
7. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14
8. Колотуха О.В. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні (навчальний посібник). – К. : Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2008. – 278 с.
9. Кострица М.Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота. – К: Вища школа, 1995. – 224 с.
10. Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. – К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.
11. Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. – Івано-Франківськ: Тіповіт, 2010
12. Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1342-14/paran2#n2
13. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 5-10.
14. Постанова Президії Федерації спортивного туризму України «Про Положення про систему підготовки кадрів спортивного туризму» від 11.03.2002 року // Спортивний туризм. – 2002. – № 3. – С. 23-34.
15. Постанова Президії Федерації спортивного туризму України «Про Положення «Інструктор дитячо-юнацького туризму» від 15.06.2002 року // Спортивний туризм. – 2002. – № 4 – С. 35-50.
16. Правила дорожнього руху України. Режим доступу: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1306-2001-п
17. Правила змагань зі спортивного туризму. Федерація спортивного туризму України. 2021.
18. Правила змагань зі спортивного орієнтування. – К : ФСО України, 2021
19. Про туризм. Закон України від 15.09.95 №324/95-ВР. Режим доступу: http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр
20. Руденко В.П. Географія природно–ресурсного потенціалу України. – Львів: Світ, 1993 – 237с.
21. Яцина Г. С., Мостович А. А. Перша медична допомога у надзвичайних ситуаціях. – Х.: Форт, 2008. — 171с.