

## **Комплекс навчальних програм зі спортивного туризму (пішохідний туризм та туристське багатоборство)**

**В.О. Трощенко,**

*методист Миколаївського обласного центру  
туризму, краєзнавства та екскурсій  
учнівської молоді*

### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Одним із основних завдань спортивного туризму є виховання молоді у дусі колективізму та розвиток таких рис характеру особистості, як: цілеспрямованість, ініціативність, відповідальність, самостійність, виправданий ризик, мужність. Туристські походи є важливим засобом формування у підростаючого покоління національної свідомості, любові до рідного краю, його природи та історико-культурної спадщини, виховання справжніх патріотів української землі.

Навчальні програми, що увійшли до комплексу, розраховані для роботи гуртків позашкільних та загальноосвітніх навчальних закладів України та створені на основі Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 № 676.

Мета комплексу навчальних програм: надання позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, набуття особистістю різноманітних компетентностей у процесі занять туризмом та спортом.

Реалізація програм спрямована на набуття пізнавальної, практичної, творчої, соціальної компетентностей.

Програми мають таку структуру:

- Пояснювальна записка.
- Навчально-тематичний план.
- Зміст програми.
- Прогнозований результат.
- Список літератури.

Туризм розвивається у двох взаємопов'язаних напрямках: проведення походів та участь у змаганнях з туристського багатоборства. Запропоновані програми спрямовані на реалізацію цих напрямів. Для першого року навчання (початковий рівень навчання) пропонується програма «Юний турист», яка органічно поєднує вказані напрями та дає змогу гуртківцям обрати для себе пріоритетний з них, а керівнику оцінити здібності та можливості своїх вихованців.

Починаючи з основного рівня, запропонований комплекс має багато варіантів. Програми мають навчальний план на три варіанти (на 72, 144 або 216 годин). Таким чином, гурток може працювати за програмою суто одного напрямку (216 годин) або поєднувати два напрями (144 + 72), віддаючи перевагу тому напрямку, який має необхідну базу та відповідає запитам дітей. У зв'язку з

виробничою необхідністю (підготовка учнів до змагань, багатоденних походів та експедицій, складання звіту про підсумкову подорож тощо) річна програма може бути збільшена до 240 год.

Гуртки з тижневим навантаженням 9 годин мають відповідно 360 годин на навчальний рік за рахунок розширення як базової, так і додаткових програм комплексу або суміжних програм.

Розвиток туризму як виду спорту ставить за мету підвищення фізичної підготовки юних туристів, що й передбачено програмами комплексу. Згідно з теорією фізіології спорту, фізичне навантаження зберігається протягом двох діб, тому рекомендуємо при плануванні роботи гуртка враховувати необхідність занять фізичними вправами чотири рази на тиждень.

Зважаючи на те, що туризм і краєзнавство доповнюють і збагачують одне одного, до програм з пішохідного туризму включено питання з краєзнавства. Гуртківці мають змогу під час туристсько-краєзнавчих подорожей та занять побачити і пізнати свій край, різні регіони України, інші держави, закріпити вже здобуті знання та навички.

Учні, які беруть участь у заняттях гуртка, можуть бути різного віку, що відповідає ідеї А.С. Макаренка про різновікові загони.

Заняття гуртка доцільно організувати в такий спосіб: у теплу пору (вересень-листопад, березень-травень) – проводити практичні заняття, брати участь у змаганнях; під час осінніх та весняних канікул проводити триденні (а по можливості, і більш тривалі) походи або навчально-тренувальні збори в залежності від специфіки роботи гуртка; в грудні-лютому – комбіновані заняття, що поєднують теорію і практику. В план одного заняття гуртка можуть входити різні теми. Розділи навчального плану можуть вивчатися не в тому порядку, в якому вони пропонуються в навчальному плані, а чергуються залежно від конкретних умов роботи гуртка. Програми комплексу передбачають вивчення теоретичного матеріалу та проведення практичних занять (у приміщенні й на місцевості). До програм додається перелік літератури на допомогу керівникам гуртків. Програми розраховані на два роки навчання на кожному рівні (основному та вищому). На третьому році навчання (в разі необхідності) може використовуватися програма другого року навчання з необхідними корективами керівника гуртка.

Особливо уважно керівник повинен обирати маршрути походів. Необхідно, щоб складність походу відповідала можливостям дітей, щоб маршрут був цікавим з краєзнавчого боку (історичні місця, природні пам'ятки та ін.) та матеріальним можливостям. Гуртківці, що працюють за програмами комплексу, обов'язково повинні стати на облік у лікувально-фізкультурному диспансері.

Педагог повинен створювати умови для безпечного проведення походів, екскурсій, інших навчально-тренувальних і масових заходів. З цією метою йому необхідно ознайомитися з «Правилами проведення туристських походів, експедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 24.03.2006 № 237).

## ПРОГРАМА ГУРТКА ЮНИХ ТУРИСТІВ

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Слово «турист» походить від французького «tur», що значить «дорога», «шлях». Тож турист – це той, хто в дорозі. Гурток юних туристів – це перша сходинка до мужньої сім'ї туристів-спортсменів, людей сміливих та допитливих. Для того, щоб похід став активним відпочинком, школою випробувань та пізнання, необхідна якісна та професійна підготовка до мандрівки.

Метою програми є ознайомлення дітей з початками похідного та змагального туризму, краєзнавчої роботи, формування базових компетентностей особистості засобами туризму і краєзнавства.

Основні завдання програми полягають у формуванні таких компетентностей:

навчально-пізнавальна компетентність: уміння знаходити необхідну інформацію з теми, спостерігати за навколишнім середовищем, знайомитися з пам'ятками історії і культури, формувати особистісне ставлення до досліджуваного матеріалу;

практична компетентність: уміння орієнтуватися на місцевості за допомогою карти та компасу, встановлювати намети, в'язати туристські вузли, розпалювати вогнища, укладати рюкзак, готувати страви в похідних умовах на вогнищі, долати елементарні природні перешкоди, дотримуватися основних правил техніки безпеки в туристських подорожах та під час змагань;

творча компетентність: набуття досвіду по складанню опису маршруту 1-2-денного походу, участь в екскурсіях, експедиціях, акціях;

соціальна компетентність: здатність до співробітництва, культура спілкування, свідоме ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих, формування позитивних якостей (самостійність, працелюбність, ініціативність, відповідальність), вміння працювати в колективі.

Навчальна програма розрахована на роботу з учнями віком від 10 до 12 років, які не мають туристського досвіду, та передбачає навчання в групах початкового рівня протягом одного року.

На опрацювання навчального матеріалу відводиться 216 годин на рік.

Кількісний склад гуртка, як правило, становить 15 - 20 учнів.

Як у всіх програмах Комплексу, у даній програмі передбачено велику кількість годин на загальну та спеціальну фізичну підготовку, про необхідність якої вказувалося в загальній пояснювальній записці. Не забуваючи про важливість теоретичної підготовки, все ж таки більша частина занять відведена на практичні заняття в приміщенні та на місцевості. На цій стадії занять, як ніколи, важливо застосовувати ігри та ігрові моменти. Як можна більше занять треба планувати на свіжому повітрі та на природі.

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

1-й рік навчання (початковий рівень)

№ п/п	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практичні заняття	Всього
<b>I. Вступ</b>				
1.1	Туризм в Україні	1		1
<b>II. Похідна підготовка.</b>				
2.1	Забезпечення безпеки в поході	2		2
2.2	Організація та підготовка туристського походу	2	2	4
2.3	Основи топографії	4	7	11
2.4	Орієнтування на місцевості	2	6	8
2.5	Туристське спорядження	1	1	2
2.6	Харчування в поході	1		1
2.7	Група на маршруті	2		2
2.8	Гігієна туриста	2		2
2.9	Туристський бівак	2	2	4
2.10	Підведення підсумків походу	2	2	4
2.11	Проведення походів		48	48
<b>III. Підготовка до змагань та участь у них</b>				
3.1	Основи техніки та туризму на змаганнях	2	8	10
3.2	Підготовка до змагань		20	20
3.3	Туристські змагання	2	32	34
3.4	Спортивне орієнтування	2	16	18
<b>IV. Фізична підготовка</b>				
4.1	Загальна фізична підготовка	2	17	19
4.2	Спеціальна фізична підготовка		9	9
<b>V. Краєзнавча підготовка</b>				
5.1	Природа рідного краю	2	4	6
5.2	Історія та культура краю	2	4	6
5.3	Туристські можливості рідного краю	1	2	3
5.4	Форми туристсько-краєзнавчої роботи з школярами	2		2
	<b>Всього</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	<b>216</b>

Підсумковий похід 1—2 ступеня складності проводиться в канікулярний період поза сіткою годин. Підготовка до нього проводиться із врахуванням досягнутого учнями рівня туристської, фізичної, морально-вольової підготовки.

# ЗМІСТ ПРОГРАМИ

## РОЗДІЛ I ВСТУП (1 год.)

### 1.1. Туризм в Україні.

Туризм як вид спорту. Історія розвитку туризму в Україні. Поняття про фізичну культуру, спорт та туризм.

Значок «Мандрівник України». Розрядні норми та вимоги з туризму. Категорійні та ступеневі походи. Види туризму.

## РОЗДІЛ II ПОХІДНА ПІДГОТОВКА (98 год.)

### 2.1. Забезпечення безпеки в поході

Основні небезпеки в поході. Необхідність дотримання правил поведінки. «Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 24.03.2006 № 237).

### 2.2. Організація та підготовка туристського походу

Послідовність підготовки походу: визначення мети, розробка маршруту, комплектація групи, добір продуктів харчування, складання кошторису тощо. Добір спорядження, медичної аптечки. Розподіл обов'язків у групі. Оформлення маршрутних документів.

Практичні заняття. Участь в розробці маршруту походу. Підготовка маршрутного листа. Підготовка та ремонт спорядження. Медичний огляд.

### 2.3. Основи топографії

Поняття про топографію, значення карти в різних галузях господарства, військовій справі, туризмі. План і карта, їх подібність і відмінність.

Загальне поняття про масштаб карти. Види масштабу, їх використання. Вимірювання відстаней на карті. Умовні топографічні знаки. Види умовних знаків: масштабні, позамасштабні, пояснювальні.

Поняття "рельєф місцевості". Зображення рельєфу горизонталями. Способи визначення напрямку схилу. Умовні знаки форм рельєфу, що не зображуються горизонталями на картах. Відмітки висот.

Практичні заняття. Вимірювання відстаней на карті. Задачі з масштабом. Топографічний диктант. Вправи з читання простого рельєфу.

### 2.4 Орієнтування на місцевості

Орієнтування з компасом. Орієнтування за місцевими ознаками. Азимут та рух по ньому. Визначення місця знаходження. Визначення відстаней на місцевості.

Орієнтування по карті. Види орієнтирів—лінійні та точкові. Значення безперервного читання карти.

Практичні заняття. Робота з компасом. Визначення сторін горизонту. Рух за азимутом. Визначення відстаней на місцевості.

## 2.5. Туристське спорядження.

Групове та особисте спорядження для туристського походу. Основні вимоги до спорядження: мала маса, міцність, зручність, відповідність призначенню. Догляд за спорядженням, його ремонт. Склад ремонтного набору.

Практичні заняття. Складання рюкзака. Харчування в поході.

2.6 Режим харчування в туристському поході. Приблизний перелік продуктів харчування в поході. Транспортування продуктів харчування.

Приготування їжі в умовах походу. Санітарні вимоги. Поповнення харчових запасів - ловля риби, збирання грибів та ягід.

## 2.7. Група на маршруті.

Режим дня на маршруті. Рух групи в пішому строю. Тривалість переходів та привалів. Поступове збільшення навантаження. Ланцюжок. Обов'язки ведучого та замикаючого.

## 2.8. Гігієна туриста

Правила особистої гігієни (дотримання режиму дня, догляд за шкірою, зубами). Гігієна одягу та взуття. Гігієна харчування та водно-сольовий режим.

## 2.9. Туристський бівак

Призначення привалів. Вибір місця для них в залежності від тривалості і пори року. Ночівлі в польових умовах, загальні вимоги до їх місця (безпека, наявність води та дров).

Правила розбиття та зняття табору. Екологічні вимоги.

Протипожежна безпека. Типи вогнищ та їх призначення.

Практичні заняття. Встановлення наметів. Розпалювання вогнища.

## 2.10. Підведення підсумків походу

Підведення підсумків дня. Розбір походу в день закінчення. Звіт про похід.

Практичні заняття. Ознайомлення зі звітами інших груп.

## 2.11. Проведення походів

Розділ передбачає проведення одностороннього, двостороннього та триденного походів. (Можливий інший набір походів, також можливе відпрацювання тем практичних занять у походах).

# РОЗДІЛ ІІІ

## ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ ТА УЧАСТЬ У НИХ (82 год.)

### 3.1. Основи техніки туризму на змаганнях

Види страховок. Організація переправ. Проходження схилів різного нахилу (спуск, підйом, траверс). Основні вузли, що застосовуються в туризмі.

Практичні заняття. В'язання вузлів (прямий, провідник, булінь, брамштоковий, схоплюючий, удавка). Проходження етапів, що бувають на дистанціях 1 класу.

### 3.2. Змагання з туристського багатоборства та підготовка до них

Правила туристських змагань. (Основні положення). Умови змагань як керівництво до дії. Таблиця штрафів Правил та Настанов..

Практичні заняття. Підготовка до технічних етапів змагань (згідно з умовами конкретних змагань).

### 3.3. Участь у змаганнях

Розділ передбачає участь у одноденному, триденному змаганнях з туристського багатоборства.

### 3.4. Спортивне орієнтування

Правила змагань (вікові групи, допуск до змагань, розряди, вимоги, види та характеристика змагань). Загальні відомості про спортивне орієнтування. Відмінність карт спортивного орієнтування від топографічних. Масштаби спортивних карт. Умовні знаки на спортивних картах. Визначення відстаней кроками. Масштаб кроків, порядок його визначення. Обладнання дистанцій для змагань. Знаки позначення дистанції на карті, на місцевості.

Практичні заняття. Навчальні змагання в заданому напрямі, за вибором. Участь у змаганнях з орієнтування.

## РОЗДІЛ IV ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (28 год.)

### 4.1 Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена

Необхідність постійних занять фізичними вправами. Групи м'язів, що несуть основне навантаження в поході. Заняття різними видами спорту. Вправи, направлені на розвиток різних груп м'язів, зміцнення вестибулярного апарату, витривалості. Похідний крок. Хода та біг. Стрій туристської групи.

Практичні заняття. (Виділені курсивом — за вибором керівника гуртка) Гімнастика. Акробатичні вправи. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Кросова підготовка. Стрибки. Плавання. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, піонербол). Спортивні естафети. Виконання контрольних нормативів.

### 4.2. Спеціальна фізична підготовка

Практичні заняття. Стрибки через яму з водою, рівчак, струмок. Стрибки по купинах. Стрибки через перешкоди. Біг вгору. Біг вниз. Вправи на рівновагу. Переправа по колоді: через рівчак, річку. Хода на лижах. Лижні спуски та підйоми. Спеціальна вправа на місцевості: лазіння по скелях, штучних перешкодах. Гребля на шлюпках, байдарках.

## РОЗДІЛ V КРАЄЗНАВЧА ПІДГОТОВКА (17 год.)

5.1.- 5.3. Природа, історія та культура рідного краю. Туристські можливості краю.

Географічне положення території краю. Рельєф, геологічна будова, клімат, гідрографія. Рослинність. Тваринний світ. Населення, історія, господарство, культура краю, перспективи розвитку. Пам'ятні місця, музеї, заповідники, цікаві об'єкти природи. Маршрути туристських походів по рідному краю. Закон України про охорону природи. Форми участі туристів в охороні природи. Боротьба з пожежами та шкідниками лісу, охорона водоймищ, збереження джерел.

Практичні заняття. Вправи на вивчення карти своєї області. Екскурсія до краєзнавчого музею.

5.4 Форми туристсько - краєзнавчої роботи з школярами.

Види краєзнавчої діяльності. Всеукраїнський рух “ Моя земля — земля моїх батьків”.

### **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Гуртківці повинні знати:

- основні правила забезпечення безпеки учасників походів;
- права і обов'язки учасників походів;
- принципи роботи з картою і компасом при орієнтуванні на місцевості;
- основні принципи підготовки до походу;
- основні умови участі в змаганнях;
- початкові відомості з історії та про природу рідного краю.

Гуртківці повинні вміти:

- визначити свої місцезнаходження з допомогою карти;
- встановлювати намети, розпалювати вогнища, укладати рюкзак;
- брати участь у змаганнях з техніки пішохідного туризму на простих дистанціях 1 класу в особистих та командних видах;
- долати найпростіші природні перешкоди;
- брати участь у змаганнях з спортивного орієнтування;
- в'язати туристські вузли (прямий, провідник, булінь, брамшкотовий, схоплюючий, удавку).

### **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:**

А л е ш и н В. М., С е р е б р я н с к и й А. В. Туристская топография.—М, 1983.

Б а р д и н А. Азбука туризма.— М., 1985.

З у б а л і й М. Д., П е т р о в с ь к и й В. С. Пішохідний і лижний туризм, — К.: Здоров'я, 1984.

Наровлянський О.Д., Наровлянська М.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм К. «Шкільний світ»2009

Питание в туристском походе.— М., 1986.

Туризм в школе.— М., 1983.

Шальков Ю.Л. Здоровье туриста.- М., 1987.

## **ПРОГРАМА ГУРТКА ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ**

### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Основна мета роботи гуртка пішохідного туризму - надання позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, набуття особистістю різноманітних компетентностей у процесі занять пішохідним туризмом, виховання юних громадян України засобами спортивного туризму та краєзнавства. Навчальна мета — поступово готувати гуртківців для складних категорійних пішохідних (по



можливості, — комбінованих) походів. Логічним завершенням кожного року навчання є проведення підсумкового походу, орієнтовна складність якого вказана в навчально - тематичному плані кожного року навчання і визначається керівником гуртка, виходячи з рівня підготовки вихованців та матеріальних можливостей групи. Навчальний план і програма передбачає удосконалення, поглиблення та поширення знань, отриманих на попередніх заняттях. Процес навчання йде за спіраллю. Повертаючись до відомих вже тем, діти розширюють ті знання, що одержали раніше, закріплюють та удосконалюють практичні навички. Як вказувалось у загальній Пояснювальній записці, програма кожного року навчання має три варіанти (72, 144 та 216 годинний), (в навчально- тематичному плані другий та третій варіант приведені в дужках, якщо вони не співпадають з першим); і може використовуватися як самостійно, так і в поєднанні з іншими програмами. Окремі теоретичні питання при роботі за першим (72 годинним) варіантом можуть розглядатися оглядово.

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

1-й рік навчання  
(основний рівень)

№ п/п	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практичні заняття	Всього
		I. Вступ		
1.1	Підведення підсумків літнього походу		1(2; 3)	1(2; 3)
1.2	Завдання роботи гуртка в навчальному році	1		1)
1.3	Туризм як вид спорту	1		1
		II. Похідна підготовка		
2.1	Забезпечення безпеки походу	1(2; 2)		1(2; 2)
2.2	Підготовка походу	1(2; 2)	2(4; 8)	3(6; 10)
2.3	Основи топографії	1(2; 4)	3(8; 14)	4(10; 18)
2.4	Орієнтування на місцевості	2(4; 6)	3(8; 12)	5(12; 18)
2.5	Туристське спорядження	1	1	2
2.6	Харчування в поході	1	1(3; 5)	2(4; 6)
2.7	Тактика та техніка туризму	2(4; 6)		2(4; 6)
2.8	Гігієна туриста та долікарняна допомога	2	1(2; 4)	3(4; 6)
2.9	Туристський побут	1(2; 2)		1(2; 2)
2.10	Підведення підсумків походу	1	2(5; 8)	3(6; 9)
2.11	Проведення походів		24(48; 64)	24(48; 64)

III. Фізична підготовка.				
3.1	Загальна фізична підготовка	1(2; 2)	6(16; 30)	7(18; 32)
3.2	Спеціальна фізична підготовка		4(10; 18)	4(10; 18)
IV. Краєзнавча підготовка				
4.1	Край, де ти живеш	1	4(8; 12)	5(9; 13)
4.2	Туристські можливості рідного краю та України	2(2; 3)		2(2; 3)
4.3	Напрями краєзнавчих досліджень	1(1; 2)		1(2; 2)
	Всього	20 (29; 37)	52 (115; 179)	72 (144; 216)

Підсумковий похід 2-3 ступеня проводиться в канікулярний період поза сіткою годин.

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### РОЗДІЛ I ВСТУП

#### 1. Підведення підсумків літнього походу

*Практичні заняття.* Підготовка звіту про похід. Інші форми підведення підсумків походу.

#### 1.2. Мета і завдання роботи гуртка в новому навчальному році. Планування роботи

Основна мета і завдання роботи гуртка. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, час і місце район проведення походів.

#### 1.3 Туризм як вид спорту

Розрядні норми та вимоги з пішохідного туризму. Категорійні та ступеневі походи в пішохідному туризмі.

### РОЗДІЛ II ПОХІДНА ПІДГОТОВКА

#### 2.1. Забезпечення безпеки в поході

Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (наказ Міністерства освіти і науки України від 24.03.2006 № 237). Роль суб'єктивних та об'єктивних факторів у виникненні аварійних ситуацій. Небезпеки, пов'язані із здоров'ям та підготовкою учасників. Небезпеки, що

залежать від природних та кліматичних умов. Використання недоброякісної їжі, ягід, грибів як можливий фактор припинення походу.

## 2.2. Підготовка туристського походу

Основні етапи підготовки до спортивного туристського походу. Розподіл обов'язків у групі. Розробка маршруту та календарного плану походу. Добір спорядження, медичної аптечки, продуктів харчування.

Оформлення маршрутних документів.

Практичні заняття. Розробка маршруту походу. Підготовка маршрутного листа. Підготовка та ремонт спорядження. Медичний огляд. Закупка продуктів харчування.

## 2.3. Основи топографії

Основні відомості з топографії (поглиблення знань). Види картографічних матеріалів, які використовують під час туристсько-краєзнавчих походів.

Типові форми рельєфу - гори, хребти, улоговини, лощини, сідловини. Характерні лінії і точки рельєфу - вододіл, вершина гори, дно улоговини, водозлив, сідловина.

Зображення горизонталями типових форм рельєфу на картах. Висота перерізу. Види горизонталей. Способи визначення напрямку схилу. Робота з курвіметром.

Практичні заняття. Вимірювання відстаней на карті курвіметром. Топографічний диктант. Вправи по читанню рельєфу. Робота з топонімами. Завдання на масштаб карти.

## 2.4 Орієнтування на місцевості

Орієнтування по карті. Види орієнтирів—лінійні та точкові. Значення безперервного читання карти. Складні випадки прив'язування. Орієнтування при відсутності огляду. Поняття про опис маршруту — “легенду” Види і організація розвідок у поході. Зберігання карт у поході.

Практичні заняття. Робота з компасом. Визначення сторін горизонту. Рух за азимутом. Рух за «легендою». Визначення місцезнаходження за картою. Визначення відстаней на місцевості.

## 2.5. Туристське спорядження

Групове та особисте спорядження для туристського походу. (поглиблення знань). Склад ремонтного набору. Вимоги до саморобного спорядження.

Практичні заняття. Складання переліку особистого спорядження.

## 2.6. Харчування в поході

Режим харчування в туристському поході (поглиблення знань). Залежність меню та режиму харчування від складності походу. Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування. Пакування, транспортування і зберігання продуктів. Облік витрат продуктів. Кишенькове харчування. Водно-сольовий режим. Організація “забросок”. Поповнення харчових запасів у поході (рибалка, збір ягід, грибів та ін.).

Практичні заняття. Розробка меню складного походу.

## 2.7. Тактика та техніка пішохідного туризму

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 страхівки, вибір виду переправ.

## 2.8. Гігієна туриста

Правила особистої гігієни (поглиблення знань). Захворювання, які найчастіше зустрічаються в поході, їх симптоми та лікування. Профілактика захворювань і травм під час подорожі. Запобігання простудним захворюванням. Медична допомога при потертостях та мозолях; тепловому та сонячному ударах; гострих захворюваннях черевини (гострий живіт), порізах та інших пораненнях; при переломах і вивихах; непритомності; укусах змій, комах.. Допомога потопаючому. Похідна аптечка. Транспортування потерпілого.

Практичні заняття. Виготовлення нош, способи транспортування потерпілого, техніка реанімації (штучна вентиляція легень, непрямий масаж серця).

## 2.9. Туристський бівак

Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у походах: безпечність, зручність, наявність питної води, дров. (поглиблення знань). Послідовність робіт: вибір місця, планування табору, розподіл обов'язків, встановлення наметів, улаштування і розпалювання вогнища, заготівля дров, робота чергових, розміщення індивідуального спорядження тощо. Послідовність встановлення наметів. Протипожежна безпека. Типи вогнищ та їх призначення. Порядок і чистота в місцях привалів і ночівель.

Практичні заняття. Улаштування місця для вогнища. Розпалювання вогнищ різного типу.

## 2.10. Підведення підсумків походу

Звіт про похід та вимоги до його підготовки. Розподіл обов'язків між членами групи щодо підготовки окремих розділів звіту. Вимоги з підготовки технічного опису маршруту: достовірність, точність орієнтирів, напрямків, відстаней; лаконічність. Робота над звітом у польових і камеральних умовах.

Практичні заняття. Ознайомлення з звітами інших груп. Складання найпростіших звітів.

## 2.11. Проведення походів

Розділ передбачає проведення одноденних — триденних походів. *(Набір походів визначає керівник гуртка, виходячи з кількості годин по цій темі в його варіанті програми, також можливе відпрацювання тем практичних занять в походах).*

# РОЗДІЛ III

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

### 3.1. Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена

Необхідність постійних занять фізичними вправами. Загартування: засоби і методика його застосування. Шкідливий вплив паління та спиртного на здоров'я і

працездатність. Основні моменти режиму дня. Мета і зміст загальнорозвиваючих вправ.

Групи м'язів, що несуть основне навантаження в поході. Вправи, спрямовані на розвиток різних груп м'язів, зміцнення вестибулярного апарату, витривалості.

Практичні заняття. (Виділені курсивом — за вибором керівника гуртка) Гімнастика. Акробатичні вправи. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Кросова підготовка. *Стрибки. Плавання. Спортивні ігри* (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол) Спортивні естафети. Виконання контрольних нормативів.

### 3.2. Спеціальна фізична підготовка

Практичні заняття. Стрибки через яму з водою, рівчак, струмок. Стрибки по купинах. Стрибки через перешкоди. Біг вгору. Біг вниз. Вправи на рівновагу. Переправа по колоді: через рівчак, річку. *Хода на лижах. Лижні спуски та підйоми.* Спеціальна вправа на місцевості: лазіння по скелях, штучних перешкодах. *Гребля на шлюпках, байдарках.*

## РОЗДІЛ IV КРАЄЗНАВЧА ПІДГОТОВКА

### 4.1. Край, де ти живеш

Географічне положення території краю. Рельєф, геологічна будова, клімат, гідрографія. Рослинність. Тваринний світ. Населення, історія, господарство, культура краю, перспективи розвитку. (поглиблення знань).

Практичні заняття. Вправи на вивчення карти своєї області. Екскурсія до краєзнавчого музею.

### 4.2. Туристські можливості рідного краю та України

Пам'ятні місця, музеї, заповідники, цікаві об'єкти природи області. Маршрути туристських походів по рідному краю. Географічне положення, геологічна будова, рельєф, клімат, гідрогеографія України. Рослинність та тваринний світ. Населення, історія, господарство, культура України. Найбільш визначні пам'ятні місця, заповідні території, цікаві об'єкти природи. Район Карпат, його туристські можливості. Район Криму, його туристські можливості. Можливість здійснення в Україні походів з різних видів туризму.

### 4.3. Напрями краєзнавчих досліджень

Напрями краєзнавчих досліджень. Географічне та історичне краєзнавство. Народознавство.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці повинні знати:

- нормативи туристських походів з пішохідного туризму, вимоги щодо досвіду і віку учасників ступеневих і категорійних походів;
- основні правила забезпечення безпеки учасників походів на маршруті;
- правила і послідовність роботи з картою і компасом при орієнтуванні на місцевості;

- основні принципи тактики підготовки і проведення пішохідних походів по рідному краю, добору і підготовки спорядження, організації харчування;
- порядок підготовки і основні вимоги до звіту про похід ;
- відомості з історії та про природу рідного краю
- основи гігієни, занять фізичною підготовкою.

Гуртківці повинні вміти:

- визначити свої місцезнаходження з допомогою карти та компасу;
- проходити нескладні маршрути за письмовим описом (легендою);
- розробляти нитки маршрутів пішохідних походів по рідному краю;
- рухатися похідним строем по пересіченій місцевості, витримувати темп, інтервал руху, водні перешкоди - вбрід, колоді;
- встановлювати намети, розпалювати вогнища типу "шалаш", "колодязь", готувати місце для вогнища;
- виконувати загальнорозвиваючі вправи для різних груп м'язів; нормативи з фізичної культури прийняті для своєї вікової групи.

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

2-й рік навчання  
(основний рівень)

№ п/п.	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практичні заняття	Всього
I. Вступ				
1.1	Підведення підсумків літнього походу		1(2;3)	1(2;3)
1.2	Завдання роботи гуртка в навчальному році	1		1
1.3	Туристська класифікація	1		1
II. Похідна підготовка.				
2.1	Забезпечення безпеки походу	1(2;2)		1(2;2)
2.2	Підготовка походу	1(2;2)	2(4;8)	3(6;10)
2.3	Основи топографії	1(2;4)	3(6;12)	4(8;16)
2.4	Орієнтування на місцевості	2(4;6)	3(6;12)	5(10;18)
2.5	Туристське спорядження	1	2	3
2.6	Харчування в поході	1	2(4;4)	3(5;5)
2.7	Тактика туризму	2(2;6)	2	2(6;8)
2.8	Техніка туризму	2(4;6)	4(10;16)	8(14;22)
2.9	Гігієна туриста та долікарняна допомога	2	1(2;2)	3(4;4)
2.10	Туристський бівак	1(2;2)		1(2;2)
2.11	Проведення Походів		24(48;64)	24(48;64)

III. Фізична підготовка				
3.1	Загальна фізична підготовка	1(2;2)	5(16;30)	7(18;32)
3.2	Спеціальна фізична підготовка	1(2;2)	4(10;18)	5(12;20)
IV. Краєзнавча підготовка.				
4.1	Історія туризму. Основні туристські райони України	1(2;3)		1(2;3)
	Всього	19(31;42)	53(113;174)	72(144;216)

Підсумковий похід 1 категорії складності проводиться в канікулярний період поза сіткою годин.

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### РОЗДІЛ I

#### ВСТУП

1.1. Підведення підсумків літнього походу

Практичні заняття. Підготовка звіту про похід . Інші форми підведення підсумків походу.

1.2 Мета і завдання роботи гуртка в новому навчальному році. Планування роботи.

Основна мета і завдання роботи гуртка. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, час і місце, район проведення походів.

1.3 Туристська класифікація. Туристська документація

Розрядні норми та вимоги з пішохідного туризму. Категорійні та ступеневі походи в пішохідному туризмі. Довідки про залік походу. Порядок присвоєння розрядів..

### РОЗДІЛ II

#### ПОХІДНА ПІДГОТОВКА

2.1. Забезпечення безпеки в поході

“ Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України” (Наказ Міністерства освіти і науки України. 24.03.2006 N 237)

Щорічний інструктаж учасників походу з питань безпеки. Причини нещасних випадків в походах. Приклади аварійних ситуацій з аналізом дії групи.

2.2. Організація та підготовка туристського походу

Основні етапи підготовки до категорійного туристського походу. (поглиблення знань). Вибір і детальне вивчення району подорожі, планування маршруту, складання календарного плану походу. Оформлення маршрутних документів. Підготовка кошторису походу.

Практичні заняття. Розробка маршруту походу. Підготовка маршрутної книжки. Підготовка та ремонт спорядження. Медичний огляд. Закупка продуктів харчування.

### 2.3. Основи топографії

Основні відомості з топографії (поглиблення знань). Зображення гірського рельєфу на картах та схемах. Зображення горизонталями типових форм рельєфу на картах. Висота перерізу. Види горизонталей. Поняття "стримкість схилів". Практичне значення для туристів вміння визначати за картою стримкість схилів і будувати профіль рельєфу за обраним маршрутом. Послідовність побудови профілю рельєфу. Способи визначення напрямку схилу.

Практичні заняття. Складання позамасштабних схем окремих малих ділянок місцевості. Визначення стримкості схилів за шкалою закладань. Побудова профілю рельєфу, умовного туристського маршруту за топографічною картою.

### 2.4 Орієнтування на місцевості

Орієнтування без карти. Орієнтування в тайзі без великомасштабних карт. Орієнтування по карті (поглиблення знань). Складні випадки прив'язування. Орієнтування при відсутності огляду. Види і організація розвідок у поході

Практичні заняття. Рух за азимутом. Рух за «легендою». Визначення місцезнаходження за картою. Визначення відстаней на місцевості.

### 2.5. Туристське спорядження.

Групове та особисте спорядження для туристського походу (поглиблення знань). Особливості спорядження для складних походів. Спеціальне спорядження, його перелік і залежність від району походу, характеру та типу можливих перешкод. Стандартне і нестандартне спорядження, шляхи його поліпшення. Вимоги до саморобного спорядження, порядок його випробування.

Практичні заняття. Складання переліку особистого та групового спорядження. Ремонт та виготовлення спорядження.

### 2.6. Харчування в поході

Режим харчування в туристському поході (поглиблення знань).

Залежність меню та режиму харчування від складності походу. Енергетичні витрати в туристських походах. Калорійність харчування, її залежність від складності, тривалості та інших умов походу. Вітаміни. Хімічний склад і калорійність різних продуктів харчування. Типові меню. Облік витрат продуктів. Кишенькове харчування. Водно-сольовий режим. Способи очищення та знезараження води.

Практичні заняття. Розробка меню складного походу.

### 2.7. Тактика пішохідного туризму

Корекція маршруту і графіка походу у відповідності до обставин. Принципи економії сил, раціональності руху і способу подолання природних перешкод. Особливості пішохідних походів у міжсезоння: огляд районів, які найчастіше відвідують туристи в міжсезоння, їх особливості в цей час. Вимоги до спорядження. Профілактика переохолодження організму й обмороження.

Практичні заняття. Розробка тактичного плану підготовки і проведення походів.



## 2.8. Техніка пішохідного туризму

Види та характеристика природних перешкод у тайзі, тундрі, горах. Рух по піску та болотах. Особливості руху в тундрі. Рух у тайзі. Способи подолання лісових завалів, буреломів, вітровалів, скупчень валунів, скельних виступів. Рух у горах. Види страховок. Прийоми страховок. Дії при зриві товариша. Основні правила руху по скелях. Пересування по снігу та фірну. Самозатримання по сніговому схилі. Вибір місця броду, порядок проходження, способи страховки, вибір виду переправ. Застосування спеціального спорядження (альпенштоки, гаки, льодоруби, жумари). Подолання водних перешкод. Способи подолання водних перешкод: убрід, по каміннях, по містках, колоді, навісна переправа. Вибір місця броду, порядок проходження, способи страховки, вибір виду переправ від глибини, швидкості течії, ширини водного потоку.

Практичні заняття. В'язання вузлів (провідник, серединний провідник, "вісімка", булінь, брамшкотовий, прямий, академічний, зустрічний, схоплюючий прусік, австрійський, Бахмана, стремено. Спуск дюльфером. Робота з альпенштоком та льодорубом. Організація переправ: наведення перил, , подолання річки убрід шеренгою (стілкою), із жердиною, "таджицьким" способом, обличчям один до одного; через річку убрід з використанням перил; переправа по мотузці з поручнями, переправа через річку, яр по колоді; підйом та спуск по схилу з використанням поручнів.

## 2.9. Гігієна туриста та надання долікарняної допомоги

Правила особистої гігієни (поглиблення знань). Лікарський контроль та самоконтроль. Профілактика захворювань і травм під час подорожі, ознаки найпоширеніших у подорожах захворювань. Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли через неправильні дії туристів (опіки, рани ріжучими та колючими предметами, отруєння). Переломи та їх види, вивихи, розтяги, струс мозку.

Кровотечі. Види кровотеч. Внутрішні та зовнішні кровотечі. Правила та техніка накладання джгута. Техніка накладання пов'язок. Шок.

Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли внаслідок несприятливих метеорологічних умов (обмороження, простудні хвороби, тепловий та сонячний удари, сонячні опіки, снігова сліпота). Гірська хвороба.

Практичні заняття . Накладання пов'язок, шин при різних типах переломів, вивихів, розтягів, ударів.

## 2.10. Туристський бівак

Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у походах. Планування та розвідка місць біваку, своєчасність зупинки на ночівлю, змушені зупинки на ночівлю. Туристський бівак у різних погодних умовах. Типи вогнищ. Примус. Приготування їжі в безлісній зоні.

## 2.11. Проведення походів

Розділ передбачає проведення одноденних — триденних походів. (Набір походів визначає керівник гуртка, виходячи з кількості годин по цій темі в його

варіанті програми, також можливе відпрацювання тем практичних занять у походах)

## РОЗДІЛ III ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

### 3.1 Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена

Вимоги до фізичного стану юних мандрівників. Необхідні фізичні та морально-вольові якості юного мандрівника. Загальна та спеціальна фізична підготовка туриста як фактори попередження і профілактики захворювань, травм, нещасних випадків. Шкідливий вплив паління та спиртного на здоров'я і працездатність.

Практичні заняття. (Виділені курсивом —за вибором керівника гуртка) Гімнастика. Акробатичні вправи. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Кросова підготовка. Стрибки. Плавання. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол) Спортивні естафети. Виконання контрольних нормативів.

### 3.2. Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка як різновид фізичного виховання, спеціалізованого до особливостей обраного виду туризму. Основні якості туриста: витривалість, сила, швидкість, стрибучість, гнучкість. Тренування витривалості.

Практичні заняття. Стрибки через яму з водою, рівчак, струмок. Стрибки по купинах. Стрибки через перешкоди. Біг вгору. Біг вниз. Вправи на рівновагу. Переправа по колоді: через рівчак, річку. Хода на лижах. Лижні спуски та підйоми. Спеціальна вправа на місцевості: лазіння по скелях, штучних перешкодах. Гребля на шлюпках, байдарках.

## РОЗДІЛ IV КРАЄЗНАВЧА ПІДГОТОВКА

### 4.1. Історія розвитку туризму України та його досягнення.

Туристські можливості рідного краю та України.

Традиції туризму. Що читати про туризм і мандрівки

(Берман А. “Серед стихій”, Візбор Ю. “Альтернатива вершині Ключ”, Шпаро Д. «До полюсу» та ін.). Основні туристські райони України, їх можливості (категорія складності, види туризму, під'їзди). Туристські можливості рідного краю.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці повинні знати:

- основні вимоги до фізичного стану мандрівників;
- основні принципи та критерії класифікації спортивних пішохідних походів;
- вимоги щодо присвоєння спортивних розрядів з туризму;
- особливості орієнтування в різних природних умовах;

- основи тактики дій учасників походу на маршруті та в підготовчий період;
- види і призначення спеціального туристського спорядження, вимоги до саморобного спорядження.;
- методику самоконтролю функціонального стану організму;
- особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки ;
- методику загартування організму;
- ознаки найпоширеніших у подорожах захворювань;
- ознаки найпоширеніших у подорожах травмувань;
- способи надання долікарняної допомоги при кровотечах, опіках, обмороженнях, відкритих і закритих переломів.

Гуртківці повинні вміти:

- проводити позамасштабну окомірну зйомку невеликих ділянок місцевості;
- визначати за картою крутість схилів та будувати профіль; рельєфу запланованого маршруту;
- складати технічний опис маршруту;
- використовувати раніше складені технічні описи маршрутів для планування їх проходження;
- долати природні перешкоди з переліку, наведеним у програмі;
- складати меню харчування в подорожі, контролювати функціональний стан організму;
- виконувати вправи загальної фізичної підготовки: біг, спеціальні бігові вправи;
- виконувати нормативи з фізичної культури, прийняті для даної вікової групи;
- надавати долікарську допомогу при пораненнях, травмуваннях; сонячному та тепловому ударах; переохолодженні, замерзанні; накладати пов'язки, джгути, шини на різні частини тіла.

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

1 рік навчання  
(вищий рівень)

№ п/п	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практичні заняття	Всього
		I. Вступ		
1.1	Підведення підсумків літнього походу		1(3;5)	1(3;5)
1.2	Завдання роботи гуртка в навчальному році	1		1
		II. Похідна підготовка		
2.1	Забезпечення безпеки походу	2(2;4)		2(2;4)

2.2	Підготовка походу		2(4;8)	2(4;8)
2.3	Основи топографії	1(2;4)	3(7;11)	4(9;15)
2.4	Орієнтування на місцевості	2	3(6;12)	5(8;14)
2.5	Туристське спорядження		2	2
2.6	Харчування в поході	1	2(4;4)	3(5;5)
2.7	Тактика туризму	1(3;5)	2	3(5;7)
2.8	Техніка туризму	2(5;7)	6(15;25)	8(20;32)
2.9	Гігієна туриста та долікарняна допомога	1	1(2;2)	2(3;3)
2.10	Туристський бівак	1(2;2)		1(2;2)
2.11	Проведення походів		24(48;64)	24(48;64)
<b>III. Фізична підготовка</b>				
3.1	Загальна фізична підготовка	1(2;2)	5(16;30)	6(18;32)
3.2	Спеціальна фізична підготовка	1(2;2)	4(10;18)	5(12;20)
<b>IV. Краєзнавча підготовка.</b>				
4.1	Основні туристські райони України та зарубіжжя	1(2;3)		1(2;3)
Всього		17(25;34)	55(119;182)	72(144;216)

Підсумковий похід 2—3 категорії складності проводиться в канікулярний період поза сіткою годин.

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **РОЗДІЛ I ВСТУП**

#### 1.1. Підведення підсумків літнього походу

Практичні заняття. Підготовка звіту про похід . Інші форми підведення підсумків походу.

1.2. Мета і завдання роботи гуртка в новому навчальному році. Планування роботи

Основна мета і завдання роботи гуртка. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, час і місце, район проведення походів.

### **РОЗДІЛ II ПОХІДНА ПІДГОТОВКА**

#### 2.1. Забезпечення безпеки в поході

“ Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України” (Наказ Міністерства освіти і науки України 24.03.2006 N 237) Щорічний інструктаж учасників походу з питань безпеки. Роль суб'єктивних та об'єктивних факторів у виникненні аварійних ситуацій. Небезпеки пов'язані із здоров'ям та підготовкою учасників. Небезпеки, що залежать від природних та кліматичних умов. Використання недоброякісної їжі, ягід, грибів як

можливий фактор припинення походу. Приклади аварійних ситуацій з аналізом дії групи. Обов'язковість виконання туристами вказівок МКК.

Надання допомоги групі, що потрапила в аварійну ситуацію.

## 2.2. Організація та підготовка туристського походу

Практичні заняття. Розробка маршруту походу. Підготовка маршрутної книжки. Підготовка та ремонт спорядження. Медичний огляд. Закупка продуктів харчування.

## 2.3. Основи топографії

Основні відомості з топографії (поглиблення знань). Прямокутна сітка топографічних карт. Визначення місцеположення об'єкта на топографічній карті і нанесення на карту точок за прямокутними координатами. Поняття "магнітне схилення", "азимуті дійсний і магнітний", "дирекційний кут". Порядок визначення за картою азимутів і дирекційних кутів.

Практичні заняття. Визначення за картою прямокутних координат окремих точок. Визначення магнітних азимутів за дирекційними кутами. Прокладання і опис маршруту за картою (напрями руху, орієнтири, відстані, перешкоди, рельєф, рослинний покрив тощо)

## 2.4 Орієнтування на місцевості

Дії у випадку втрати орієнтації. Рух при наявності магнітних аномалій.

Практичні заняття. Рух за азимутом. Рух за «легендою». Визначення місцезнаходження за картою. Визначення відстаней на місцевості.

## 2.5. Туристське спорядження

Практичні заняття. Ремонт та виготовлення спорядження.

## 2.6. Харчування в поході

Режим харчування в туристському поході (поглиблення знань). Гаряче харчування і сухий пайок, їх співвідношення. Особливості харчування при здійсненні походів у гірській місцевості (топлення снігу, застосування автоклавів)у міжсезоння. Недоторканий запас продуктів.. Використання в їжу дарів природи.

## 2.7. Тактика пішохідного туризму

Основні тактичні особливості пішохідних походів 2-3-ї категорії складності з учнівською молоддю. Підбивання підсумків дня, розробка плану дій на наступний день, урахування реальної ситуації і стану групи. Ритм руху, відстані переходів. Зміна направляючих і замикаючих. Ходовий розпорядок дня, вибір часу доби для руху залежно від метеоумов та інших місцевих факторів. Тактика дій групи при подоланні окремих складних природних перешкод (перевалів, водних перешкод, заболочених ділянок тощо).. Дії учасника походу, який відстав від групи. Корекція маршруту і графіка походу у відповідності до обставин.

Практичні заняття. Розробка тактичного плану підготовки і проведення походів.

## 2.8. Техніка пішохідного туризму

Види та характеристика природних перешкод у тайзі, тундрі, горах. (поглиблення знань).

Техніка руху по осипах різних видів. Траверс камнебезпечних місць. Пересування по снігу та фірну. Самозатримання по сніговому схилі. Застосування спеціального спорядження ("кішки", льодобури, гаки, льодоруби, жумари). Подолання водних перешкод. Вибір виду переправ з урахуванням підготовленості групи.

Практичні заняття. В'язання вузлів. (провідник, подвійний провідник, серединний провідник, "вісімка", булінь, брамшкотовий, грейпвайн, схоплюючи /прустик, австрійський, Бахмана) стремено. Спуск дюльфером. Робота з альпенштоком та льодорубом. Організація переправ -наведення перил, поліспаст для наведення переправ, подолання річки убрид шеренгою/стілкою/, із жердиною, "таджицьким" способом, обличчям один до одного; через річку убрид з використанням перил; переправа через річку по навісній переправі; переправа по мотузці з поручнями} переправа через річку, яр по колоді; підйом та спуск схилом з використанням поручнів.

## 2.9. Гігієна туриста та надання долікарняної допомоги (поглиблення знань)

Правила особистої гігієни (поглиблення знань). Лікарський контроль та самоконтроль. Профілактика захворювань і травм під час подорожі, ознаки найпоширеніших у подорожах захворювань. Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли через неправильні дії туристів (опіки, рани ріжучими та колючими предметами, отруєння). Переломи та їх види, вивихи, розтяги, струс мозку.

Кровотечі. Види кровотеч. Внутрішні та зовнішні кровотечі. Правила та техніка накладання джгута. Техніка накладання пов'язок. Шок.

Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли внаслідок несприятливих метеорологічних умов (обмороження, простудні хвороби, тепловий та сонячний удари, сонячні опіки, снігова сліпота). Гірська хвороба.

Практичні заняття . Накладання пов'язок, шин при різних типах переломів, вивихів, розтягів, ударів.

## 2.10. Туристський бівак

Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у походах. (поглиблення знань) Використання привалів для проведення розвідки маршруту.

Ночівлі в польових умовах, вимоги до їх місця залежно від району і часу проведення подорожі. Ночівля біля вогнища без намету. Сушіння і ремонт одягу, взуття, спорядження. Охорона навколишнього середовища, правила протипожежної безпеки,

Особливості організації привалів і ночівель у тайзі, гірській місцевості, степу, пустелі тощо. Привали і ночівлі в складних метеоумовах і в міжсезоння.

## 2.11. Проведення походів

Розділ передбачає проведення одноденних — триденних походів. *(Набір походів визначає керівник гуртка, виходячи з кількості годин по цій темі в його варіанті програми, також можливе відпрацювання тем практичних занять в походах).*

## РОЗДІЛ ІІІ

### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

#### 3.1. Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена

Методи контролю стану фізичної підготовки на тренуваннях та фізичного стану в поході. Шкідливий вплив паління та спиртного на здоров'я і працездатність.

*Практичні заняття.* (Виділені курсивом — за вибором керівника гуртка) Гімнастика. Акробатичні вправи. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Кросова підготовка. Стрибки. Плавання. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол) Спортивні естафети. Виконання контрольних нормативів.

#### 3.2. Спеціальна фізична підготовка

Фізична підготовка туриста базується на принципах різнобічності, систематичності, послідовності, безперервності, циклічності, спеціалізації.

*Практичні заняття.* Стрибки через яму з водою, ривчак, струмок. Стрибки по купинах. Стрибки через перешкоди. Біг вгору. Біг вниз. Вправи на рівновагу. Переправа по колоді: через ривчак, річку. Хода на лижах. Лижні спуски та підйоми. Спеціальна вправа на місцевості: лазання по скелях, штучних перешкодах. Гребля на шлюпках, байдарках.

## РОЗДІЛ ІV

### КРАЄЗНАВЧА ПІДГОТОВКА

#### 4.1. Туристські можливості близького та дальнього зарубіжжя

Традиції туризму. Основні туристські райони зарубіжжя, їх можливості (категорія складності, види туризму, під'їзди). Туристські можливості рідного краю. (узагальнення знань)

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці повинні знати:

- порядок визначення за топографічною картою магнітного і дійсного азимутів, дирекційних кутів, прямокутних координат окремих точок;
- тактику дій туристської групи при подоланні складних природних перешкод, порядок організації страхування та самострахування учасників;
- особливості безпечної організації привалів і ночівель у різних природних зонах, складних метеоумовах;
- методику розрахунку раціонального режиму та раціону харчування при здійсненні походів у гірській місцевості, у міжсезоння, у місцевості з жарким кліматом, можливості використання в їжу дарів природи;
- способи і засоби сигналізації в поході;
- ознаки найпоширеніших у подорожах захворювань;
- ознаки найпоширеніших у подорожах травмувань;
- туристські можливості України та зарубіжних країн.

Гуртківці повинні вміти:

- користуватися різним картографічним матеріалом для детальної розробки маршруту подорожі;

- розробляти тактику подолання різноманітних природних перешкод у поході;
- організовувати привали і ночівлі в складних метеоумовах та в різних природних зонах з урахуванням вимог безпеки;
- готувати їжу в умовах туристського походу з використанням дарів природи;
- виконувати нормативи з фізичної культури, прийняті для даної вікової групи;
- надавати долікарняну допомогу при пораненнях, травмуваннях; сонячному та тепловому ударах; переохолодженні, замерзанні; накладати пов'язки, джгути, шини на різні частини тіла.

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

2 рік навчання

(вищий рівень)

№ п/п	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практичні заняття	Всього
		I. Вступ		
1.1	Підведення підсумків літнього походу		1(4;6)	1(4;6)
1.2	Завдання роботи гуртка в навчальному році	1		1
		II. Похідна підготовка		
2.1	Забезпечення безпеки походу	2(2;4)		2(2;4)
2.2	Підготовка походу		2(4;8)	2(4;8)
2.3	Основи топографії	1	3(6;9)	4(9;10)
2.4	Орієнтування на місцевості		3(6;12)	3(6;12)
2.5	Туристське спорядження		2	2
2.6	Харчування в поході	1	2(4;4)	3(5;5)
2.7	Тактика туризму	2	2	4
2.8	Техніка туризму	2(5;7)	6(15;25)	8(20;32)
2.9	Гігієна туриста та долікарська допомога	2	1(2;2)	3(4;4)
2.10	Туристський бівак	1(2;2)		1(2;2)
2.11	Проведення походів		24(48;64)	24(48;64)
		III. Фізична підготовка		
3.1	Загальна фізична підготовка	(2;2)	8(16;30)	8(18;32)
3.2	Спеціальна фізична підготовка	1(2;2)	4(13;25)	5(15;27)
		IV. Краєзнавча підготовка.		
4.1	Основні туристські райони України та зарубіжжя	1(2;3)		1(2;3)
Всього		14 (22;27)	58 (122;189)	72 (144;216)



Підсумковий похід 2—5 категорії складності проводиться в канікулярний період поза сіткою годин.

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **РОЗДІЛ I ВСТУП**

#### 1.1. Підведення підсумків літнього походу

Практичні заняття. Підготовка звіту про похід . Інші форми підведення підсумків походу.

1.2. Мета і завдання роботи гуртка в новому навчальному році. Планування роботи

Основна мета і завдання роботи гуртка. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, час і місце, район проведення походів.

### **РОЗДІЛ II ПОХІДНА ПІДГОТОВКА**

#### 2.1. Забезпечення безпеки в поході

“ Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України” (Наказ Міністерства освіти і науки України 24.03.2006 N 237) Щорічний інструктаж учасників походу з питань безпеки. Інструкторська підготовка Роль суб'єктивних та об'єктивних факторів у виникненні аварійних ситуацій. Небезпеки пов'язані з помилками в тактиці. Приклади аварійних ситуацій з аналізом дії групи. Роль туристської МКК в оцінці підготовленості туристської групи до походу відповідної складності. Обов'язковість виконання туристами вказівок МКК. Способи і засоби сигналізації в поході (радіостанції, піротехнічні засоби, сигнальне дзеркало, сигнальні вогнища тощо). Міжнародна кодова таблиця сигналів.

Надання допомоги групі, що потрапила в аварійну ситуацію.

#### 2.2. Організація та підготовка туристського походу

Практичні заняття. Розробка маршруту походу. Підготовка маршрутної книжки. Підготовка та ремонт спорядження. Медичний огляд. Закупка продуктів харчування.

#### 2.3. Основи топографії

Основні відомості з топографії (поглиблення знань

Практичні заняття. Визначення за картою прямокутних координат окремих точок. Визначення магнітних азимутів за дирекційними кутами. Прокладання і опис маршруту за картою (напрями руху, орієнтири, відстані, перешкоди, рельєф, рослинний покрив тощо)

#### 2.4 Орієнтування на місцевості

Практичні заняття. Рух за азимутом. Рух за «легендою». Визначення місцезнаходження за картою. Визначення відстаней на місцевості.

## 2.5. Туристське спорядження

Практичні заняття. Ремонт та виготовлення спорядження.

## 2.6. Харчування в поході

Режим харчування в туристському поході (поглиблення знань). Гаряче харчування і сухий пайок, їх співвідношення. Особливості харчування при здійсненні походів у міжсезоння, у місцевості з жарким кліматом. Недоторканий запас продуктів. Харчування групи в екстремальних умовах.

## 2.7. Тактика пішохідного туризму

Основні тактичні особливості пішохідних походів 3-5-ї категорії складності з учнівською молоддю. Підбивання підсумків дня, розробка плану дій на наступний день, урахування реальної ситуації і стану групи. Ритм руху, відстані переходів. Тактика дій групи при подоланні окремих складних природних перешкод (перевалів, водних перешкод, заболочених ділянок тощо). Дії групи в екстремальних умовах (припинення руху й організація біваку, відхід до місця попередньої стоянки, зміна напрямку руху тощо). Порядок організації пошуку учасника, який відстав або заблукав. Корекція маршруту і графіка походу у відповідності до обставин.

Практичні заняття. Розробка тактичного плану підготовки і проведення походів.

## 2.8. Техніка пішохідного туризму

Види та характеристика природних перешкод у тайзі, тундрі, горах. (поглиблення знань).

Техніка руху по осипах різних видів. Траверс камнебезпечних місць. Пересування по снігу та фірну. Самозатримання по сніговому схилі. Застосування спеціального спорядження ("кішки", льодобури, гаки, льодоруби, жумари). Подолання водних перешкод. Вибір виду переправ з урахуванням підготовленості групи.

Практичні заняття. В'язання вузлів. (подвійний провідник, серединний провідник, грейпвайн, булінь, брамшкотовий, академічний, зустрічний, схоплюючи прусик, австрійський, Бахмана, стремено). Спуск дюльфером. Робота з альпенштоком та льодорубом. Організація переправ- наведення перил, поліспасть для наведення переправ, подолання річки убрид шеренгоюстінкою, із жердиною, через річку убрид з використанням перил; переправа через річку по навісній переправі; переправа по мотузці з поручнями} переправа через річку, яр по колоді; підйом та спуск по схилу з використанням поручнів, укладання колоди різними способами

## 2.9. Гігієна туриста та надання долікарняної допомоги (поглиблення знань)

Правила особистої гігієни (поглиблення знань). Лікарський контроль та самоконтроль. Профілактика захворювань і травм під час подорожі, ознаки найпоширеніших у подорожах захворювань. Допомога при травмах I захворюваннях, що виникли через неправильні дії туристів (опіки, рани ріжучими та колючими предметами, отруєння). Переломи та їх види, вивихи, розтяги, струс мозку.

Кровотечі. Види кровотеч. Внутрішні та зовнішні кровотечі. Правила та техніка накладання джгута. Техніка накладання пов'язок. Шок.

Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли внаслідок несприятливих метеорологічних умов (обмороження, простудні хвороби, тепловий та сонячний удари, сонячні опіки, снігова сліпота). Гірська хвороба.

Практичні заняття . Накладання пов'язок, шин при різних типах переломів, вивихів, розтягів, ударів.

#### 2.10. Туристський бівак

Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у походах. (поглиблення знань) Використання привалів для проведення розвідки маршруту.

Ночівлі в польових умовах, вимоги до їх місця залежно від району і часу проведення подорожі. Ночівля біля вогнища без намету. Сушіння і ремонт одягу, взуття, спорядження. Охорона навколишнього середовища, правила протипожежної безпеки,

Особливості організації привалів і ночівель у тайзі, гірській місцевості, степу, пустелі тощо. Привали і ночівлі в складних метеоумовах і в міжсезоння.

#### 2.11. Проведення походів

Розділ передбачає проведення одноденних — триденних походів. *(Набір походів визначає керівник гуртка, виходячи з кількості годин по цій темі в його варіанті програми, також можливе відпрацювання тем практичних занять в походах).*

### РОЗДІЛ III

#### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

##### 3.1. Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена

Узагальнення знань з теми. Шкідливий вплив паління та спиртного на здоров'я і працездатність.

Практичні заняття. (Виділені курсивом — за вибором керівника гуртка) Гімнастика. Акробатичні вправи. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Кросова підготовка. Стрибки. Плавання. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол) Спортивні естафети. Виконання контрольних нормативів.

##### 3.2. Спеціальна фізична підготовка

Узагальнення знань з теми.

Практичні заняття. Стрибки через яму з водою, рівчак, струмок. Стрибки по купинах. Стрибки через перешкоди. Біг вгору. Біг вниз. Вправи на рівновагу. Переправа по колоді: через рівчак, річку. Хода на лижах. Лижні спуски та підйоми. Спеціальна вправа на місцевості: лазання по скелях, штучних перешкодах. Гребля на шлюпках, байдарках.

### РОЗДІЛ IV

#### КРАСЗНАВЧА ПІДГОТОВКА

4.1. Туристські можливості рідного краю та України, близького та дальнього зарубіжжя

Традиції туризму. Основні туристські райони України, їх можливості (категорія складності, види туризму, під'їзди). Туристські можливості рідного краю.(узагальнення знань)

Можливість проведення походів по Росії, Кавказу, Середній Азії, Словаччині, Румунії, Польщі та інших країнах.

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці повинні знати:

- Роль туристської МКК в оцінці підготовленості туристської групи до походу відповідної складності
- порядок визначення за топографічною картою магнітного і дійсного азимутів, дирекційних кутів, прямокутних координат окремих точок;
- тактику дій туристської групи при подоланні складних природних перешкод, порядок організації страхування та самострахування учасників;
- особливості безпечної організації привалів і ночівель у різних природних зонах, складних метеоумовах, способи організації ночівель без наметів у різні пори року};
- методику розрахунку раціонального режиму та раціону харчування при здійсненні походів у гірській місцевості, у міжсезоння, у місцевості з жарким кліматом, основи харчування групи в екстремальних умовах
- способи і засоби сигналізації в поході;
- ознаки найпоширеніших у подорожах захворювань;
- ознаки найпоширеніших у подорожах травмувань;
- туристські можливості України та зарубіжних країн.

Гуртківці повинні вміти:

- користуватися різним картографічним матеріалом для детальної розробки маршруту подорожі;
- розробляти тактику подолання різноманітних природних перешкод у поході;
- організувати привали і ночівлі в складних метеоумовах та в різних природних зонах з урахуванням вимог безпеки;
- організувати харчування групи в екстремальних умовах;
- виконувати нормативи з фізичної культури, прийняті для даної вікової групи;
- надавати долікарську допомогу при пораненнях, травмуваннях; сонячному та тепловому ударах; переохолодженні, замерзанні; накладати пов'язки, джгути, шини на різні частини тіла.

### СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

з пішохідного туризму

Алешин В. М., Серебрянский А. В. Туристская топография.—М, 1985.

.Б а р д и н А. Азбука туризма.— М., 1985.

Берлянт А.М. Карта рассказывает. - М., 1978,

Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М., 1983.

Зубалій М. Д., Петровський В. С. Пішохідний і лижний туризм,— К., 1984.

- Косенко В.М Групові багатоденні пішохідні мандрівки -Мустанг -2002  
Линчевский З.З. Психологический климат туристской группы.—М., 1981.  
Маринов Б. Проблемы безопасности в горах.—М., 1981.  
Наровлянський О.Д. Наровлянська М.Д. Пустовойт В.О. Шкільний туризм К.  
«Шкільний світ»2009  
Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. - М., 1987.  
Питание в туристском походе.— М., 1986.  
Правила змагань зі спортивного туризму К.2008  
Туризм в школі.— М., 1983  
Туристські спортивні маршрути Спортивний туризм К.ФСТУ-2002- №2 .  
Штюрмер Ю. Краткий справочник туриста — М., 1982

## ПРОГРАМА ГУРТКА «ТУРИСТСЬКЕ БАГАТОБОРСТВО» ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Довгі дискусії про доцільність чи недоцільність проведення змагань в туризмі закінчилися включенням туристських змагань з видів туризму до “Єдиної спортивної класифікації України”, починаючи з 1993 року, як самостійного напрямку в виді спорту “Спортивний туризм”. Все це робить актуальним запропоновану нижче програму. Тим більше, що в зв’язку з складним матеріальним становищем населення різко впала можливість проведення походів, особливо тривалих.

Мета програми: надання позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, набуття особистістю різноманітних компетентностей у процесі підготовки та участі в змаганнях з туризму.

Програма має три варіанти за обсягом годин, тобто може використовуватися як самостійно (216 годинний варіант), так і в поєднанні з іншими програмами Комплексу і включати до свого складу теоретичні заняття, заняття з загальної та спеціальної фізичної підготовки, заняття з освоєння техніки туризму, підготовки та участі в туристських змаганнях, а також участь у змаганнях в споріднених видах спорту.

Участь в змаганнях з туризму є найбільш важливою частиною програми, бо в туризмі, як ніде, важливе значення під час виступу на змаганнях відіграв попередній змагальний досвід. Особливістю туристського багатоборства, як виду спорту, є і те, що на кожних змаганнях треба виступати на новій дистанції (на щастя, ідея стандартних дистанцій не знаходить широкої підтримки), що робить необхідним підготовку під конкретні змагання, що і знайшло відображення в запропонованій програмі. Враховуючи, що зараз можливе виконання нормативу “Майстер спорту” в туристському багатоборстві, велика увага приділена фізичній підготовці. Необхідність чотирьох занять на тиждень з фізичним навантаженням, про що говорилося в загальній пояснювальній записці, для гуртка “Туристське багатоборство” ще більш актуальне, ніж для гуртка пішохідного туризму. Навчальною метою занять гуртка є підготовка гуртківців до виступу на змаганнях

на дистанціях відповідного класу (клас дистанцій по кожному року навчання вказано в розділі “Гуртківці повинні вміти”).

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

### Основний рівень (1 рік навчання)

№ п/п.	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практичні заняття	Всього
<b>I. Вступ</b>				
1.1	Туризм як вид спорту	1(2;2)		1(2;2)
1.2	Підведення підсумків літнього походу		1(2;2)	1(2;2)
1.3	Завдання роботи гуртка в навчальному році	1		1
<b>II. Підготовка до змагань</b>				
2.1	Забезпечення безпеки на змаганнях	2		2
2.2	Основи топографії	1(2;4)	3(6;10)	4(8;14)
2.3	Спортивне орієнтування	1(2;4)	3(6;12)	4(8;16)
2.4	Спорядження	2		2
2.5	Гігієна туриста	1		1
2.6	Правила змагань	1(2;2)		1(2;2)
2.7	Принципи суддівства	1(2;2)		1(2;2)
2.8	Тактична підготовка	1(2;2)	6(10;10)	7(12;12)
2.9	Технічна підготовка		6(12;18)	6(12;18)
2.10	Підведення підсумків участі в змаганнях	1(2;2)	5(10;10)	6(12;12)
<b>III. Участь у змаганнях.</b>				
3.1	Туристські змагання		16(32;48)	16(32;48)
3.2	Змагання з спортивного орієнтування		8(16;32)	8(16;32)
3.3	Змагання з інших видів спорту		(8;8)	(8;8)
<b>IV. Фізична підготовка</b>				
4.1	Загальна фізична підготовка	1(2;2)	6(12;22)	7(14;24)
4.2	Спеціальна фізична підготовка		4(8;18)	4(8;18)
	<b>Всього</b>	14(22;26)	58(122;190)	72(144;216)

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### РОЗДІЛ I ВСТУП

1.1. Туризм як вид спорту. Історія розвитку туризму в Україні  
Поняття про фізичну культуру, спорт та туризм. (поглиблення знань) Єдина спортивна класифікація України, її значення для розвитку спорту і підвищення майстерності туристів-спортсменів. Вид спорту “Туристське багатоборство”. Історія його розвитку.

Розрядні норми та вимоги з туризму.

1.2. Підведення підсумків літнього походу

Практичні заняття. Підготовка звіту про похід. Інші форми підведення підсумків походу.

1.2. Мета і завдання роботи гуртка в новому навчальному році.  
Планування роботи

Основна мета і завдання роботи гуртка. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, час і місце, район проведення навчально – тренувальних зборів, змагання, в яких планується брати участь.

### РОЗДІЛ II ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ

2.1. Забезпечення безпеки під час змагань

Постійний порядок та дотримання дисципліни як складова частина забезпечення безпеки на змаганнях. Відповідність підготовки (досвіду) учасників класу дистанції. Інструктаж з техніки безпеки.

2.2. Основи топографії

Основні відомості з топографії (поглиблення знань). Типові форми рельєфу - гори, хребти, улоговини, лощини, сідловини. Характерні лінії і точки рельєфу - вододіл, вершина гори, дно улоговини, водозлив, сідловина. Зображення горизонталлями типових форм рельєфу на картах. Висота перерізу. Види горизонталей. Способи визначення напрямку схилу.

Практичні заняття. (Виділені курсивом — за вибором керівника гуртка). Топографічний диктант. Вправи по читанню рельєфу. Робота з топознаками. Завдання на масштаб карти.

2.3. Спортивне орієнтування

Загальні відомості про спортивне орієнтування. (поглиблення знань) Відомості з тактики спортивного орієнтування. План проходження і розподіл сил на дистанції.

Практичні заняття. Вправи по читанню рельєфу. Робота з умовними знаками спортивних карт. Завдання на масштаб карти. Навчальні змагання в заданому напрямі, за вибором, на маркірованій трасі, «по пам'яті». Відмітка КП на швидкість.

2.4. Туристське спорядження

Групове та особисте спорядження для змагань. Основні вимоги до спорядження: міцність, безпечність, зручність, відповідність призначенню,

естетичність вигляду. Вимоги до саморобного спорядження, порядок його випробування. Догляд за спорядженням, його ремонт.

#### 2.5. Гігієна туриста

Правила особистої гігієни (поглиблення знань). Захворювання та травми, які найчастіше трапляються на змаганнях, їх симптоми та лікування. Профілактика захворювань і травм під час тренувань та змагань. Запобігання простудним захворюванням.

#### 2.6. Правила змагань

Правила туристських змагань. Основні розділи Правил. Таблиця штрафів Правил та Настанов. Види дистанцій. Особисті та командні змагання.

#### 2.7 Основні принципи суддівства

Тверде знання Правил та Умов змагань. Принциповість та об'єктивність. Забезпечення безпеки учасників.

#### 2.8. Тактична підготовка спортсменів

Поняття про тактику. Важливість тактичної підготовки. Основні тактичні принципи виступу команди на змаганнях. Умови змагань як керівництво до дії.

Практичні заняття. Підготовка тактичного плану виступу на окремих етапах. Підготовка тактичного плану виступу на дистанції.

#### 2.9. Технічна підготовка спортсменів

Страховка та самостраховка. Самостійне проходження етапів на змаганнях як імітація похідних умов.

Практичні заняття. Відпрацювання техніки проходження різних етапів (Перелік згідно Правил) та підготовка до змагань згідно Умов дистанцій.

#### 2.10. Підведення підсумків виступу на змаганнях

Необхідність аналізу виступу команди.

Практичні заняття. Аналіз виступу команди на змаганнях.

### РОЗДІЛ III

#### УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ

##### 3.1. Участь у змаганнях з туристського багатоборства

*(Набір змагань визначає керівник гуртка, виходячи з кількості годин по цій темі в його варіанті програми)*

##### 3.2. Спортивне орієнтування

*(Набір змагань визначає керівник гуртка, виходячи з кількості годин по цій темі в його варіанті програми).*

##### 3.3. Участь у змаганнях з інших видів змагань

Участь у змаганнях з споріднених видів спорту (скелелазіння, легкоатлетичних, лижних видах спорту, велораллі).



## РОЗДІЛ ІV КРАЄЗНАВЧА ПІДГОТОВКА

### 4.1. Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена

Необхідність постійних занять фізичними вправами. Загартування: засоби і методика його застосування. Шкідливий вплив паління та спиртного на здоров'я і працездатність. Основні моменти режиму дня. Мета і зміст загальнорозвиваючих вправ. Групі м'язів, що несуть основне навантаження в поході. Вправи, спрямовані на розвиток різних груп м'язів, зміцнення вестибулярного апарату, витривалості. Передстартовий стан і розминка у змаганнях зі спортивного туризму.

Практичні заняття. (Виділені курсивом — за вибором керівника гуртка) Гімнастика. Акробатичні вправи. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Кросова підготовка. Стрибки. Плавання. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол) Спортивні естафети. Виконання контрольних нормативів

### 4.2. Спеціальна фізична підготовка

Практичні заняття. Стрибки через яму з водою, рівчак, струмок. Стрибки по купинах. Стрибки через перешкоди. Біг вгору. Біг вниз. Вправи на рівновагу. Переправа по колоді: через рівчак, річку. Хода на лижах. Лижні спуски та підйоми. Спеціальна вправа на місцевості: лазіння по скелях, штучних перешкодах. Гребля на шлюпках, на байдарках.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці повинні знати:

- розрядні нормативи з туризму та спортивного орієнтування (принципи визначення виконання розрядів);
- основні правила забезпечення безпеки учасників змагань;
- правила і послідовність роботи з картою і компасом при орієнтуванні на місцевості;
- основні принципи тактики виступу на змаганнях;
- основні положення Правил змагань;
- принципи добору і підготовки спорядження,
- основи гігієни занять фізичною підготовкою.

Гуртківці повинні вміти:

- визначати свої місцезнаходження з допомогою карти та компасу;
- проходити нескладні маршрути за письмовим описом (легендою);
- долати дистанції 2 класу;
- виконувати загальнорозвиваючі вправи для різних груп м'язів;
- нормативи з фізичної культури прийняті для своєї вікової групи.

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
Основний рівень (2 рік навчання)

№ п/п	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практичні заняття	Всього
<b>I. Вступ</b>				
1.1	Завдання роботи гуртка в навчальному році	1		1
<b>II. Підготовка до змагань</b>				
2.1	Забезпечення безпеки на змаганнях	2		2
2.2	Основи топографії	1(2;4)	2(4;6)	3(6;10)
2.3	Спортивне та туристське орієнтування	1(2;4)	3(7;11)	4(9;15)
2.4	Гігієна туриста	2	2	4
2.5	Правила змагань	1(2;2)	2(4;4)	3(6;6)
2.6	Тактична підготовка	1(2;2)	4(8;10)	5(10;12)
2.7	Технічна підготовка		8(16;24)	8(16;24)
2.8	Підведення підсумків участі в змаганнях	1(2;2)	4(8;8)	5(10;10)
<b>III. Участь у змаганнях.</b>				
3.1	Туристські змагання		16(32;48)	16(32;48)
3.2	Змагання з спортивного орієнтування		8(16;32)	8(16;32)
3.3	Змагання з інших видів спорту		(8;8)	(8;8)
<b>IV. Фізична підготовка</b>				
4.1	Загальна фізична підготовка	1(2;2)	6(12;22)	7(14;24)
4.2	Спеціальна фізична підготовка	2	4(8;18)	6(10;20)
	<b>Всього</b>	13(19;23)	59(125;193)	72(144;216)

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### РОЗДІЛ I ВСТУП

1.1. Мета і завдання роботи гуртка в новому навчальному році. Планування роботи

Основна мета і завдання роботи гуртка. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, час і місце, район проведення навчально – тренувальних зборів, змагання, в яких планується брати участь.

### РОЗДІЛ II ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ

2.1. Забезпечення безпеки під час змагань

Постійний порядок та дотримання дисципліни як складова частина забезпечення безпеки на змаганнях. Відповідність підготовки (досвіду) учасників класу дистанції. Інструктаж з техніки безпеки.

## 2.2. Основи топографії

Основні відомості з топографії (поглиблення знань). Зображення гірського рельєфу на картах та схемах. Зображення горизонталями типових форм рельєфу на картах. Висота перерізу. Види горизонталей. Поняття "крутість схилів". Практичне значення для туристів уміння визначати за картою крутість схилів і будувати профіль рельєфу за обраним маршрутом. Послідовність побудови профілю рельєфу. Способи визначення напрямку схилу.

Практичні заняття. Складання позамасштабних схем окремих малих ділянок місцевості. Визначення крутості схилів за шкалою закладань.

## 2.3. Спортивне орієнтування

Загальні відомості про спортивне орієнтування. (поглиблення знань) Відомості з тактики спортивного орієнтування. Тактичні дії спортсменів залежно від характеру місцевості, метеоумов, стартового номера. План проходження і розподіл сил на дистанції. Особливості орієнтування за вибором. Особливості туристського орієнтування. Види туристського орієнтування на дистанції крос—похід.

Практичні заняття. Орієнтування за азимутом. Вправи по читанню рельєфу. Завдання на масштаб карти. Навчальні змагання в заданому напрямі: за вибором, на маркірованій трасі, «по пам'яті», за легендою. Тренувальні вправи для командного туристського орієнтування.

## 2.4. Гігієна туриста та надання долікарняної допомоги

Правила особистої гігієни (поглиблення знань). Лікарський контроль та самоконтроль. Профілактика захворювань і травм під час змагань, ознаки найпоширеніших на змаганнях захворювань. Переломи та їх види, вивихи, розтяги, струс мозку.

Кровотечі. Види кровотеч. Внутрішні та зовнішні кровотечі. Правила та техніка накладання джгута. Техніка накладання пов'язок. Шок.

Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли внаслідок несприятливих метеорологічних умов (обмороження, простудні хвороби, тепловий та сонячний удари, сонячні опіки).

Практичні заняття. Накладання пов'язок, шин при різних типах переломів, вивихів, розтягів, ударів.

## 2.5. Правила змагань

Правила туристських змагань. Основні розділи Правил (поглиблення знань). Класифікація змагань, визначення класу дистанції. Основні принципи визначення результатів. Таблиця штрафів Правил та Настанов.

Практичні заняття. Вправи на засвоєння Правил.

## 2.6. Тактична підготовка спортсменів

Важливість тактичної підготовки. Основні тактичні принципи виступу команди на змаганнях. (поглиблення знань).

Практичні заняття. Підготовка тактичного плану виступу на окремих етапах. Підготовка тактичного плану виступу на дистанції.

#### 2.7 Технічна підготовка спортсменів

Практичні заняття.

Відпрацювання техніки проходження комбінованих етапів та підготовка до дистанцій згідно Умов змагань.

#### 2.8. Підведення підсумків виступу на змаганнях

Необхідність аналізу виступу команди

Практичні заняття. Аналіз виступу команди на змаганнях.

### РОЗДІЛ III

#### УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ

##### 3.1. Участь у змаганнях з туристського багатоборства

(Набір змагань визначає керівник гуртка, виходячи з кількості годин по цій темі в його варіанті програми).

##### 3.2. Спортивне орієнтування

(Набір змагань визначає керівник гуртка, виходячи з кількості годин по цій темі в його варіанті програми).

##### 3.3. Участь у змаганнях з інших видів змагань

*Участь у змаганнях з споріднених видах спорту (скелелазіння, легкоатлетичних, лижних видах спорту, велоралі).*

### РОЗДІЛ IV

#### КРАЄЗНАВЧА ПІДГОТОВКА

##### 4.1. Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена

Вимоги до фізичного стану юних туристів. Необхідні фізичні та морально-вольові якості спортсменів-туристів. Загальна та спеціальна фізична підготовка туриста як фактора попередження і профілактики захворювань, травм, нещасних випадків. Шкідливий вплив паління та спиртного на здоров'я і працездатність.

Практичні заняття. (Виділені курсивом — за вибором керівника гуртка). Гімнастика. Акробатичні вправи. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Кросова підготовка. Стрибки. Плавання. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол) Спортивні естафети. Виконання контрольних нормативів.

##### 4.2. Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка як різновид фізичного виховання, спеціалізованого до особливостей обраного виду туризму. Основи якості туриста: витривалість, сила, швидкість, стрибучість, гнучкість. Тренування витривалості.

Практичні заняття. Стрибки через яму з водою, рівчак, струмок. Стрибки по купинах. Стрибки через перешкоди. Біг вгору. Біг вниз. Вправи на рівновагу. Переправа по колоді: через рівчак, річку. Хо́да на лижах. Лижні спуски та

підйоми. Спеціальна вправа на місцевості: лазання по скелях, штучних перешкодах. Гребля на шлюпках, байдарках.

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці повинні знати:

- розрядні нормативи з туризму та спортивного орієнтування (принципи визначення виконання розрядів) основні розділи Правил,
- принципи визначення результатів;
- основи тактики дій учасників на дистанції;
- основні вимоги до фізичного стану спортсмена;
- методика самоконтролю функціонального стану організму;
- особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- ознаки найпоширеніших на змаганнях травмувань;
- способи надання долікарняної допомоги при кровотечах, відкритих і закритих переломах.

Гуртківці повинні вміти:

- проводити позамасштабну окомірну зйомку невеликих ділянок місцевості;
- визначати за картою крутість схилів;
- долати природні перешкоди з переліку, наведеному в програмі;
- складати тактичний план виступу на дистанції;
- виконувати вправи загальної фізичної підготовки: біг, спеціальні бігові вправи; виконувати нормативи з фізичної культури, прийняті для даної вікової групи;
- надавати долікарняну допомогу при пораненнях, травмуваннях;
- сонячному та тепловому ударах; перехолодженні, замерзанні; накладати пов'язки, джгути, шини на різні частини тіла;
- визначати свої місцезнаходження з допомогою карти та компасу;
- проходити нескладні маршрути за письмовим описом (легендою);
- долати дистанції 2—3 класу;
- брати участь у змаганнях з спортивного орієнтування в заданому напрямі, по маркірованій трасі, за вибором.

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Вищий рівень(1 рік навчання)

№ п/п	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практичні заняття	Всього
		I. Вступ		
1.1	Завдання роботи гуртка в навчальному році	1		1
		II. Підготовка до змагань		
2.1	Забезпечення безпеки на	2		2

	змаганнях			
2.2	Основи топографії	1(2;4)	3(6;10)	4(8;14)
2.3	Спортивне орієнтування	3(6;6)	3(6;10)	4(8;16)
2.4	Гігієна туриста	1		1
2.5	Правила змагань	1(2;2)		1(2;2)
2.6	Організація суддівства змагань	2(4;6)	2(4;6)	4(8;12)
2.7	Тактична підготовка	1(2;2)	3(8;10)	4(10;12)
2.8	Технічна підготовка	2	9(14;18)	11(16;20)
2.9	Підведення підсумків участі в змаганнях		4(8;8)	4(8;8)
<b>III. Участь у змаганнях.</b>				
3.1	Туристські змагання		16(32;48)	16(32;48)
3.2	Змагання з спортивного орієнтування		8(16;32)	8(16;32)
3.3	Змагання з інших видів спорту		(8;8)	(8;8)
<b>IV. Фізична підготовка</b>				
4.1	Загальна фізична підготовка		6(12;20)	6(12;20)
4.2	Спеціальна фізична підготовка		4(8;18)	4(8;18)
	Всього	14(22;26)	58(122;190)	72(144;216)

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### РОЗДІЛ I ВСТУП

1.1. Мета і завдання роботи гуртка в новому навчальному році. Планування роботи

Основна мета і завдання роботи гуртка. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, час і місце, район проведення навчально – тренувальних зборів, змагання, в яких планується брати участь..

### РОЗДІЛ II ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ

2.1. Забезпечення безпеки під час змагань

Інструктаж з техніки безпеки. Профілактика захворювань до і під час змагань. Суддівське забезпечення безпеки( обґрунтований вибір місця змагань та розробка дистанцій, організація надійного зв'язку на дистанції, наявність страхувального, рятувального спорядження, наявність транспортних засобів тощо). Негайна зупинка учасника, що порушує техніку безпеки на дистанції.

2.2. Основи топографії

Основні відомості з топографії (поглиблення знань). Прямокутна сітка топографічних карт. Визначення місцеположення об'єкта на топографічній карті і нанесення на карту точок за прямокутними координатами. Поняття "магнітне схилення", "азимуту дійсний і магнітний", "дирекційний кут". Порядок визначення за картою азимутів і дирекційних кутів.

Практичні заняття. Складання “легенди” дистанції для змагань (напрями руху, орієнтири, відстані, перешкоди, рельєф, рослинний покрив тощо)

### 2.3. Спортивне орієнтування

Загальні відомості про спортивне орієнтування. (поглиблення знань). Дії на старті і після старту. Орієнтування за опорними орієнтирами. Біг за азимутом з упередженням. Біг у мішку.

Практичні заняття. Орієнтування за азимутом з упередженням. Біг у мішку. Вправи по читанню рельєфу. Завдання на знаходження найбільш виразних об'єктів на карті і на місцевості. Навчальні змагання в заданому напрямі, за вибором, на маркірованій трасі, «по пам'яті», за легендою.

### 2.4. Гігієна туриста та надання долікарської допомоги

Правила особистої гігієни (поглиблення знань). Лікарський контроль та самоконтроль. Масаж та самомасаж.

### 2.5. Правила змагань

Правила туристських змагань. Класифікація змагань, визначення класу дистанції. Основні принципи визначення результатів. Таблиця штрафів Правил. (поглиблення знань)

Практичні заняття. Вправи на засвоєння Правил.

### 2.6. Організація суддівства змагань

Склад суддівської колегії. Роль ГСК та розподіл обов'язків серед членів ГСК. Робота начальника дистанції та принципи побудови дистанції. Правильність встановлення контрольного часу. Визначення інтервалу старту.

Практичні заняття. Підготовка навчальних дистанцій з різних видів змагань.

### 2.7. Тактична підготовка спортсменів

Основні тактичні принципи виступу команди на змаганнях. (поглиблення знань). Дії команди в умовах жорсткого контрольного часу. Вплив на тактику виступу умов підведення підсумків змагань.

Практичні заняття. Підготовка тактичного плану виступу на окремих етапах. Підготовка тактичного плану виступу на дистанції.

### 2.8. Технічна підготовка спортсменів

Рятувальні роботи як вид змагань. Включення до інших дистанцій етапів з транспортуванням потерпілого. Транспортування вантажу різними способами.

Використання технічних засобів (жумари, кролі і т.д.) *Нетрадиційні види змагань*— крос-похід за вибором, смуга перешкод за вибором.

Практичні заняття. Відпрацювання техніки проходження етапів рятувальних робіт та підготовка до дистанцій згідно Умов змагань.

### 2.9. Підведення підсумків виступу на змаганнях

Практичні заняття. Аналіз виступу команди на змаганнях.

## РОЗДІЛ ІІІ

### УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ

#### 3.1. Участь у змаганнях з туристського багатоборства

(Набір змагань визначає керівник гуртка, виходячи з кількості годин по цій темі в його варіанті програми).

#### 3.2. Спортивне орієнтування

(Набір змагань визначає керівник гуртка, виходячи з кількості годин по цій темі в його варіанті програми).

#### 3.3. Участь у змаганнях з інших видів змагань

*Участь у змаганнях з споріднених видів спорту (скелелазіння, легкоатлетичних, лижних видах спорту, велораллі )*

## РОЗДІЛ ІV

### КРАЄЗНАВЧА ПІДГОТОВКА

#### 4.1. Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена

Практичні заняття. (Виділені курсивом —за вибором керівника гуртка) Гімнастика. Акробатичні вправи. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Кросова підготовка. *Стрибки. Плавання. Спортивні ігри* (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол) Спортивні естафети. Виконання контрольних нормативів.

#### 4.2. Спеціальна фізична підготовка

Практичні заняття. Стрибки через яму з водою, рівчак, струмок. Стрибки по купинах. Стрибки через перешкоди. Біг вгору. Біг вниз. Вправи на рівновагу. Переправа по колоді: через рівчак, річку. *Хо́да на лижах. Лижні спуски та підйоми.* Спеціальна вправа на місцевості: лазіння по скелях, штучних перешкодах. *Гребля на шлюпках, байдарках.*

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці повинні знати:

- основні принципи підготовки дистанції, визначення контрольного часу та інтервалу старту;
- особливості рятувальних робіт як виду змагань;
- тактичні прийоми в спортивному орієнтуванні: за азимутом з упередженням, біг у “мішок” тощо;
- принципи визначення результатів;
- основи тактики дій учасників на дистанції;
- основні вимоги до фізичного стану спортсмена;
- методикку самоконтролю функціонального стану організму.

Гуртківці повинні вміти:

- розробляти тактику подолання різноманітних дистанцій
- складання “легенди” дистанції для змагань (напрями руху, орієнтири, відстані, перешкоди, рельєф, рослинний покрив тощо);



- проводити позамасштабну окомірну зйомку невеликих ділянок місцевості;
- визначати за картою крутість схилів;
- долати природні перешкоди з переліку, наведеним у програмі;
- складати тактичний план виступу на дистанції;
- виконувати нормативи з фізичної культури, прийняті для даної вікової групи;
- проходити нескладні маршрути за письмовим описом (легендою);
- долати дистанції 3—4 класу в туристському багатоборстві;
- брати участь у змаганнях з спортивного орієнтування в заданому напрямі, по маркірованій трасі, за вибором.

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
Вищий рівень(2 рік навчання)

№ п/п	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практичні заняття	Всього
<b>I. Вступ</b>				
1.1	Завдання роботи гуртка в навчальному році	1		1
<b>II. Підготовка до змагань</b>				
2.1	Забезпечення безпеки на змаганнях	2		2
2.2	Спортивне орієнтування	3(6;6)	3(6;10)	4(8;16)
2.3	Правила змагань	1(2;2)		1(2;2)
2.4	Організація суддівства змагань	2(4;6)	2(4;6)	4(8;12)
2.5	Тактична підготовка	1(2;2)	3(8;10)	4(10;12)
2.6	Технічна підготовка	2	11(18;27)	13(20;29)
2.7	Підведення підсумків участі в змаганнях		4(8;8)	4(8;8)
<b>III. Участь у змаганнях.</b>				
3.1	Туристські змагання		16(32;48)	16(32;48)
3.2	Змагання з спортивного орієнтування		8(16;32)	8(16;32)
3.3	Змагання з інших видів спорту		(8;8)	(8;8)
<b>IV. Фізична підготовка</b>				
4.1	Загальна фізична підготовка	1	8(16;27)	8(16;27)
4.2	Спеціальна фізична підготовка		4(8;18)	4(8;18)
	<b>Всього</b>	13(20;22)	59(124;194)	72(144;216)

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### РОЗДІЛ I ВСТУП

1.1. Мета і завдання роботи гуртка в новому навчальному році. Планування роботи

Основна мета і завдання роботи гуртка. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, час і місце, район проведення навчально – тренувальних зборів, змагання, в яких планується брати участь..

### РОЗДІЛ II ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ

#### 2.1. Забезпечення безпеки під час змагань

Інструктаж з техніки безпеки. Профілактика захворювань до і під час змагань. Суддівське забезпечення безпеки( обґрунтований вибір місця змагань та розробка дистанцій, організація надійного зв'язку на дистанції, наявність страхувального, рятувального спорядження, наявність транспортних засобів тощо). Негайна зупинка учасника, що порушує техніку безпеки на дистанції.

#### 2.2. Спортивне орієнтування

Загальні відомості про спортивне орієнтування. (поглиблення знань) Вибір шляху по орієнтирах рельєфу, збереження напрямку руху по орієнтирах рельєфу Біг за азимутом з упередженням. Біг у мішку. Топографічні знаки ІОФ для пояснення легенд КП.

Практичні заняття. Орієнтування за азимутом з упередженням. Біг у мішку. Вправи по читанню рельєфу. Завдання на знаходження найбільш виразних об'єктів на карті і на місцевості. Навчальні змагання в заданому напрямі, за вибором, на маркірованій трасі, «по пам'яті», за легендою.

#### 2.3. Правила змагань

Правила туристських змагань. Класифікація змагань, визначення класу дистанції. Основні принципи визначення результатів. Таблиця штрафів Правил. (поглиблення знань)

Практичні заняття. Вправи на засвоєння Правил.

#### 2.4. Організація суддівства змагань

Робота начальника дистанції та принципи побудови дистанції. Доцільність ведення суддівського обмеження часу. Трагування самих поширених дискусійних питань.

Практичні заняття. Підготовка навчальних дистанцій з різних видів змагань.

#### 2.5. Тактична підготовка спортсменів

Дії команди в умовах жорсткого контрольного часу. Вплив на тактику виступу умов підведення підсумків змагань. (поглиблення знань) Психологічні аспекти тактики на змаганнях.

Практичні заняття. Підготовка тактичного плану виступу на окремих етапах. Підготовка тактичного плану виступу на дистанції.

## 2.6. Технічна підготовка спортсменів

Поліспаст прості та складні. Нетрадиційні види змагань— крос-похід за вибором, смуга перешкод за вибором.

Практичні заняття. Відпрацювання техніки проходження етапів рятувальних робіт та підготовка до дистанцій згідно Умов змагань.

## 2.7. Підведення підсумків виступу на змаганнях

Практичні заняття. Аналіз виступу команди на змаганнях.

# РОЗДІЛ ІІІ

## УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ

### 3.1. Участь у змаганнях з туристського багатоборства

(Набір змагань визначає керівник гуртка, виходячи з кількості годин по цій темі в його варіанті програми).

### 3.2. Спортивне орієнтування

(Набір змагань визначає керівник гуртка, виходячи з кількості годин по цій темі в його варіанті програми).

### 3.3. Участь у змаганнях з інших видів змагань

*Участь у змаганнях з споріднених видів спорту (скелелазіння, легкоатлетичних, лижних видах спорту, велораллі )*

# РОЗДІЛ ІV

## КРАЄЗНАВЧА ПІДГОТОВКА

### 4.1. Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена

Обсяг тренувань порівняно з попереднім роком. Планування річного циклу.

Практичні заняття. (Виділені курсивом —за вибором керівника гуртка) Гімнастика. Акробатичні вправи. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Кросова підготовка. Стрибки. Плавання. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол) Спортивні естафети. Виконання контрольних нормативів.

### 4.2. Спеціальна фізична підготовка

Практичні заняття. Стрибки через яму з водою, рівчак, струмок. Стрибки по купинах. Стрибки через перешкоди. Біг вгору. Біг вниз. Вправи на рівновагу. Переправа по колоді: через рівчак, річку. Хо́да на лижах. Лижні спуски та підйоми. Спеціальна вправа на місцевості: лазіння по скелях, штучних перешкодах. Гребля на шлюпках, байдарках.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці повинні знати:

- основні принципи підготовки дистанції, визначення контрольного
- часу та інтервалу старту;
- поліспасти прості та складні;
- тактичні прийоми в спортивному орієнтуванні: за азимутом з
- упередженням, біг у “мішок” тощо;

- принципи визначення результатів;
- основи тактики дій учасників на дистанції;
- основні вимоги до фізичного стану спортсмена;
- методика самоконтролю функціонального стану організму.

Гуртківці повинні вміти:

- розробляти тактику подолання різноманітних дистанцій, в тому числі і рятувальних робіт;
- складання “легенди” дистанції для змагань (напрями руху, орієнтири, відстані, перешкоди, рельєф, рослинний покрив тощо);
- проводити позамасштабну окомірну зйомку невеликих ділянок місцевості;
- вибрати шлях по орієнтирах рельєфу,
- збереження напрямку руху по орієнтирах рельєфу
- долати природні перешкоди з переліку, наведеним у програмі;
- складати тактичний план виступу на дистанції;
- організовувати прості та складані поліспасти
- виконувати нормативи з фізичної культури, прийняті для своєї вікової групи;
- долати дистанції 4—5 класу в туристському багатоборстві;
- брати участь у змаганнях з спортивного орієнтування в заданому напрямі, по маркірованій трасі, за вибором.

#### СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ для керівника гуртка “Туристське багатоборство”

- Бардин А. Азбука туризму.— М., 1985 р.
- Забалій М.Д., Петровський В. С. Пішохідний і лижний туризм,— К., 1984 р.
- Іванов Начальная подготовка ориентировщика. - М., 1985 р.
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся
- Костриця М.Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота. - К.1995
- Кодыш Э. Соревнования туристов - М., 1990 р.
- Правила змагань зі спортивного туризму К.2008
- Серба Т. Ситуаційні задачі як метод навчання та контролю знань у гуртках спортивного туризму - Тернопіль, 2000 р.
- Спутник туриста.— К.: Здоров'я, 1983 р.
- Туризм в школі.— М., 1983 р.
- Штюрмер Ю. Краткий справочник туриста — М., 1982 р.

## ПРОГРАМА ГУРТКА «ЮНІ СКАУТИ»

**Власенко С.С.**, керівник

гуртка МОЦТКЕ УМ

**Майдибура А.В.**, методист

МОЦТКЕ УМ

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дійсна програма є дворічною програмою позашкільної освіти дітей. За своєю суттю це програма гурткової роботи зі скаутингу, хоча передбачає підготовку та вступ до скаутської організації, який може здійснюватися лише за бажанням дитини.

Сьогодні скаутська організація успішно діє в багатьох куточках України, дозволяючи самореалізуватися, знайти своє місце у суспільстві, вибрати правильні життєві орієнтири багатьох дітей та підлітків. Дитина може вступити до скаутської організації у будь-якому віці, так як для різних вікових груп передбачені різноманітні програми, що відповідають психологічним, інтелектуальним та соціальним запитам дітей та юнацтва. У цьому полягає **актуальність** створеної програми.

**Мета скаутського руху:** сприяння розвитку молодих людей, розкриття їхнього творчого, інтелектуального, фізичного, суспільного та духовного потенціалу як особистості для виховання відповідальних громадян своєї країни.

**Ідея програми:** формування всесторонньо розвиненої особистості, створення умов для самореалізації, соціальної адаптації, оздоровлення; мотивація творчого розвитку та професійного самовизначення.

**Основна мета:** допомогти дитині зробити свідомий вибір, більш чітко визначитися у своїх симпатіях та захопленнях, визначити свої сили та можливості.

#### **Основні завдання:**

- розширення та поглиблення спеціальних знань учнів, що доповнюють шкільну програму;
- набуття спеціальних знань з питань скаутингу, туризму, орієнтування, долікарської медичної допомоги;
- виховання почуття патріотизму, любові до рідного міста та краю, усвідомлення історичних традицій;
- набуття навиків виживання в екстремальних умовах;
- патріотичне виховання дітей та підлітків;
- сприяння гармонічному розвитку особистості;
- удосконалення духовних та фізичних запитів;
- виховання бажання регулярно займатися фізичною культурою;
- формування життєвої самостійності та вольових якостей;
- гуманне ставлення до навколишнього середовища;
- розвиток комунікативних навичок;
- фізичне удосконалення дітей – розвиток сили, координації рухів у відповідності до їх вікових та фізичних можливостей;

- участь у військово-патріотичних заходах міста та області;
- участь в екологічних заходах міста та області;
- участь у змаганнях, походах (одно- та багатоденних), скаутських таборах.

У програмі запропоновано блок обов'язкових базових знань зі скаутингу та передбачено час, який педагог і діти можуть використовувати для реалізації свого, вибраного ними напрямку діяльності. Форми, методи роботи обираються керівником гуртка самостійно. Доцільним є проведення занять з використанням таких видів роботи, як квести, мозкові штурми, різноманітні вікторини, ігри, конкурси, екскурсії тощо (змістом даної програми це передбачено).

Особливість програми «Юні скаути» полягає у тому, що:

- активність проявляється у вільний час на добровільних засадах;
- дається можливість прояву соціальної та творчої активності;
- реалізуються запити особистості, що розвивається, у «спробі сил» та «пошуку себе»;
- розвивається ініціативність, фантазія, уява, так як діяльність у вільний час для дитини необтяжлива.

Розділи навчальної програми вивчаються не в тому порядку, в якому вони пропонуються в навчальному плані, а чергуються залежно від конкретних умов роботи цього гуртка.

Програма розрахована для дітей 8–18-річного віку. Для зарахування в загін не потрібна спеціальна підготовка та знання. До загону можуть бути прийняті усі бажаючі, які не мають медичного протипоказання, за згодою батьків та на підставі заяви.

Запропонована програма **апробована** системою діяльності зі скаутингу в Миколаївському обласному центрі туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді. З 2008 року вихованці Центру – учасники та переможці з багатьох номінацій «Джемборі» Асоціації скаутів України, що проводяться в АР Крим. На базі МОЦТКЕ УМ працюють гуртки «Юні скаути», з березня 2010 функціонує «Школа скаутів», яка згуртовує навколо себе учнівську молодь Миколаївщини: систематично проводяться збори у районах міста та області, практикуються зональні семінари-практикуми зі скаутингу для освітніх закладів області.

Зміст програми **адаптовано** до навчально-виховного процесу у закладах освіти у відповідності до національних традицій, етнічних особливостей, культури, побуту українського народу.

### Програма I року навчання

Навчальне навантаження за програмою складає 6 годин на тиждень (216 годин на рік).

**Мета програми:** розвиток пізнавального інтересу до навколишнього світу, знайомство зі спортивним туризмом та скаутингом, підготовка до вступу у скаути.

### **Завдання програми:**

- створення атмосфери у групах для підтримки становлення особистості;
- соціальне виховання через можливість спілкування з різними віковими категоріями;
- знайомство з основами початкової туристської підготовки, орієнтування, першої медичної допомоги;
- екологічне виховання;
- трудове виховання;
- збереження та закріплення здоров'я.

Курс першого року навчання є пропедевтичним, тому не передбачає виділення окремих годин на перевірку засвоєних знань з тематичних блоків: контроль за здобутими знаннями здійснюється під час проведення практичних занять.

### **Навчально-тематичний план Початковий рівень**

<b>№</b>	<b>Блок/Теми</b>	<b>Кількість годин</b>	<b>Теорія</b>	<b>Практика</b>
<b>1.</b>	<b>Основи туристської підготовки та техніки безпеки («Таємничий ліс»)</b>	<b>33</b>	<b>11</b>	<b>22</b>
1.1	Вступ. Розвиток скаутського руху в світі та в Україні. Основні види діяльності скаутингу. Техніка безпеки	1	1	
1.2	Збирання рюкзака	2	1	1
1.3	Правила пересування на природі	3	1	2
1.4	Основи надання першої медичної допомоги	4	2	2
1.5	Визначення слідів тварин	3	1	2
1.6	Читання карти	6	2	4
1.7	Утилізація сміття у лісі	7	1	6
1.8	Створення маршруту походу	3	1	2
1.9.	Функції та основні категорії похідних ножів	4	1	3

<b>2.</b>	<b>Життя міста («Кам'яне місто»)</b>	<b>29</b>	<b>15</b>	<b>14</b>
2.1	Безпечний рух у міському середовищі	4	2	2
2.2	Правила поведінки у надзвичайних ситуаціях	2	2	
2.3	Знайомство з екологічними проблемами сучасності	6	2	4
2.4	Догляд за домашніми тваринами	2	2	
2.5	Основи правильного вибору продуктів харчування	4	2	2
2.6	Утилізація сміття у місті	6	2	4
2.7	Правила поводження при зустрічі з небезпечними, агресивно налаштованими людьми	2	2	
2.8	Небезпека тонкого льоду та дії при нещасних випадках на льоду	3	1	2
<b>3.</b>	<b>Український національний побут («Давня планета»)</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>
3.1	Знайомство з предметами старовинного побуту	5	1	4
3.2	Виготовлення предметів побуту традиційними способами	4	1	3
3.3	Національна українська кухня	4	1	3
3.4	Знайомство з традиційними народними іграми	3		3
<b>4.</b>	<b>Світ навколо нас</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>



4.1	Знайомство з іншими країнами	6	2	4
4.2	Знайомство з життям та діяльністю людей з обмеженими можливостями	4	2	2
4.3	Подорож Біблією. Найважливіші церковні свята	4	2	2
4.4	Екскурсія на завод (фабрику), знайомство з технологією виготовлення продукції	5	1	4
4.5	Участь в дослідницькому завданні	4		4
4.6	Виконання відповідального доручення кожним членом групи	2		2
4.7	Правила дорожнього руху під час пішого та велотуризму	9	1	8
<b>5.</b>	<b>Руками людини («Майстерня доброго гнома»)</b>	<b>23</b>	<b>6</b>	<b>17</b>
5.1	Створення нових речей зі старих	4	1	3
5.2	Догляд за спорядженням (наприклад, лижі, велосипед, альпіністська мотузка)	4	1	3
5.3	Знайомство з устроєм фотоапарату, камерою	3	1	2
5.4	Створення моделі з рухливими деталями	3		3
5.5	Приготування їжі	6	2	4
5.6	Основи ремонту одягу	3	2	1

<b>6.</b>	<b>Я в скаутській організації («Дивовижний дім»)</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>
6.1	Знайомство з принципами скаутингу	5	4	1
6.2	Обговорення звичаїв і законів зграї та їхнього розвитку	2	2	
6.3	Самообслуговування: на прикладі участі в генеральному прибиранні та дрібному ремонті місця зборів	4	1	3
6.4	Знайомство зі скаутськими піснями, легендами	3		3
6.5	Участь у справі загону, події міської або регіональної організації	10	1	9
6.6	Соціально-корисні справи	10	1	9
<b>7.</b>	<b>Моя країна («Земля сірого ведмедя»)</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
7.1	Рідний край сьогодні. Україна та сучасність	4	2	2
7.2	Знайомство з прапорами України та Криму, їх історією. Користування прапором	3	2	1
7.3	Ознайомлення з сільським господарством місцевості, з'ясування джерел появи продуктів харчування	6	1	5
7.4	Знайомство з тваринним та рослинним світом	2	2	

	рідного краю			
<b>8.</b>	<b>Пригодницькі програми («Острови пригод»)</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>
8.1	Безпека на воді. Водний похід.	7	1	6
8.2	Будівля для табору	6		6
8.3	Побудова сховища (куреня) у лісі	8		8
8.4	Спостереження за життям комах, маленьких звірів та птахів у природі	2	1	1
8.5	Пригодницькі ігри	6	2	4
8.6	Виконання «детективного» завдання	3		3
	<b>Усього</b>	<b>216</b>	<b>63</b>	<b>153</b>

## Зміст програми

### Основи туристської підготовки («Таємничий ліс») (33 години)

1.1. Вступ. Розвиток скаутського руху в світі та в Україні. Основні види діяльності скаутингу. Техніка безпеки (1 год. теорія)

Мета: знайомство з історією зародження та розвитку скаутингу, засновниками скаутського руху в Україні («Пласт»), видами діяльності, формами та оздоровчим впливом скаутського виховання на дітей. Ознайомлення з правилами техніки безпеки.

1.2. Збирання рюкзака (1 год. теорія, 1 год. практика)

Мета: Ознайомлення з поняттям туризму, основними правилами укладання рюкзака, визначення переліку речей, які необхідно брати з собою у похід.

Практика: Відпрацювання вмінь збирання речей рюкзака на правильність та швидкість.

1.3. Правила пересування на природі (1 год. теорія, 1 год. практика)

Мета: Визначити головні правила пересування по місцевості, орієнтування на природі.

Практика: Формування умінь орієнтуватися та скоординовано пересуватися на природі, р/і на природі.

1.4. Основи надання першої медичної допомоги (2 год. теорія, 2 год. практика)

Мета: Ознайомити дітей з прийомами надання першої медичної допомоги за різних обставин та в залежності від виду травми; виховувати почуття колективізму, вміння діяти врівноважено.

Практика: Виконання завдань, спрямованих на набуття гуртківцями навичок надання першої медичної допомоги, виховання бажання допомогти товаришу у скрутному становищі.

#### 1.5. Визначення слідів тварин (1 год. теорія, 2 год. практика)

Мета: Навчити дітей визначати за слідами тварин їх родову та видову приналежність, виховувати уважність під час перебування на природі.

Практика: Відпрацювання набутих знань під час перебування на природі.

#### 1.6. Читання карти (2 год. теорія, 4 год. практика)

Мета: Ознайомити дітей з правилами читання карти, навчати користуватися нею та визначати місцеположення об'єктів. Виховувати згуртованість під час виконання завдання.

Практика: Формування навичок з читання карти, вправляння в орієнтуванні на місцевості та у знаходженні визначених об'єктів.

#### 1.7. Утилізація сміття у лісі (1 год. теорія, 6 год. практика)

Мета: Роз'яснення наслідків накопичення сміття у лісі, визначення способів його утилізації. Виховання бережливого ставлення до навколишнього середовища.

Практика: Організація акції «Чистий ліс – чисті легені планети». Прибирання сміття у лісі, його утилізація. Змагання на краще прибирання природної ділянки.

#### 1.8. Створення маршруту походу (1 год. теорія, 2 год. практика)

Мета: Ознайомити дітей з основами складання маршруту походу, навчити його створювати. Виховувати уважність, охайність під час виконання завдання.

Практика: Створення маршруту походу. Конкурс на кращий маршрут.

#### 1.9. Функції та основні категорії похідних ножів. (1 год. теорія, 3 год. практика)

Мета: Роз'яснити функції та основні категорії похідних ножів, правила застосування при нарізанні продуктів, заготовленні сухих трісок для розпалу, ремонті або виготовленні необхідних інструментів та пристосувань; догляд за ножем.

Практика: Набуття навичок та вмінь користуватися ножем (за умов дотримання техніки безпеки) при розрізанні мотузки, струганні кілочок, виготовленні рогачки-перекладини для підвішування посуду, одягу, тощо. Виготовлення милиць, носилок, сходів та інших необхідних виробів у поході.

## 2. Життя міста («Кам'яне місто») (29 годин)

### 2.1. Безпечний рух у міському середовищі (2 год. теорія, 2 год. практика)

Мета: ознайомити дітей з правилами дорожнього руху, розглянути види та причини дорожньо-транспортних пригод, їх учасників та наслідки, причини зростання кількості негативних явищ дорожнього руху в міському середовищі, шляхи їх усунення.

Практика: проведення серед дітей конкурсів, вікторин, екскурсій, змагань тощо стосовно правил безпеки дорожнього руху у міському середовищі.

### 2.2. Правила поведінки у надзвичайних ситуаціях (2 год. теорія)

Мета: навчити орієнтуватися у надзвичайних ситуаціях; керувати власними емоціями, почуттями відповідно до конкретних умов; використовувати елементарні навички само- та взаємодопомоги, уміння звернутися по допомогу до певних служб, окремих громадян.

2.3. Знайомство з екологічними проблемами сучасності (2 год. теорія, 4 год. практика)

Мета: ознайомити дітей з причинами виникнення екологічних проблем. Сучасні екологічні проблеми в Україні та світі. Негативні наслідки забруднення атмосферного середовища для екології та здоров'я людини.

Практика: проведення екологічної акції «Чисті береги».

2.4. Догляд за домашніми тваринами (2 год. теорія)

Мета: виховання гуманного ставлення до тварин, правила поводження з домашніми тваринами, особливості утримання їх у домашніх умовах; принципи захисту домашніх тварин від жорстокого ставлення до них сторонніх.

2.5. Основи правильного вибору продуктів харчування (2 год. теорія, 2 год. практика)

Мета: навчити дітей правильно вибирати якісні, корисні продукти, аналізувати інформацію на упаковці (у тому числі визначати термін придатності та умови зберігання).

Практика: проведення конкурсу на корисну страву, виготовлену із самостійно куплених продуктів (3-5 інгредієнтів), її презентація.

2.6. Утилізація сміття у місті (2 год. теорія, 4 год. практика)

Мета: роз'яснення проблеми утилізації сміття у місті; використовуючи засоби мистецтва, сприяти зростанню поінформованості дітей про екологічні проблеми, пов'язані з побутовими відходами, та вихованню їхньої громадянської позиції у справі відповідальності за стан довкілля.

Практика: проведення екологічної акції «Цікаве дозвілля – чисте довкілля». Мета акції – привернути увагу широкого кола громадськості до проблем охорони навколишнього середовища.

2.7. Правила поводження при зустрічі з небезпечними, агресивно налаштованими людьми (2 год. теорія)

Мета: Вчити дітей ввічливому спілкуванню з ровесниками, дорослими; узагальнити знання учнів про правила поведінки вдома, в школі, в громадських місцях; формувати в учнів готовність адекватно діяти у разі наближення чи виникнення небезпеки, а також уміння і навички свідомого прийняття рішень.

2.8. Небезпека тонкого льоду та дії при нещасних випадках на льоду (1 год. теорія, 2 год. практика)

Мета: Роз'яснення небезпечних наслідків перебування на тонкому льоду, спрямування дій при нещасних випадках на льоду, виховання взаємовиручки у скрутній ситуації.

Практика: Відпрацювання скоординованих дій при небезпеці перебування на тонкому льоду. Надання допомоги при нещасному випадку на льоду.

### **3.Український національний побут («Давня планета») (16 годин)**

3.1. Знайомство з предметами старовинного побуту (1 год. теорія, 4 год. практика)

Мета: розкрити значення етнографії та краєзнавства. Знайомство з історією народного світогляду, знань, вірувань і марновірства, обрядів і звичаїв. Засвоєння національних цінностей (української культури, мови), прищеплення шанобливого ставлення до історичних пам'яток.

Практика: відвідування краєзнавчого музею у рідному місті.

3.2. Виготовлення предметів побуту традиційними способами (1 год. теорія, 3 год. практика)

Мета: розкрити сутність та історію розвитку народних промислів і ремесел, навчати учнів самостійно здобувати знання і застосовувати їх у розв'язанні практично-творчих завдань, виховувати естетичні смаки засобами народних промислів і ремесел.

Практика: виготовлення дітьми зразків народних промислів і ремесел своїм улюбленим методом (вишивка, різьба по дереву, плетіння, виготовлення ляльки, писанки, оздоблення виробу художнім випалюванням та ін.)

3.3. Національна українська кухня (1 год. теорія, 3 год. практика)

Мета: ознайомити дітей з особливостями української кухні, які зумовлені способом життя народу, розкрити суть формування української кухні, її своєрідність. Технологічні прийоми готування їжі та особливості українського посуду. Основні традиційні, обрядові страви України, їх приготування.

Практика: розподілення дітей на групи, проведення конкурсу на найкращу традиційну українську випічку, виготовлену у домашніх умовах за допомогою батьків, формування вміння кожної дитини презентувати страву.

3.4. Знайомство з традиційними народними іграми (3 год. практика)

Практика: проведення традиційних народних ігор малих форм (лічилки, скоромовки, заклички, примовки, небилиці, мирилки, дражнилки, звуконаслідування, жеребкування, забавлянки тощо). Виховання дітей на народних звичаях, обрядах та фольклорі, розвиток у дитини кмітливості, спостережливості, пам'яті, уваги, уяви, розумових здібностей.

### **4. Світ навколо нас (34 години)**

4.1. Знайомство з іншими країнами (2 год. теорія, 4 год. практика)

Мета: ознайомити дітей із найцікавішими країнами світу, з їх власною культурою, звичаями, дивовижними творіннями людини і природи.

Практика: проведення вікторини «Країни світу». Кожна дитина готує питання та відповідь для вікторини, демонструє вміння працювати колективно та індивідуально.

4.2. Знайомство з життям та діяльністю людей з обмеженими можливостями (2 год. теорія, 2 год. практика)

Мета: розширити знання учнів про людей з обмеженими можливостями, ознайомити з соціальними службами та організаціями міста (села), які піклуються про людей з обмеженими можливостями. Вчити гуманному ставленню до інвалідів, свідомо допомагати людям з обмеженими можливостями. Формувати

соціальну, пізнавальну, особисту компетентність щодо свого здоров'я та інших людей.

Практика: організація спільного дозвілля (гуртки та клуби за інтересами, проведення свят, конкурсів, фестивалів, виставок, відвідування театрів тощо).

4.3. Подорож Біблією. Найважливіші церковні свята (2 год. теорія, 2 год. практика)

Мета: формування всебічно розвиненої, духовно і морально зрілої особистості, готової зустрітися з викликами сучасного життя. Ознайомлення учнів із християнськими моральними цінностями: істини, благочестя, добра, любові, краси, гідності, обов'язку, совісті, честі, створення належних морально-етичних умов для самопізнання, самореалізації.

Практика: відвідування православної християнської церкви у рідному місті.

4.4. Екскурсія на завод (фабрику), знайомство з технологією виготовлення продукції (1 год. теорія, 4 год. практика)

Мета: виховання в учнів поваги до працівників та любові до праці, ознайомлення з виробництвом, умовами праці тих чи інших спеціалістів, з основними професіями підприємства, з організацією і структурою механічного цеху промислового підприємства, з технікою і технологією виготовлення продукції, яку випускають у ньому.

Практика: проведення екскурсії на завод, формування в учнів знань про зміст та умови праці робітників-верстатників з механічної (фрезерувальник, токар, свердлильник, шліфувальник та ін.) і ручної обробки металів (слюсарів-складальників, монтажників, ремонтників), розвивати професійні інтереси до цих професій.

4.5. Участь в дослідницькому завданні (4 год. практика)

Практика: Теми досліджень обираються відповідно інтересів кожної дитини (життя рослин, екологія, медицина, зоологія, астрономія, інформатика та ін.). За допомогою прийомів розумової та творчої діяльності розвивати у дітей уміння та навички аналізувати, диференціювати ознаки, виділяти головне, узагальнювати, класифікувати, доводити.

4.6. Виконання відповідального доручення кожним членом групи (2 год. практика)

Практика: розподілення дітей на групи, проведення творчого конкурсу, де кожен член групи має можливість показати свої індивідуальні здібності з врахуванням своїх інтересів і бажання (проведення спостережень, збір даних, підготовка виробів, малюнків, моделей і ін.); спортивне змагання, що викликає бажання помірятися силами, виявити волю, наполегливість і кмітливість.

4.7. Правила дорожнього руху під час пішохідного або велотуризму (1 год. теорія, 8 год. практика)

Мета: ознайомлення дітей з видами спортивно-оздоровчого туризму, правилами дорожнього руху під час пішого та велотуризму; вміння складати маршрут з урахуванням пори року, особливостей географічного району; визначити послідовність підготовки до походу.

Практика: проведення комбінованого походу (пішки та на велосипеді), підбір спорядження, медичної аптечки, оформлення маршрутних документів.

Формування у дітей під час походу волі, мужності, врівноваженості, вміння цінувати дружбу, допомагати товаришу у важкій ситуації.

## **5. Руками людини («Майстерня доброго гнома») (23 години)**

### **5.1. Створення нових речей зі старих (1 год. теорія, 3 год. практика)**

Мета: формування у дітей творчого погляду на старі непотрібні речі, розвиток фантазії і кмітливості, вміння дарувати старим речам друге життя, перетворюючи їх у корисні для щоденного вжитку.

Практика: проведення конкурсу «Майстерні ручки» на найкращий витвір «мистецтва» зі старих речей.

### **5.2. Догляд за спорядженням (наприклад, лижі, велосипед, альпіністська мотузка) (1 год. теорія, 3 год. практика)**

Мета: навчити дітей належному обслуговуванню спорядження, правилам його зберігання та експлуатації, виконувати всі необхідні дії по догляду за обладнанням до і після користування.

Практика: проведення гри «Підготовка спорядження до подорожі», перевірка надійності, цілісності спорядження, відповідність його своєму призначенню, догляд за одягом, взуттям, наметом, ремонт зіпсованого спорядження.

### **5.3. Знайомство з устроєм фотоапарату, камерою (1 год. теорія, 2 год. практика)**

Мета: ознайомити дітей з влаштуванням фотоапарату та камери; сприяти набуттю ними вмінь та навичок художнього фотографування та зйомки; розвивати у дітей емоційність, почуття прекрасного.

Практика: проведення конкурсу «У світі прекрасного», реалізація вмінь дітей через фотографію та відео ділитися своїми спостереженнями, переживаннями.

### **5.4. Створення моделі з рухливими деталями (3 год. практика)**

Практика: виготовлення рухливих моделей за допомогою різноманітних конструкторів (на смак дитини: машинки, вертольоти, роботи, динозаври, ляльки та ін.). Розвиток просторового, образного і логічного мислення, уваги, стриманості, уяви, фантазії, моторики, точності і координації рухів.

### **5.5. Приготування їжі (2 год. теорія, 4 год. практика)**

Мета: розширення трудового досвіду дітей, формування практичних умінь і навичок, необхідних для самостійного приготування їжі та самообслуговування, розвиток творчих здібностей. Засвоєння санітарно-гігієнічних правил.

Практика: проведення конкурсу-вікторини «Я – найкращий повар». Діти розкривають технологію приготування різних страв, правильне сервірування столу тощо.

### **5.6. Основи ремонту одягу (2 год. теорія, 1 год. практика)**

Мета: знайомство дітей із загальними правилами безпеки праці при роботі з голкою, ножицями, праскою; формування в учнів знань, умінь і практичних навичок з ремонту одягу; опанування технологію виконання швів, стібків, способи обробки зрізів деталей та їх з'єднання.



Практика: за допомогою тканини, ножиць, ниток та голок продемонструвати вміння дрібного ремонту одягу (накладання латок, зашивання дірок, пришивання гудзиків, заміна бігунка на змійці і т.і.)

## **6. Я в скаутській організації («Дивовижний дім») (36 годин)**

### **6.1. Знайомство з принципами скаутингу (4 год. теорія, 1 год. практика)**

Мета: засвоєння основ ідеології скаутингу, його ролі у самовихованні, самовдосконаленні, розвитку особистості вихованців.

Практика: проведення вікторини на тему «Що я знаю про скаутинг».

### **6.2. Обговорення звичаїв, законів зграї та їхнього розвитку (2 год. теорія)**

Мета: ознайомлення дітей з поняттям зграї – скаутської групи, особливостями поведінки кожного члена зграї, лідерством. Вивчення законів та звичаїв скаутів, розвиток впевненості у собі, вмінь діяти у співпраці, відповідальності за себе та інших.

6.3. Самообслуговування: на прикладі участі в генеральному прибиранні та дрібному ремонті місця зборів (1 год. теорія, 3 год. практика)

Мета: знайомство зі скаутським рухом, його учасниками, їх обов'язками. Сприяння самовихованню дітей через обіцянку та Закон; навчання дією; визнання відповідальності за свої вчинки, розвиток кращих рис характеру та оволодіння навичками самообслуговування, розвиток впевненості у своїх силах, здобуття вміння як взаємодіяти, так і керувати.

Практика: проведення на природі у формі гри і суспільно-корисної праці генерального прибирання та дрібного ремонту місця зборів, набуття корисних навичок.

### **6.4. Знайомство зі скаутськими піснями, легендами (3 год. практика)**

Практика: розучування скаутських пісень під гітару, розповідь цікавих легенд, проведення конкурсу між зграями на найкращу скаутську пісню.

6.5. Участь у справі загону, події міської або регіональної організації (1 год. теорія, 9 год. практика)

Мета: вивчення витоків створення, практичного досвіду, ідейних основ діяльності скаутської міської організації, її принципи, задачі у позашкільному вихованні молоді.

Практика: проведення збору-походу дитячої та юнацької організації «Молодь за здоровий спосіб життя».

### **6.6. Соціально-корисні справи (1 год. теорія, 9 год. практика)**

Мета: знайомство з девізом скаутів – «Жодного дня без доброї справи», формування вміння дітей помічати проблеми та труднощі інших людей, завжди бути готовим прийти на допомогу, виховання потреби бути корисним.

Практика: виконання першої сумісної «доброї справи», проведення конкурсів, змагань у різних номінаціях (декоративно-прикладне мистецтво, хореографічний жанр, вокальний жанр, поезія та проза, образотворче мистецтво, спортивні ігри, надання медичної допомоги, екологічні акції та ін.)

## **7. Моя країна («Земля сірого ведмедя») (36 годин)**

7.1. Рідний край сьогодні. Україна та сучасність. (2 год. теорія, 2 год. практика)

Мета: розвивати інтерес учнів до вивчення історії, географії, культури та традицій рідного краю, зміцнювати їх почуття національної гідності, сприяти моральному збагаченню підлітків.

Практика: проведення інтелектуальної гри «Чи знаєш ти свій край».

7.2. Знайомство з прапорами України та Криму, їх історією. Користування прапором (2 год. теорія, 1 год. практика)

Мета: виховання у дітей поваги та патріотичних почуттів до державних символів України, української мови, вітчизняної історії та культури. Знайомство з кольоровою символікою прапорів України та Криму, етикетом їх користування.

Практика: проведення вікторини «Державні символи України та Криму».

7.3. Ознайомлення з сільським господарством місцевості, з'ясування джерел появи продуктів харчування (1 год. теорія, 5 год. практика)

Мета: знайомство дітей з основними галузями сільського господарства, особливостями сільськогосподарського виробництва; виховання поважного ставлення до праці сільських робітників.

Практика: екскурсія на сільсько-господарче підприємство у рідному місті (ТОВ «НІБУЛОН»).

7.4. Знайомство з тваринним та рослинним світом рідного краю (2 год. теорія)

Мета: розвивати в учнів зацікавлення рослинним і тваринним світом рідного краю; сформувані цілісне уявлення про природу, закономірності її розвитку і співіснування з людьми; виховувати в учнів любов і повагу до рідної природи, необхідність її оберігати.

## **8. Пригодницькі програми («Острови пригод») (32 години)**

8.1. Безпека на воді. Водний похід. (1 год. теорія, 6 год. практика)

Мета: формування у дітей здорового способу життя, цікавість до пригод, знайомство з водним туризмом, з правилами безпеки на воді при перевертанні човна; підготовка до водного походу: визначення маршруту, вибір судна, спорядження, одягу, необхідних речей (аптечка, ремкомплект та ін.)

Практика: водний похід на катамаранах по місцевій річці. Формування витривалості, впевненості у собі, сили волі, вміння поводитися у складній ситуації.

8.2. Будівля для табору (6 год. практика)

Практика: ознайомити дітей з основними видами таборових будівель, їх призначенням; навчити розрізняти основні види дерев для будівництва, в'язати вузли і навчити основним правилам з'єднання будівель.

8.3. Побудова різних споруд, сховища (куреня) у лісі (8 год. практика)

Практика: зробити макет стільця, стола, їдальні, спостережної вежі; вміти правильно користуватись ручним інструментом (пилка, сокира, лопата тощо); вміти спланувати наметовий табір.

8.4. Спостереження за життям комах, маленьких звірів та птахів у природі (1 год. теорія, 1 год. практика)

Мета: закріпити знання дітей про способи живлення та пристосування тварин до навколишнього середовища. Викликати у дітей співчуття до тварин, які потрапили в біду, прагнення допомогти їм, обурення з приводу жорстокого ставлення до них. Формувати розуміння того, що без тварин природа «мертва», що не можна ділити їх на «корисних» та «шкідливих» і керуватися цим у своїх вчинках стосовно них.

Практика: проведення гри-вікторини «Природі потрібні всі». Розвиток розумових операцій, уваги, уяви.

8.5. Пригодницькі ігри (2 год. теорія, 4 год. практика)

Мета: знайомство дітей з цікавими, пригодницькими іграми, формування вмінь та навичок діяти самостійно, адаптуватися в складній ситуації і знаходити вихід.

Практика: проведення пригодницьких ігор «Золото скіфів», «Амазонка». Розвиток логічного мислення, уваги, уяви і творчих здібностей.

8.6. Виконання «детективного» завдання (3 год. практика)

Практика: проведення детективної гри «Пошук зниклих». Розвиток орієнтування на місцевості, дедуктивного мислення, уваги, творчого підходу до ситуації.

## **ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ЗНАТЬ ТА ВМІНЬ ЮНИХ СКАУТІВ**

### **Учні повинні знати:**

- основи гігієни;
- особливості спілкування;
- способи надання медичної допомоги;
- ознаки поширених в подорожах хвороб;
- особливості організації харчування у побуті та в поході;
- основні правила читання карти;
- правила техніки безпеки при перебуванні на природі, у міському середовищі, на воді, під час дорожнього руху, пішого та велотуризму тощо;
- традиційні народні ігри;
- відомості про природу рідного краю;
- порядок організації страховки і самостраховки учасників походу;
- вимоги догляду за спорядженням;
- закони скаутингу;
- відомості про державну символіку, її призначення;
- правила поведінки під час ігор.

### **Учні повинні вміти:**

- володіти основами туристської підготовки та техніки безпеки;
- правильно вести себе у надзвичайних ситуаціях;
- надавати медичну допомогу;

- розрізняти, купувати продукти харчування;
- готувати їжу в умовах походу;
- виконувати дослідницькі завдання;
- створювати предмети власними руками;
- будувати сховище (курінь);
- бути спостережливим, уважним до навколишнього середовища.

## Програма II року навчання

Навчальне навантаження за програмою складає 6 годин на тиждень (216 годин на рік).

**Мета програми:** вивчення скаутського руху, скаутської символіки та атрибутики, вступ до скаутів.

### Завдання програми:

- знайомство з історією створення скаутського руху;
- набуття спеціальних знань з питань скаутингу, туризму, надання першої медичної допомоги;
- набуття навичок виживання в екстремальних умовах;
- патріотичне виховання;
- набуття скаутських вмінь та навичок для вступу до загону скаутів;
- участь у пішому туризмі та літніх таборах.

Програма другого року навчання є основною із запропонованої дворічної скаутської освіти і спрямовує діяльність гуртка на глибоке засвоєння дітьми скаутських законів, оволодіння туристськими навичками, основами першої медичної допомоги, набуття ними вмінь з «піонерингу» і готує бажаючих вихованців до вступу у скаути. Здобуті гуртківцями знання перевіряються під час проведення контрольних занять, на які відводяться окремі години.

## Навчально-тематичний план Основний рівень

№ блок у	Назва теми	Навчальні години			
		Усього	Теор.	Практ	Контр
<b>1</b>	<b>Вступ</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.1.	Вступне заняття. «Зустріч друзів»	2	2		
1.2.	Техніка безпеки	2	2		
<b>2</b>	<b>Знайомство зі скаутським рухом</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
2.1.	Історія створення та сучасний стан руху	4	2	2	
2.2.	Основні поняття скаутингу	4	2	2	
2.3.	Головні напрямки діяльності скаутів	4	2	2	
2.4.	Контрольне заняття	2			2
<b>3</b>	<b>Основи першої медичної допомоги</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>

3.1.	Препарати аптечки першої допомоги	4	2	2	
3.2.	ПМД при різноманітних видах кровотеч	4	2	2	
3.3.	Види травм	4	2	2	
3.4.	Надання першої медичної допомоги	4	2	2	
3.5.	Контрольне заняття	2			2
<b>4</b>	<b>Скаутські знаки. Символіка та атрибутика</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
4.1.	Основи науки про символи	4	2	2	
4.2.	Скаутська атрибутика. Її значення	4	2	2	
4.3.	Скаутські знаки	4	2	2	
4.5.	Контрольне заняття	2			2
<b>5</b>	<b>В'язання вузлів</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
5.1.	Призначення туристських вузлів	4	2	2	
5.2.	Вузол «простий»; «вісімка»; «той, що біжить»	2		2	
5.3.	Вузол «напівштик», «простий штик»	2		2	
5.4.	Вузол «зустрічний», «простий», «подвійна вісімка»	2		2	
5.5.	Вузол «вантовий», «простий провідник»	2		2	
5.6.	Вузол «провідник вісімка», «подвійний провідник»	2		2	
5.7.	Контрольне заняття	2			2
<b>6</b>	<b>Іспит-прийняття до загону скаутів</b>	<b>4</b>			<b>4</b>
6.1.	Пробний іспит	2			2
6.2.	Іспит	2			2
<b>7</b>	<b>Блок занять на створення назви, девізу, герба, відмінних знаків, єдиної форми</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
7.1.	Знайомство з геральдиккою. Герб і прапор України та Криму	6	4	2	
7.2.	Створення символіки свого загону	6	2	4	
7.3.	Контрольне заняття.	2			2
<b>8</b>	<b>Блок інтелектуальних та тренінгових ігор</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
<b>9</b>	<b>Основи пішого туризму і таборування</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	
9.1.	Спортивне орієнтування	5	1	4	
9.2.	Теорія проектування побудов «піонеринг»	4	2	2	
9.3.	«Піонеринг»: «Кран-переправа», «Підйомні сходи», «Сторожова вежа».	3	1	2	
9.4.	Побудови: «Обідній стіл», «Лавка»,	3	1	2	

	«Пристосування д/умивальника».				
9.5.	Побудова «Пліт».	3	1	2	
9.6.	Спортивна підготовка.	6		6	
9.7.	Закріплення знань та вмінь про «піонеринг»	2		2	
9.9	Конкурс робіт: презентація своїх побудов	2		2	
<b>10</b>	<b>Підсумкове контрольне заняття</b>	<b>6</b>			<b>6</b>
	<b>Підсумок</b>	<b>128</b>	<b>40</b>	<b>68</b>	<b>20</b>
<b>11</b>	<b>Скаутський табір (протягом року, у т.ч «Джемборі»)</b>	<b>88</b>		<b>88</b>	
	<b>Усього</b>	<b>216</b>	<b>40</b>	<b>156</b>	<b>20</b>

## Зміст програми

### 1. Вступ (4 години)

#### 1.1. Вступне заняття. «Зустріч друзів» (2 год. теорія)

Мета: Презентація програми та скаутського руху (за матеріалами базового семінару), знайомство з батьками. Повторення набутих знань під час першого року навчання скаутингу, визначення форм, завдань та вимог до дітей у другому році навчання. Формування групи дітей для занять.

#### 1.2. Техніка безпеки (2 год. теорія)

Мета: Знайомство з правилами поведінки в групі, змістом навчання, видами та формами проведення занять, правилами техніки безпеки.

### 2. Знайомство зі скаутським рухом (14 годин)

#### 2.1. Історія створення та сучасний стан скаутського руху (2 год. теорія, 2 год. практика)

Мета: Знайомство з історією становлення скаутського руху у світі, в Україні. Створення дружньої обстановки у групі в ході ігрової діяльності дітей, виховання їхніх комунікативних якостей.

Практика: Блок ігор на зміцнення дитячого колективу, р/ігри на вулиці, екскурсії по мікрорайону.

#### 2.2. Основні поняття скаутингу (2 год. теорія, 2 год. практика)

Мета: Знайомство з основними поняттями скаутського руху, визначенням та метою організації, символами, закликком, відгуком, законами, віковими градаціями. Закріплення умінь орієнтуватися в мікрорайоні, створення карти району, виховання комунікативних якостей дітей.

Практика: Блок ігор на згуртування дитячого колективу, р/і на вулиці, ігри на закріплення знань основних понять скаутингу, малювання карти мікрорайону.

#### 2.3. Головні напрямки діяльності скаутів (2 год. теорія, 2 год. практика)

Мета: Знайомство з основами діяльності скаутського руху, основами скаутських спеціальностей. Знайомство з табірною практикою (що роблять скаути в таборі, чому повинні навчитися перед табором). Закріплення знань з історії створення руху, основних понять та основ діяльності.

Практика: р/і на вулиці, інтелектуальні ігри з елементами знань основних понять скаутингу та історії руху. Тренінг на створення дружньої обстановки у групі.

#### 2.4. Контрольна робота (2 год. залік).

Мета: Перевірити рівень засвоєних знань з основ скаутинг (проводиться у вільній формі).

Зразковий перелік контрольних питань:

1. Коли з'явилися перші скаути?
2. Що означає «скаут»?
3. Чи були скаути в Україні?
4. У якому році з'явилися скаути в Україні?
5. У якому році оновився рух скаутів в Україні?
6. Хто були першими скаутами?
7. Які організації скаутів ти знаєш?
8. З якого віку приймають до скаутів? тощо
9. Закони скаутів
10. Девіз
11. Заклик
12. Відгук
13. Як називаються молодші скаути?
14. Назви вікові градації в скаутингу.

### 3. Основи першої медичної допомоги (18 годин)

#### 3.1. Препарати аптечки першої допомоги (2 год. теорія, 2 год. практика)

Мета: Знайомство з похідною аптечкою, назвами та застосуванням лікарських препаратів, використання народних засобів та трав, виховання відповідальної поведінки при підготовці до походу, уважності та охайності, вмінню діяти врівноважено.

Практика: блок розвивальних ігор, підбір потрібних ліків для аптечки.

#### 3.2. ПМД при різних видах кровотеч (капілярному, венозному, артеріальному, внутрішньому) (2 год. теорія, 2 год. практика)

Мета: Знайомство з першою медичною допомогою при різних видах кровотеч та поведінкою при нещасних випадках, розвивати уміння діяти відразу.

Практика: блок розвивальних ігор, правила ПМД при кровотечах.

#### 3.3. Види травм та ПМД (2 год. теорія, 2 год. практика)

Мета: Знайомство з видами травм та правилами поведінки при наданні ПМД, виховання відповідальності за свої вчинки.

#### 3.4. Надання першої медичної допомоги (2 год. теорія, 2 год. практика, 2 год. практика).

Мета: Знайомство з методами та прийомами долікарської допомоги, вчити діяти сміливо, виважено думаючи тільки про те, що рятуєш життя людини.

Практика: Відпрацювання вмінь надавати першу медичну допомогу при різних видах ушкодження.

#### 3.5. Контрольне заняття (2 год.)

Мета: Перевірка засвоєних знань та навичок ПМД. Проводиться в будь-якій зручній для керівника формі. Бажана присутність професійного лікаря.

#### **4. Скаутські знаки. Символіка та атрибутика (14 годин)**

##### **4.1. Основи науки про символи (2 год. теорія, 2 год. практика)**

Мета: Знайомство з основними символами скаутингу. Знак «приналежність до руху», привітання скаутів, емблема скаутів – лілія.

Практика: блок розвивальних ігор з ОБЖ.

##### **4.2. Скаутська атрибутика. Її значення (2 год. теорія, 2 год. практика)**

Мета: Знайомство зі скаутською формою, її значенням.

Практика: вправлення в уміннях розрізнати знаки; характеризувати елементи форми, значки та нашивки.

##### **4.3. Скаутські знаки (2 год. теорія, 2 год. практика)**

Мета: Закріпити знання про скаутську символіку та атрибутику, елементи форми, розташування знаків, значків та нашивок.

Практика: вікторина «Скаутські символи», конкурс на кращу емблему загону.

##### **4.4. Контрольне заняття (2 год.)**

Мета: Перевірити здобуті знання з розділу.

#### **5. В'язання вузлів (16 годин)**

##### **5.1. Призначення туристських вузлів (2 год. теорія, 2 год. практика)**

Мета: Познайомити з основними видами вузлів та сприяти засвоєнню головних термінів.

Практика: закріпити на практиці знання про основні види вузлів.

5.2. – 5.6. Вузол «простий»; «вісімка»; «той, що біжить»; вузол «напівштик», «простий штик»; вузол «зустрічний», «простий», «подвійна вісімка»; вузол «вантовий», «простий провідник»; вузол «провідник вісімка», «подвійний провідник» (12 год. практика).

Мета: Навчити дітей в'язати основні вузли, сприяти засвоєнню базового курсу «Майстер вузла». Виховувати посидючість, працелюбність, уміння прийти товаришу на допомогу та працювати у колективі.

Практика: блок розвивальних та рольових ігор на закріплення та застосування отриманих знань з техніки в'язання вузлів на практиці, тренінги комунікативного спілкування, похід вихідного дня із застосуванням знань курсу «Майстер вузла».

5.7. Контрольне заняття (2 год.). Складання іспиту та присвоєння звання «Майстер вузла».

#### **6. Іспит-прийняття до загону скаутів (4 години)**

Мета: Перевірити отримані знання за програмою скаутингу, основні поняття та закони.

Іспит проводиться в два етапи:

##### **6.1. Попередній пробний екзамен (2 год.).**

На ньому перевіряється готовність дитини до основного іспиту, з'ясовуються можливості кожного, проводиться (за необхідності) корекція знань. Мета попереднього іспиту – виявити знання дітей, зняти стресову напругу перед основним іспитом.



## 6.2. Іспит (2 год.).

За підсумками іспиту діти, що склали його, урочисто приймаються до скаутського загону, за можливістю (якщо діти готові до цього) придумується його назва та девіз.

## 7. Блок на створення назви, атрибутики, відмінних знаків, єдиної форми загону (14 годин)

7.1. Знайомство з геральдикою. Герб і прапор України та Криму (4 год. теорія, 2 год. практика).

Мета: ознайомити з найпростішими правилами геральдики, основними її кольорами, поняттями. Виховання дисциплінованості через носіння форми та бажання відобразити свою діяльність у геральдичних символах та знаках.

Практика: придумування та малювання гербу своєї родини, двору, школи, загону.

7.2. Створення символіки свого загону (2 год. теорія, 6 год. практика)

Мета: розвивати бажання створити та використати на справі вирізняючі знаки свого народу.

Практика: малювання гербу свого загону, прийняття загальним голосуванням єдиного відмінного знаку загону (галстук, емблема тощо).

7.3. Контрольне заняття. Інтелектуальна гра «У світі геральдики». (2 год.)

Мета: перевірити засвоєні знання з розділу, розвивати творчу уяву, вміння практично застосувати одержані знання.

## 8. Блок інтелектуальних та тренінгових ігор (10 годин, з них 2 год. теорія, 8 год. практика)

Мета: розвиток психічних процесів та логічного мислення дітей, уміння швидко мобілізуватися для вирішення поставлених завдань; створення дружньої обстановки; знайомство у процесі ігрової діяльності з природою рідного краю, його культурою та особливостями; закріплення знань законів скаутів та вміння їх виконувати.

Практика: соціально-психологічні тренінги, інтелектуальні ігри.

## 9. Підготовка до пішого туризму (24 годин)

9.1. Спортивне орієнтування (1 год. теорія, 4 год. практика)

Мета: знайомство з історією туризму. Вивчення топографічних знаків. Види орієнтування. Проходження траси орієнтування. Застосування компасу в походах.

Практика: Читання карт, схем і робота з ними. Участь у залікових змаганнях.

9.2. Теорія проектування побудов «піонеринг» (2 год. теорія, 1 год. практика).

Мета: знайомство з видами побудов, закріплення знань з організації ночівель, житлових побудов тощо. Виховання колективу однодумців, розвиток уміння діяти разом.

Практика: Проектування побудов. Тренінги на усвідомлення уявлень про самого себе.

9.3. «Піонеринг»: «Кран-переправа», «Підйомні сходи», «Сторожова вежа» (1 год. теорія, 2 год. теорія).

Мета: ознайомлення з основами побудови крану-переправи, підйомних сходів та сторожової вежі.

Практика: Виготовлення побудов «піонерингу».

9.4. Побудови: «Обідній стіл», «Лавка», «Пристосування д/умивальника» (1 год. теорія, 2 год. практика).

Мета: формування знань з виготовлення обіднього столу, лавки, пристосування д/умивальника з підручних матеріалів.

Практика: Виготовлення зазначених побудов.

9.5. Побудова «Пліт» (1 год. теорія, 2 год. практика)

Мета: визначення особливостей побудови плоту, закріплення знань з в'язання вузлів.

Практика: Формувати вміння практично здійснювати побудову «Пліт».

9.6. Спортивна підготовка (5 год. практика)

Мета: формування відповідального ставлення до свого здоров'я, розвиток сили та витривалості, знайомство з самоконтролем.

Практика: Складання комплексів ранкової зарядки колективно та самостійно, з урахуванням розвитку усіх груп м'язів. Тренінг «Про що говорить твоє тіло».

9.7. Конкурс робіт, презентація своїх побудов (2 год.)

Мета: перевірити набуті учнями знання та вміння з «піонерингу», стимулювати творчу уяву, відповідальність за виконувану роботу.

## **10. Підсумкове контрольне заняття (4 годин)**

Туристський похід.

Мета: закріпити набуті протягом року знання з основ скаутингу, під час походу практично перевірити вміння та навички скаутів.

## **ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ ЮНИХ СКАУТІВ**

### **Учні повинні знати:**

- основні поняття зі скаутингу;
- правила поведінки в групі;
- основні принципи тактики підготовки і проведення пішохідних походів;
- правила техніки безпеки при перебуванні на природі, у міському середовищі, на воді, під час дорожнього руху, пішого туризму тощо;
- препарати аптечки;
- головні аспекти медичної підготовки при травмах, кровотечах;
- ознаки найпоширеніших у подорожах захворювань;
- добір і підготовку спорядження;
- найуживаніші види вузлів;
- основи геральдики, відмінні знаки;
- правила спортивного орієнтування;
- правила поведінки під час ігор;
- теорію проектування побудов «піонеринг»;

- особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки, методику загартування організму.

### **Учні повинні вміти:**

- керуватися законами скаутингу в загоні та повсякденному житті;
- володіти методикою самоконтролю функціонального стану організму;
- надавати долікарську допомогу при різних видах ушкоджень;
- застосовувати різноманітні види вузлів: «простий»; «вісімка»; «той, що біжить», «напівштик», «простий штик», «зустрічний», «простий», «подвійна вісімка», «вантовий», «простий провідник», «провідник вісімка», «подвійний провідник»;
- створювати символіку (придумувати та малювати герб своєї родини, двору, школи, загону);
- застосовувати практично знання зі спортивного орієнтування;
- розробляти тактику подолання різноманітних видів перешкод під час походу;
- підтримувати доброзичливу атмосферу у колективі;
- проектувати побудови «піонеринг»: «Кран-переправа», «Підйомні сходи», «Сторожова вежа», «Обідній стіл», «Лавка», «Пристосування д/умивальника», «Пліт»;
- скласти комплекс ранкової зарядки з урахуванням розвитку усіх груп м'язів;
- виконувати тренувальні фізичні вправи.

### **Література**

- 1.Акатов Н.А. Принципы организационного строительства в скаутском движении. – Ялта-Гурзуф, 2000.
- 2.Бондарь Л. Ведение в скаутинг. Книга для родителей и других взрослых. – Женева, Швейцария, 1996.
- 3.Липсет С.М. Политология, социология //Американская социология. Перспективы, проблемы, методы. /Сокращенный перевод с английского В.В. Воронина и Е.В. Зиньковского – “Amerikan Sociology”/ - М: Изд-во «Прогресс», 1972.
- 4.Мастенбрук У. Управление конфликтными итуациями и развитие организации. – М.: Инфра-М, 2006.
- 5.Санталейн Т. Управление по результатам. – М.: Изательская группа «Прогресс», 2003.
- 6.Сборник документов Всемирной Организации Скаутского Движения. Конституция и регламенты работы Всемирной Организации Скаутского Движения. – Москва, 2001.
- 7.Социальная психология в образовании: Учеб.пособие. Ч.1. Концептуальные и прикладне основы социальной психологи. – М.: Владос, 1995.

8. Су-Учхан '2009. 16-й джембори. Игры. /Ассоциация скаутов Украины. Ялтинский союз скаутов.- Красные пещеры, 2009.
9. Су-Учхан '2010. 17-й джембори. Игры. /Ассоциация скаутов Украины. Ялтинский союз скаутов.- Красные пещеры, 2010.