

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

МИКОЛАЇВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМУ,
КРАЄЗНАВСТВА ТА ЕКСКУРСІЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання науково-методичної
ради Миколаївського обласного Центру
туризму, краєзнавства та екскурсій
учнівської молоді від 30 травня 2019 року

Голова НМР



Т. АНДРІЙЧУК

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ департаменту освіти і науки
Миколаївської облдержадміністрації

08.08.2019 № 429



Навчальна програма гуртка
туристсько - краєзнавчого напрямку
«Велотуризм»

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

«Велосипедний туризм»

Основний рівень

Програму укладено на основі навчальних програм з позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку з видів спортивного туризму («Пішохідний туризм», «Водний туризм», «Велосипедний туризм», «Лижний туризм», «Гірський туризм», «Мотоциклетний туризм», «Спелеологічний туризм») основний рівень, I-III роки навчання (Автори: Наровлянський О.Д. – загальна редакція, загальнотуристська підготовка (підрозділи 1.1 – 1.5); Пшінка Б.О. – загальнотуристська підготовка (підрозділи 1.6 – 1.9), фізична підготовка; Іванов О.В., Куцевалов А.В. – спеціальна підготовка. Схвалено для використання в позашкільних навчальних закладах (протокол засідання Науково-методичної комісії з позашкільної освіти від 25.05.2018 р., лист ІМЗО від 06.06.2018 № 22.1/12-Г-315).

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Одним з найпопулярніших напрямів позашкільної роботи нині є туристсько-краєзнавчий. Серед туристсько-краєзнавчих гуртків чільне місце посідають об'єднання туристсько-спортивного профілю, зокрема велосипедного туризму.

Цей напрям діяльності сприяє формуванню здорового способу життя, фізичному загартуванню вихованців, зміцненню їх здоров'я, самоствердження, вихованню лідерських якостей. Водночас під час походів та змагань вихованці пізнають історію рідного краю, витоки національної культури, свій родовід, знайомляться з пам'ятками природи. Можливість вирішення цих нагальних для сучасної української освіти питань в процесі діяльності гуртків з велосипедного туризму визначає актуальність створення даної програми.

Програма призначена для роботи з гуртками велосипедного туризму закладів позашкільної та загальної середньої освіти України.

Навчальна програма реалізується в гуртках велосипедного туризму туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти та спрямована на дітей віком від 13 до 17 років. Як правило, у гуртки повинні прийматися, вихованці, які попередньо пройшли навчання за програмою «Юні туристи-краєзнавці» початкового рівня.

Навчальна програма створена 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.

Метою програми є виховання всебічно розвиненої особистості засобами велосипедного туризму.

Завданнями програми є:

- виховувати в гуртківців почуття патріотизму, любові до Батьківщини, поваги до історичних, культурних та природних пам'яток рідної землі;
- навчати вихованців долати природні та штучні перешкоди, орієнтуватися на місцевості, організувати бівуак та побут в польових умовах, надавати долікарську допомогу, обслуговувати та ремонтувати велосипед в умовах спортивно-туристського походу;
- формувати у вихованців високі моральні якості, самодисципліну, вміння визначати мету та досягати її, працювати в колективі (команді), аналізувати власні дії та дії товаришів.

- сприяти підвищенню рівня туристсько-спортивної майстерності вихованців, підготувати їх до участі в спортивних туристських походах та змаганнях з велосипедного туризму відповідного рівня складності.

Програма передбачає навчання в групах основного рівня протягом декількох років.

На опрацювання навчального матеріалу відводиться 216 годин (6 годин на тиждень) або 324 годин (9 годин на тиждень). Вибір варіанту програми здійснюється з урахуванням фінансово-організаційних можливостей закладу, рівня кваліфікації керівника гуртка, рівня досягнень вихованців.

Резервний час може використовуватися керівником гуртка на власний розсуд залежно від рівня засвоєння вихованцями певних тем (розділів) програми, запланованих масових заходів та їх програми, місцевих особливостей тощо.

Програму побудовано на основі блочного принципу. Програма гуртка з велосипедного туризму формується шляхом включення до неї блоків, частина з яких є загальним для всіх видів туризму (вступ, фізична підготовка, загальнотуристська підготовка, підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах, підсумки), спеціальної (велосипедної) туристської підготовки та краєзнавства.

Включення до програми краєзнавчого матеріалу передбачає можливість обрання керівником гуртка одного з варіантів краєзнавчого розділу програми (історичного або географічного краєзнавства). При цьому можливе як використання блоків одного з видів краєзнавства протягом двох років навчання з поступовим поглибленням знань, так і оволодіння кожного року початковими відомостями з іншого виду краєзнавства.

Керівник гуртка має право самостійно коригувати кількість годин, виділених на вивчення окремих тем, перерозподіляти навчальний час в залежності від місцевих умов, рівня підготовки вихованців, запланованих походів та масових заходів тощо.

Велосипедний туризм, як будь-який вид спорту, вимагає постійних тренувань для підтримки необхідного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка повинна розвивати витривалість, силу, координацію рухів, гостроту реакції. Спеціальна фізична підготовка розвиває ті ж якості, але додатково, направлена на формування та розвиток якостей, притаманних для велосипедного туризму.

Під час першого року навчання основну увагу на теоретичних та практичних заняттях варто приділяти оволодінню загальнотуристськими навичками, методам орієнтування, білуачним роботами тощо, одночасно розпочинаючи освоєння основ велосипедного туризму. На другому році навчання збільшується кількість занять, присвячених оволодінню специфічними прийомами, характерними для велосипедного туризму. *Практичну частину* варто проводити на різноманітних формах рельєфу, враховуючи специфіку велосипедного туризму.

Програма передбачає проведення занять у різних формах – лекція, навчально-тренувальне заняття тощо. Доцільним є використання активних та інтерактивних методів навчання, технічних засобів, інформаційно-комунікаційних технологій навчання, наочності тощо.

Обов'язковою складовою навчального процесу є участь вихованців у одноденних туристських походах, а також участь в багатоденному заліковому спортивному поході. Програма передбачає участь вихованців у змаганнях, зльотах, інших масових заходах (в якості як учасників, так і суддів, організаторів). Можливе проведення екскурсій та/або експедицій з активними способами пересування.

При проведенні одно-триденних походів та участі в масових заходах рекомендується для одноденного походу чи масового заходу використовувати 8 годин навчального часу, дводенного – 14 годин, триденного – 22 години.

Обов'язковим елементом навчального процесу туристсько-спортивного гуртка є проведення залікового багатоденного туристського походу відповідного рівня складності, який проводиться в період канікул поза межами сітки годин.

При визначенні району, рівня складності та інших характеристик залікового походу необхідно враховувати специфіку велосипедного туризму. Проведення велосипедних походів з використанням доріг загального користування можливе лише з вихованцями, які досягли 14 років.

Особливої уваги керівника потребує контроль за дотриманням правил техніки безпеки, збереження життя та здоров'я вихованців. Для цього необхідно забезпечити безумовне дотримання правил техніки безпеки, контроль за якістю та належним станом спеціального, зокрема страхувального спорядження. Керівникам гуртків велосипедного туризму необхідно суворо дотримуватись вимог діючих Правил дорожнього руху, зокрема щодо віку велосипедистів, які беруть участь в дорожньому русі. В гуртках велосипедного туризму з вихованцями, які не досягли 14-ти річного віку *практичну частину* та змагання потрібно проводити виключно на спеціально обладнаних майданчиках, дорогах з перекритим на час змагань автомобільним рухом та в інших місцях, на які не розповсюджується дія Правил дорожнього руху.

Визначення рівня досягнення прогнозованих результатів здійснюється шляхом участі вихованців у походах та змаганнях відповідного рівня складності, а також на підставі виконання ними та присвоєння у встановленому порядку спортивних розрядів зі спортивного туризму.

Основний рівень, перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділу, теми	Кількість годин					
	теоретичних		практичних		усього	
	1 в.	2 в.	1 в.	2 в.	1 в.	2 в.
Вступ	4	6	-	-	4	6
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	30	46	22	32	52	78
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	2	-	-	2	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	4	-	-	2	4
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	2	2	-	-	2	2
1.4. Єдина спортивна класифікація України	2	2	-	-	2	2
1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	8	14	8	12	16	26
1.6. Загальнотуристське спорядження	4	6	4	6	8	12
1.7. Організація бівуака. Харчування в поході	4	6	4	6	8	12
1.8. Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристських походах. Страхівка	2	4	4	6	6	10
1.9. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	4	6	2	2	6	8
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	20	30	20	32	40	62
2.1. Техніка велосипедного туризму	4	6	12	18	16	24
2.2. Тактика велосипедного туризму	2	4	2	4	4	8
2.3. Спорядження для велосипедного туризму	2	4	4	4	6	8
2.5. Забезпечення безпеки у велосипедному туризмі. Правила дорожнього руху.	4	6	2	4	6	10
2.6. Туристські можливості регіонів України у велосипедному туризмі	2	2	-	-	2	2
2.7. Особливості орієнтування у велотуризмі	2	4	-	-	2	4
2.8. Правила змагань з велосипедного туризму	2	4	2	2	4	6
Розділ 3. Фізична підготовка	2	4	46	68	48	72
Розділ 4. Краєзнавство*	6	8	8	12	14	20
<i>Історичне краєзнавство*</i>						
4.1. Поняття історичного краєзнавства	2	2	-	-	2	2
4.2. Джерела та методи історичного дослідження	2	2	4	6	6	8
4.3. Історія рідного краю	2	4	4	6	6	10
<i>Географічне краєзнавство*</i>						
4.1. Географія – наука про Землю	2	2	-	-	2	2
4.2. Методи географічних досліджень	2	2	4	6	6	8
4.3. Географія рідного краю	2	4	4	6	6	10
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3- денні походи, змагання тощо)	-	-	56	84	56	84

Підсумок	2	2	-	-	2	2
Разом:	62	94	154	230	216	324
Багатоденний спортивний туристський похід	Поза сіткою годин					

* Керівник гуртка обирає один з варіантів краєзнавчого розділу програми (історичного або географічного краєзнавства).

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ВСТУП (4/6 год.)

Основна мета і завдання роботи об'єднання з урахуванням набутого учасниками туристського досвіду, обраного профілю (теми) краєзнавчих досліджень і спостережень. Планування роботи на навчальний рік, час і місце, райони проведення зборів, походів.

Техніка безпеки під час проведення тренувань, змагань на місцевості, у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках. Безпечні умови організації екскурсій, походів. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Особливості забезпечення безпеки в зимовий період. Правила поведінки на водних об'єктах. Інструктаж учасників об'єднання з питань безпеки.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНОТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (52/78 год.)

Актуалізація знань попереднього року навчання (2/2 год.)

Теоретична частина. Актуалізація раніше отриманих опорних знань.

Аналіз літнього багатоденного походу чи експедиції (в разі його проведення).

Історія розвитку та сучасний стан туризму (2/4 год.)

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

Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України (2/2 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з Правилами проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України.

Єдина спортивна класифікація України (2/2 год.)

Спортивні розряди та звання в Україні. Положення про Єдину спортивну класифікацію. Порядок присвоєння спортивних розрядів та звань. Єдина спортивна класифікація України з неолімпійських видів спорту, Нормативи для присвоєння спортивних розрядів та звань зі спортивного туризму та спортивного орієнтування.

Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (16/26 год.)

Теоретична частина. Поняття карти та плану. Значення карт та планів в господарстві, обороні, житті людини.

Кarti, що використовуються в походах. Особливості орієнтування під час руху на маршруті походу.

Масштаб. Визначення відстаней на карті та місцевості. Визначення сторін світу за допомогою компасу, небесних світил та місцевих прикмет.

Умовні знаки топографічної та спортивної карти.

Рельєф. Зображення рельєфу горизонталями. Види горизонталей. Бергштрих. Перетин рельєфу. Мікрорельєф. Типові форми рельєфу та їх зображення на карті.

Вибір шляху руху за лінійними орієнтирами та лінійними формами рельєфу.

Види змагань зі спортивного орієнтування. Особливості орієнтування взимку.

Практична частина. Визначення відстаней на карті різних масштабів. Вправи на орієнтування карти за допомогою компасу. Топографічні диктанти. Характеристика місцевості за картою. Проходження навчальних дистанцій у заданому напрямку, орієнтування за вибором.

Загальнотуристське спорядження (8/12 год.)

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

Індивідуальне загальнотуристське спорядження. Рюкзаки. Теплоізоляційні килимки (каремати). Спальні мішки. Одяг та взуття для туристського походу. Інше індивідуальне спорядження.

Мотузки (основні та допоміжні), особливості їх використання. Карабіни.

Страхувальні системи.

Туристські вузли та їх групи.

Практична частина. Укладання рюкзака. Підбір спорядження. Вдягання страхувальної системи. В'язання найпростіших вузлів (прямий, «вісімка», схоплюючий, зустрічний, булінь, ткацький, провідник)

Організація біваука в туристському поході. Харчування в поході (8/12 год.)

Теоретична частина. Поняття бівауку. Вимоги до місця біваука (безпека, наявність джерел питної води, палива, можливість розташування наметів).

Дії групи та окремих учасників при влаштуванні біваука.

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

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

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

Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристських походах. Страхівка (8/10 год.)

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

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

Організація страховки при подоланні перешкод. Вимоги щодо безперервності страховки. Види страховок. Самостраховка в різних умовах. Страхівка.

Практична частина. Подолання простих перешкод. Забезпечення гімнастичної страховки. Організація страховки.

Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога (6/8 год.)

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

Долікарська медична допомога потерпілому. Допомога при травмах і

захворюваннях, що виникли через неправильні дії туристів. Види ран. Допомога при різних видах кровотечі.

Переломи та перша допомога. Накладання шини.

Практична частина. Надання долікарської допомоги при різних умовних травмах.

РОЗДІЛ 2. СПЕЦІАЛЬНА ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (40/62 год.)

Техніка велосипедного туризму (16/24 год.)

Теоретична частина. Основи техніки руху на велосипеді: положення корпусу і рук, робота ніг, посадка, педалювання, повороти, розвороти і гальмування. Велосипедний вантаж та способи його кріплення і перевезення. Особливості посадки та руху на завантаженому велосипеді. Похідний стрій. Рух дорогами з асфальтовим, бетонним, ґрунтовим, гравійним та щебеним покриттям: небезпеки та несподіванки. Техніка подолання перешкод.

Практична частина. Посадка та схід із завантаженого велосипеду, особливості руху на поворотах та під час гальмування. Набуття та вдосконалення навичок фігурного водіння велосипеда. Відпрацювання складних елементів на майданчику дистанції «Фігурне водіння велосипеда»: щілина; змійка між стійками; коридор; колія; коло; вісімка; ворота; перенесення предмету; зигзаг; гойдалка; змійка між фішками; стоп-лінія. Навчально-тренувальні виїзди.

Тактика велосипедного туризму (4/8 год.)

Теоретична частина. Поняття про тактику у велосипедному поході. Індивідуальна тактична підготовка учасника подорожі: розподіл сил за

відрізками денного переходу і в цілому на весь маршрут; відпочинок на привалах; раціональний рух, особливо на складних ділянках маршруту.

Практична частина. Вибір та розробка маршрутів велосипедного походу вихідного дня та походів 1-3-го ступенів складності.

Спорядження для велосипедного туризму (6/8 год.)

Теоретична частина. Види велосипедів, що використовуються для велосипедних туристських походів. Вимоги до велосипеда, який використовується в поході. Обов'язкове та додаткове обладнання велосипеда.

Технічне обслуговування велосипеда: змащування ланцюга, регулювання гальм, усунення проколу камери.

Особливості особистого спорядження для велосипедного туризму, велосипедного рюкзака, одягу та взуття велотуриста.

Практична частина. Підбір та підготовка особистого і групового спорядження для велосипедного походу.

Змащування ланцюга, регулювання гальм, усунення проколу камери.

Забезпечення безпеки у велосипедному поході. Правила дорожнього руху (6/10 год.)

Теоретична частина. Небезпечні ситуації в туристсько-краєзнавчих походах. Поняття «нешасний випадок». Об'єктивні та суб'єктивні причини нещасних випадків. Запобігання виникненню небезпечних ситуацій під час проведення походів. Загальні вимоги безпеки в походах. Поняття «аварійна ситуація». Загальні вимоги до дій групи велотуристів у разі виникнення аварійної ситуації. Захисне спорядження велотуриста.

Правила поведінки в подорожі: культура взаємовідносин між учасниками подорожі, з місцевим населенням; надання допомоги людям, які потрапили в біду;

охорона природи, пам'яток історії та культури

Правила дорожнього руху: загальні положення; вимоги до велосипедистів; регулювання дорожнього руху (світлофори та їх типи, значення сигналів світлофорів, сигнали регулювальника). Попереджувальні та заборонні дорожні знаки.

Практична частина. Розв'язання задач з Правил дорожнього руху.

Туристські можливості свого регіону та території України для велосипедного туризму (2/2 год.)

Теоретична частина. Природні, штучні, історичні та культурні краєзнавчі об'єкти свого регіону та території України, наявність спортивно-туристських та природних перешкод на шляхах під'їзду до них та при проходженні маршрутів (грунтові дороги, лісові стежки, круті або затяжні підйоми та спуски, водні перешкоди та ін.).

Особливості орієнтування у велопоході (2/4 год.)

Теоретична частина. Зручні для велопоходів масштаби карт. Основні правила роботи з картою на місцевості. Порядок роботи з легендою на маршруті.

Правила змагань із велосипедного туризму (4/6 год.)

Теоретична частина. Положення про змагання. Умови змагань. Види дистанцій змагань з велосипедного туризму. Умови дистанції «Фігурне водіння велосипеда», таблиця штрафів.

Практична частина. Постановка дистанції «Фігурне водіння велосипеда».

Тренувальне проходження дистанції та тренувальне суддівство на дистанції.

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (48/72 год.)

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

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

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

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

Розвиток витривалості.

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

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

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

Спортивні та рухливі ігри.

Спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток спеціальних навичок, необхідних для обраного виду туризму.

РОЗДІЛ 4. КРАЄЗНАВСТВО (14/20 год.)*

ІСТОРИЧНЕ КРАЄЗНАВСТВО

Поняття про історичне краєзнавство (2/2 год.)

Теоретична частина. Історичне краєзнавство – джерело збагачення учнів знаннями про рідний край. Історичне краєзнавство та його становлення. Особливості роботи юних істориків-краєзнавців.

Джерела та методи історичного дослідження (6/8 год.)

Теоретична частина. Види історичних джерел: речові (знаряддя виробництва, предмети побуту, монети, споруди тощо); етнографічні (дані про характерні особливості культури, побуту, звичаїв); лінгвістичні (гідроніми - назви рік і озер; топоніми - назви країв і місцевостей; етніміми - назви племен і народів; ононіми - прізвища та імена); усні (пісні, думи, легенди, перекази, прислів'я, приказки тощо); писемні (записи на папірусі, на пергаменті, на бересті, на папері); фонодокументи; фотодокументи.

Збирання та вивчення пам'яток усної народної творчості, спогадів. Архіви та робота в них.

Пам'ятки історії та культури. Види пам'яток історії та культури.

Методи краєзнавчих досліджень (літературний метод; метод польових спостережень; картографічний матеріал, статистичний метод).

Практична частина. Відвідання краєзнавчого музею, архіву. Знайомство з пам'ятками історії та культури рідного краю.

Історія рідного краю (6/10 год.)

Теоретична частина. Наш край в давнину. Найдавніші поселення на території рідного краю. Археологічні пам'ятки рідного краю.

Рідний край за часів середньовіччя та нового часу.

Практична частина. Огляд археологічних пам'яток. Вивчення краєзнавчої літератури. Ознайомлення з пам'ятками середньовіччя на території рідного краю.

ГЕОГРАФІЧНЕ КРАЄЗНАВСТВО

Географія – наука про Землю (2/2 год.)

Теоретична частина. Що вивчає географія. Географічні дослідження.

Розділи географічної науки. Поняття про географічне краєзнавство.

Методи географічних досліджень (6/8 год.)

Теоретична частина. Традиційні методи (метод спостереження; картографічний метод; історичний метод; математичні методи).

Сучасні (інноваційні) методи (комп'ютерне моделювання; палеогеографічний; геофізичний метод; геохімічний; космічний)

Практичне заняття. Відвідання краєзнавчого музею, ознайомлення з пам'ятками природи рідного краю.

Географія рідного краю (6/10 год.)

Теоретична частина. Фізико-географічна характеристика рідного краю. Рельєф рідного краю. Корисні копалини.

Ґрунти рідного краю. Рослинний і тваринний світи свого краю. Водні ресурси рідного краю.

Поняття про погоду і клімат, їх складові. Характеристика кожної пори року.

* Керівник гуртка обирає один з варіантів краєзнавчого розділу програми (історичного або географічного краєзнавства).

Прогноз погоди за місцевими ознаками.

Практична частина. Спостереження за змінами температури повітря, опадів, напрямку вітру. Пошук та визначення мінералів та корисних копалин рідного краю. Визначення характеристик водного об'єкту. Спостереження за тваринами та рослинами, визначення видового складу рослинного світу.

РОЗДІЛ 5. ПІДГОТОВКА ТА УЧАСТЬ В ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧИХ ЗАХОДАХ (56/84 год.)

Підготовка та участь в одно-, дводенних туристських спортивних походах, змаганнях, зльотах, екскурсіях тощо.

ПІДСУМОК (2 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- загальні відомості про історію розвитку спортивного туризму, зокрема велосипедного;
- сучасний стан розвитку спортивного туризму в Україні та світі;
- основні вимоги техніки безпеки при проведенні навчальних занять та туристсько-краєзнавчих подорожей;
- основні положення Правил проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України (вимоги до учасників походу, права та обов'язки учасників подорожей);
- правила та послідовність роботи з компасом та картою, особливості орієнтування на місцевості;
- вимоги до туристського бівуаку, способи організації ночівлі в польових умовах, організації туристського побуту та харчування;
- види туристського спорядження;
- групи туристських вузлів за призначенням
- загальні вимоги щодо організації безпеки в туристських походах, поняття страховки та самостраховки;
- основні положення Правил змагань зі спортивного туризму;
- основні правила особистої гігієни, первинні ознаки захворювань, які найчастіше трапляються під час подорожей, способи надання першої долікарської допомоги;
- основні методи простих краєзнавчих спостережень і досліджень та природоохоронної діяльності у поході;
- історію розвитку велосипедного туризму;
- сучасний стан розвитку велосипедного туризму в Україні та світі;
- особливості організації бівуаку та харчування в умовах велосипедного походу;
- загальні вимоги до спеціального туристського спорядження для велосипедного туризму;
- характеристику основних природних перешкод, притаманних для велосипедного туризму, способи їх подолання;
- основні принципи тактики підготовки та проведення велосипедних походів;

- туристські можливості рідного краю (регіону);
- характерні для велосипедних походів травми, та способи їх попередження;
- вимоги Правил дорожнього руху до велосипедистів, значення попереджувальних та заборонних дорожніх знаків, сигналів регулювальника, світлофорів.
- вимоги Правил змагань з техніки велосипедного туризму і таблицю штрафів, стосовні дистанції «Фігурне водіння велосипеду».

Вихованці мають вміти:

- користуватися компасом, топографічною та спортивною картою для орієнтування на місцевості;
- скласти перелік необхідного загальнотуристського особистого та групового спорядження; добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- укласти рюкзак, встановлювати намет, розпалювати вогнище, організувати ночівлю в польових умовах;
- в'язати найпростіші туристські вузли (прямий, «вісімка», схоплюючий, зустрічний, булінь, ткацький, провідник);
- долати прості природні перешкоди в поході та/або на дистанції змагань, застосовувати прийоми страховки та самостраховки;
- рухатися походним строем, витримувати темп, дистанцію;
- готувати прості страви на вогнищі;
- надавати першу долікарську допомогу, транспортувати потерпілого;
- взаємодіяти з іншими членами команди, групи, надавати допомогу товаришам;
- скласти перелік спеціального особистого та групового спорядження; добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- скласти велорюкзак;
- долати прості природні перешкоди, характерні для велосипедного туризму,
- скласти план підготовки та розробити маршрут ступеневого велосипедного туристського походу;
- рухатися на велосипедах похідним строем з дотриманням вимог Правил дорожнього руху по асфальтових та твердих ґрунтових дорогах з різним покриттям, витримувати темп, дистанцію та інтервал руху,
- долати дистанцію «Фігурне водіння велосипеду» змагань з велосипедного туризму;
- виконувати обов'язки судді на дистанції «Фігурне водіння велосипеду» змагань з техніки велосипедного туризму.

Вихованці мають набути досвід:

- орієнтування на місцевості за допомогою карти і компасу, за місцевими прикметами, проходження нескладних маршрутів за письмовим описом (легендою);
- організації бівуака та готування їжі в польових умовах;
- дій в складі групи (команди) на дистанції змагань, в поході;
- участі в одно-, дводенних походах, змаганнях;
- участі в заліковому поході 2-3 ступеню складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях 1-2 класу.

Основний рівень, другий рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділу, теми	Кількість годин					
	теоретичних		практичних		усього	
	1 в.	2 в.	1 в.	2 в.	1 в.	2 в.
Вступ	4	4	-	-	4	4
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	24	24	22	34	46	58
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	2	-	-	2	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	2	-	-	2	2
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	4	4	-	-	4	4
1.5 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	4	4	8	20	12	24
1.6. Загальнотуристське спорядження	4	4	4	4	8	8
1.7. Організація бівуаку. Харчування в поході	4	4	6	6	10	10
1.9. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	4	4	4	4	8	8
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	22	22	32	46	54	68
2.1. Техніка велосипедного туризму	6	6	12	18	18	24
2.2. Тактика велосипедного туризму	2	2	6	10	8	12
2.3. Спорядження для велосипедного туризму	4	4	2	2	6	6
2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування у велосипедному поході	2	2	2	2	4	4
2.5. Забезпечення безпеки у велосипедному туризмі. Правила дорожнього руху.	2	2	4	6	6	8
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших країн у велосипедному туризмі	2	2	-	-	2	2
2.7. Особливості орієнтування у велотуризмі	2	2	4	6	6	8
2.8. Правила змагань з велосипедного туризму	2	2	2	2	4	4
Розділ 3. Фізична підготовка	2	2	42	72	44	74
Розділ 4. Краєзнавство*	6	6	8	8	14	14
<i>Історичне краєзнавство*</i>						
4.1. Краєзнавчі експедиції	2	2	2	2	4	4
4.2. Історія рідного краю	4	4	6	6	10	10
<i>Географічне краєзнавство*</i>						
4.1. Краєзнавчі експедиції	2	2	2	2	4	4
4.2. Географія рідного краю	4	4	6	6	10	10
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3- денні походи, змагання тощо)	-	-	52	96	52	96
Підсумок	2	2	-	-	2	2
Разом:	64	64	152	252	216	324
Багатоденний спортивний туристський похід	Поза сіткою годин					

* Керівник гуртка обирає один з варіантів краєзнавчого розділу програми (історичного або географічного краєзнавства).

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ВСТУП (4/4 год.)

Теоретична частина. Основна мета і завдання роботи об'єднання з урахуванням набутого учасниками туристського досвіду, обраного профілю (теми) краєзнавчих досліджень і спостережень. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час і місце, райони проведення зборів, походів.

Техніка безпеки при проведенні змагань у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації подорожей, правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Особливості забезпечення безпеки в зимовий період. Правила техніки безпеки на водоймах. Інструктаж учасників об'єднання з питань безпеки.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНОТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (46/58 год.)

Актуалізація знань попереднього року навчання (2/2 год.)

Теоретична частина. Актуалізація раніше отриманих опорних знань.

Аналіз літнього багатоденного походу (у разі його проведення).

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

Теоретична частина. Особливості та історія розвитку обраного виду туризму.

Історія дитячо-юнацького туризму. Дитячо-юнацький туризм на сучасному етапі.

Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України (4/4 год.)

Теоретична частина. Права та обов'язки учасників спортивних туристських походів. Вимоги до учасників подорожей та формування групи в залежності виду туризму та рівня складності подорожі. Категорії та ступені складності походу.

Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (12/24 год.)

Теоретична частина. Поняття азимуту. Визначення азимута на карті та на місцевості. Магнітне схилення. Магнітні аномалії. Дирекційний кут.

Опис маршруту. Рух за «легендою».

Рух за азимутом (на відкритій місцевості, у лісі, у горах, у тумані). Види карт. Підбір карт для походу. Поняття старіння карти та її корегування.

Орієнтування за допомогою топографічної карти та карти для спортивного орієнтування.

Окомірна зйомка місцевості та опис маршруту.

Практична частина. Рух за азимутом. Визначення азимута на місцевості та на карті. Масштабна та позамасштабна окомірна зйомка невеликих ділянок місцевості. Складання опису маршруту.

Загальнотуристське спорядження (8/8 год.)

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

Групове загальнотуристське спорядження. Намети. Тенти.

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

Спеціальне спорядження та його залежність від виду туризму, особливостей району проведення та складності подорожі.

Туристські вузли.

Практична частина. Складання переліку необхідного спорядження для умовного походу. Встановлення тенту. Проведення дрібного ремонту спорядження. В'язання туристських вузлів.

Організація бівуаку в туристському поході. Харчування у поході (10/10 год.)

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

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

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

Режим харчування та водосолевий режим у поході.

Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування. Використання дарів природи.

Отруйні та небезпечні рослини (ягоди, гриби тощо).

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

Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога (8/8 год.)

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

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

Допомога при утопленні. Реанімаційні дії.

Практична частина. Надання долікарської допомоги при різних умовних травмах.

РОЗДІЛ 2. СПЕЦІАЛЬНА ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (54/68 год.)

Техніка велосипедного туризму (18/24 год.)

Теоретична частина. Природні перешкоди, які зустрічаються у велосипедних походах: бездоріжжя, схили, заболочені ділянки, водні перешкоди, піщані ділянки тощо.

Техніка водіння велосипеда в різних умовах: підйом вгору на велосипеді; спуск по схилу на велосипеді; подолання піщаної ділянки, подолання колії.

Способи і техніка подолання природних перешкод. Принципи економії сил, раціональності руху і способу подолання природних перешкод.

Практична частина. Набуття і вдосконалення навичок подолання простих перешкод і виконання спеціальних завдань дистанцій «Тріал» та «Велокрос» (рух по бездоріжжю; підйом вгору на велосипеді; спуск по схилу на велосипеді; подолання піщаної ділянки; подолання колії та ін..).

Тактика велосипедного туризму (8/12 год.)

Теоретична частина. Підготовка до походу (вибір і детальне вивчення району подорожі, планування маршруту, складання календарного плану походу, планування матеріально-технічного забезпечення групи, заходів безпеки). Розрахунок категорії складності велосипедного маршруту за прийнятою класифікацією. Побудова маршруту подорожі заданого ступеню, а також I категорії складності.

Внесення корективів до графіка руху залежно від реальних умов (погодних умов; отримання травм чи захворювання учасників, фізичного та психологічного стану групи). Розвідка складних ділянок маршруту. Похідний порядок руху учасників.

Запасний варіант маршруту. Аварійні ситуації та причини припинення походу. Аварійне сходження з маршруту.

Практична частина. Розробка основного і запасного варіантів маршруту 1-2 к. с. Вибір можливих аварійних варіантів сходу з маршруту.

Спорядження для велосипедного туризму (6/6 год.)

Теоретична частина. Різновиди велорюкзаків, їх місткість, зручність для переносу та кріплення на багажнику велосипеда. Огляд та характеристика наявних у продажі велорюкзаків, рекомендації щодо самостійного виготовлення велорюкзака.

Велосипед. Будова та обслуговування головних вузлів велосипеда: втулка переднього та заднього коліс, каретка, компаньола, манетки, рульова колонка, гальма. Регулювання пошукового та шагового перемикача швидкостей. Заміна гальмівних колодок.

Практична частина. Регулювання перемикача швидкостей. Заміна гальмівних колодок. Заміна пробитої камери.

Особливості організації туристського побуту та харчування у велопоході (4/4 год.)

Теоретична частина. Догляд за спорядженням та одягом. Облаштування місць просушки одягу та взуття на місці ночівлі. Пристосування для просушки речей на велорюкзаку під час руху на маршруті. Склад ремонтного набору.

Значення правильної організації харчування в багатоденному велопоході. Режим харчування та водосолевий режим у поході. Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування. Пакування, транспортування і зберігання продуктів. Приготування їжі в похідних умовах, використання термосу для приготування гарячої страви під час руху. Збагачення раціону за рахунок дарів природи. Облік витрат продуктів.

Практична частина. Приготування їжі в похідних умовах

Забезпечення безпеки у велосипедному туризмі (6/8 год.)

Теоретична частина. Аналіз характерних аварійних випадків у велотуризмі. Головні непередбачувані ситуації, пов'язані з характером велопоходів: наїзд на перешкоду, зіткнення з транспортом, падіння під час їзди і таке інше.

Заходи безпеки на крутих поворотах, слизькій дорозі, на перехрестях та інших небезпечних ділянках. Сигнали та взаємозв'язок керівника та членів групи під час руху велоколонни.

Правила дорожнього руху: проїзд перехресть; попереджувальні сигнали; рух через залізничні переїзди. Дорожні знаки пріоритету та наказові знаки.

Практична частина. Розв'язання задач та тестування з Правил дорожнього руху для велосипедистів.

Туристські можливості регіонів України у велосипедному туризмі (2/2 год.)

Теоретична частина. Загальна краєзнавча характеристика головних регіонів України, необхідність урахування місцевих умов при побудові велосипедних маршрутів. Особливості природного ландшафту Криму та Карпат для проведення спортивних туристських походів. Краєзнавчі об'єкти на спортивних туристських маршрутах.

Особливості орієнтування у велосипедному туризмі (6/8 год.)

Теоретична частина. Прості способи вимірювання на місцевості. Практичне значення точних вимірювань на місцевості, уміння визначати за картою крутість схилів і будувати профіль рельєфу за обраним маршрутом для велотуристів. Двомасштабність профілю рельєфу. Послідовність побудови профілю рельєфу.

Велокомп'ютер, його призначення, різновиди, головні опції. Використання велокомп'ютера при орієнтуванні на місцевості.

Практична частина. Практичні вправи із вимірювання відстані на місцевості за допомогою велолічильника (велокомп'ютера) і за витраченим часом. Знаходження заданих картою чи легендою об'єктів за заданою відстанню за допомогою велокомп'ютера. Контроль швидкості руху за допомогою велокомп'ютера.

Тренування з орієнтування на велосипеді.

Правила змагань з велосипедного туризму (4/4 год.)

Умови дистанцій «Тріал» та «Велокрос», їх особливості в порівнянні з дистанцією «Фігурне водіння велосипеда», перешкоди, таблиця штрафів.

Практична частина. Постановка дистанцій «Тріал» та «Велокрос».

Тренування проходження та суддівство дистанцій «Тріал» та «Велокрос».

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (44/74 год.)

Теоретична частина. Показники фізичного стану людини. Вплив тренувань на нервову систему, м'язи, кровообіг, стан внутрішніх органів, загальний стан здоров'я. Значення самоконтролю під час занять спортом. Способи самоконтролю.

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

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

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

Розвиток витривалості.

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

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

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

Спортивні та рухливі ігри.

Спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток спеціальних навичок, необхідних для велосипедного туризму.

РОЗДІЛ 4. КРАЄЗНАВСТВО (14/14 год.)[†]

ІСТОРИЧНЕ КРАЄЗНАВСТВО

Краєзнавчі експедиції (4/4 год.)

Теоретична частина. Організація історико-краєзнавчої експедиції. Порядок підготовки експедиції (організаційні заходи, наукова підготовка, матеріальне забезпечення). Експедиційна (польова) та стаціонарна (камеральна) робота. Спостереження та записи під час подорожі. Особистий та груповий щоденник, фотографування та замальовки в подорожах.

Практична частина. Підготовка спорядження та обладнання для польових історико-краєзнавчих спостережень та досліджень. Камеральна обробка матеріалів експедиції.

Історія рідного краю (10/10 год.)

Теоретична частина. Рідний край у ХХ столітті, за часів незалежності.

Практична частина. Визначення об'єктів краєзнавчих досліджень. Фотографування та замальовування краєзнавчих об'єктів. Зустрічі з учасниками історичних подій, запис їх спогадів, обробка листів, документів, фотографій, розповідей.

ГЕОГРАФІЧНЕ КРАЄЗНАВСТВО

Краєзнавчі експедиції (4/4 год.)

Теоретична частина. Організація географо-краєзнавчої експедиції. Порядок підготовки експедиції (організаційні заходи, наукова підготовка, матеріальне забезпечення).

Експедиційна (польова) та стаціонарна (камеральна) робота. Спостереження та записи під час подорожі. Особистий та груповий щоденник, фотографування та замальовки в подорожах.

Практична частина. Підготовка спорядження та обладнання для польових історико-краєзнавчих спостережень та досліджень. Камеральна обробка матеріалів експедиції.

Географія рідного краю (10/10 год.)

Теоретична частина. Економіко-географічні характеристики рідного краю. Розселення населення.

Види господарської діяльності населення на території краю. Транспорт рідного краю.

Особливо охоронювані природні території рідного краю.

Практична частина. Екскурсія на промисловий, сільськогосподарський чи транспортний об'єкт.

РОЗДІЛ 5. ПІДГОТОВКА ТА УЧАСТЬ В ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧИХ ЗАХОДАХ (52/ 96 год.)

Підготовка та участь в одно-, дво-, триденних туристських спортивних походах, змаганнях, зльотах, екскурсіях тощо.

ПІДСУМОК (2/2 год.)

Підбиття підсумків.

[†] Керівник гуртка обирає один з варіантів краєзнавчого розділу програми (історичного або географічного краєзнавства).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- загальні відомості про історію розвитку обраного виду туризму, дитячо-юнацького туризму;
- основні принципи та критерії класифікації спортивних походів;
- вимоги Єдиної спортивної класифікації зі спортивного туризму
- загальні вимоги до туристського спорядження;
- вимоги до присвоєння спортивних розрядів з туризму;
- правила протипожежної безпеки та правила поведінки на водних об'єктах;
- вимоги до вибору місця для туристського бівуаку та до безпеки туристського бівуаку, типи туристських багать;
- вимоги до режиму харчування, калорійності та добору продуктів у туристському поході;
- засоби очищення та обеззараження питної води;
- особливості орієнтування в різних природних умовах;
- Правила змагань з спортивного туризму, мати поняття про Положення про змагання, умови проведення змагань;
- правила забезпечення страховки під час подолання природних перешкод в поході та/або на дистанції змагань;
- способи самоконтролю функціонального стану свого організму;
- склад ремонтного набору, способи сушки одягу, взуття у разі негоди;
- порядок дій у разі втрати орієнтування окремим учасником або всією групою;
- основні принципи та критерії класифікації спортивних велосипедних походів;
- можливості території України для велосипедного туризму;
- особливості організації бівуаку в велосипедному поході;
- види, характеристику та способи подолання природних перешкод, характерних для велосипедних маршрутів;
- вимоги до режиму харчування, калорійності та добору продуктів в велосипедному туристському поході;
- види дистанцій змагань з велосипедного туризму;
- правила забезпечення страховки під час подолання природних перешкод, характерних для велосипедного туризму;
- тактичні засади планування велосипедного туристського походу,;
- склад ремонтного набору для велосипедного походу;
- правила користування велокомп'ютером.

Вихованці мають вміти:

- вимірювати відстані на місцевості та визначати висоту окремих об'єктів різними способами;
- здійснювати масштабну та позамасштабну окомірну зйомку невеликих ділянок на місцевості; складати опис маршруту;
- визначати істинні азимути та дирекційні кути за виміряним (відомим) магнітним

- азимутом;
- в'язати туристські вузли;
 - рухатися по незнайомій місцевості за картою, описом (легендою), азимутом, орієнтуватися за рельєфом, лінійними орієнтирами;
 - скласти перелік продуктів харчування для туристського походу, меню з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті;
 - незаражувати воду;
 - аналізувати дії свої та товаришів по команді, групі,
 - висловлювати та відстоювати власну точку зору під час дискусії, обговорення;
 - долати різноманітні природні перешкоди з допомогою спеціального спорядження;
 - організувати страховку та самостраховку при подоланні природних перешкод, характерних для велосипедного туризму;
 - скласти план підготовки та кошторис велосипедного походу, розробляти маршрут та його запасні варіанти;
 - регулювати перемикачі швидкостей велосипеда;
 - контролювати швидкість та відміряти відстань за допомогою велокомп'ютера.
 - виконувати обов'язки судді на дистанціях «Тріал» та «Велокрос» змагань з техніки велосипедного туризму.

Вихованці мають набути досвіду:

- організації різних видів страховки;
- здійснення окомірної зйомки, опису маршруту;
- участі в дво-, триденних походах, змаганнях;
- проведення аналізу власних дій та дій своїх товаришів, виступу команди, походу;
- участі в заліковому велосипедному поході 3 ступеню складності – 1 категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 2 класу.

Основний рівень, третій рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділу, теми	Кількість годин					
	теоретичних		практичних		усього	
	1 в.	2 в.	1 в.	2 в.	1 в.	2 в.
Вступ	4	4	-	-	4	4
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	18	18	14	28	32	46
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	2	-	-	2	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	2	-	-	2	2
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	4	4	-	-	4	4
1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	2	2	6	20	8	22
1.6. Загальнотуристське спорядження	2	2	-	-	2	2
1.7. Харчування в поході	4	4	2	2	6	6
1.8. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	2	2	6	6	8	8
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	24	24	38	38	62	62
2.1. Техніка велосипедного туризму	4	4	26	26	30	30
2.2. Тактика велосипедного туризму	4	4	6	6	10	10
2.3. Спорядження для велосипедного туризму	4	4	-	-	4	4
2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування у велосипедному поході	2	2	2	2	4	4
2.5. Забезпечення безпеки у велосипедному туризмі. Правила дорожнього руху.	4	4	2	2	6	6
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав у велосипедному туризмі	2	2	-	-	2	2
2.7. Особливості орієнтування у велотуризмі	2	2	-	-	2	2
2.8. Правила змагань з велосипедного туризму	2	2	2	2	4	4
Розділ 3. Фізична підготовка	2	2	54	86	56	88
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3- денні походи, змагання тощо)	-	-	60	122	60	122
Підсумок	2	2	-	-	2	2
Разом:	42	42	174	282	216	324
Багатоденний спортивний туристський похід	Поза сіткою годин					

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ВСТУП (4 год.).

Теоретична частина. Основна мета і завдання роботи об'єднання з урахуванням набутого учасниками туристського досвіду, обраного профілю (теми) краєзнавчих

досліджень і спостережень. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час і місце, райони проведення навчально-тренувальних зборів, походів.

Техніка безпеки під час проведення змагань у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації подорожей. Правила дорожнього руху. Норми поведінки в міському та міжміському транспорті. Особливості забезпечення безпеки у зимовий період. Правила техніки безпеки на водоймах. Інструктаж учасників об'єднання з питань безпеки.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНОТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (32/46 год.)

Актуалізація знань попереднього року навчання (2/2 год.)

Теоретична частина. Актуалізація раніше отриманих опорних знань.

Аналіз літнього багатоденного походу (у разі його проведення).

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

Теоретична частина. Історія розвитку туризму регіону. Дитячо-юнацький туризм регіону: історія та сучасний стан.

Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України (4/4 год.)

Теоретична частина. Порядок підготовки до походу та його проведення.

Маршрутні документи.

Взаємодія з організацією, що проводить похід, маршрутно-кваліфікаційною комісією, аварійно-рятувальними підрозділами Державної служби надзвичайних ситуацій (ДСНС).

Практична частина. Заповнення маршрутного листа (книжки).

Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (8/22 год.)

Теоретична частина. Способи відновлення орієнтування в разі його втрати на змаганнях або в поході.

Особливості тактики в змаганнях з орієнтування в заданому напрямку, за вибором, на маркованій трасі, естафетах.

Особливості орієнтування в різних районах та природних умовах (тайзі, пустелі, горах тощо).

Практична частина. Подолання навчальних дистанцій орієнтування в заданому напрямку, по вибору, на маркованій трасі.

Загальнотуристське спорядження (2/2 год.)

Теоретична частина. Спорядження та обладнання для приготування їжі.

Штучні джерела вогню та тепла (газові пальники, примуси).

Харчування в поході (6/6 год.)

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

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

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

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

Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога (8/8 год.)

Теоретична частина. Способи транспортування потерпілого. Індивідуальне транспортування потерпілого. Транспортування потерпілого на ношах, в коконі. Транспортування потерпілого через перешкоди.

Практична частина. Транспортування потерпілого.

РОЗДІЛ 2. СПЕЦІАЛЬНА ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (62/62 год.)

Техніка велосипедного туризму (30/30 год.)

Теоретична частина. Особливості руху на велосипеді по пересіченій місцевості. Техніка подолання перешкод середньої складності.

Подолання вузького проїзду (шириною до 1м), крутого повороту (під кутом 90°-120°). Рух по канаві та перетин канави. Переїзд через вал. Проїзд лабіринтом. Розворот на обмеженій площі. Переїзд через закріплені колоди. Техніка подолання додаткового етапу «Велоралі» – «Переправа через річку (яр) по колоді».

Практична частина. Вдосконалення техніки подолання дистанцій «Фігурне водіння велосипеду», «Тріал» та «Велокрос». Набуття та відпрацьовування навичок подолання перешкод та додаткових етапів дистанції «Велоралі».

Тактика велосипедного туризму (10/10 год.)

Теоретична частина. Тактика проходження маршруту у гірських умовах: урахування необхідності акліматизації при плануванні маршруту; вибір найсприятливішого часу для подолання різноманітних перешкод; планування оптимальної відстані для денного переходу в залежності від очікуваного набору висот та характеру покриття доріг та стежок; готовність групи до подолання важких ділянок із розвантаженим велосипедом та велорюкзаком за плечима, перевірка зручності велорюкзака для заплічного носіння.

Індивідуальна та командна тактична підготовка учасника змагань: розподіл сил за відрізками і в цілому на всю дистанцію; раціональний рух групи на командних дистанціях, взаємодія членів команди; спостереження за рухом інших учасників на дистанції та аналіз їх дій і помилок; раціональна швидкість та її корегування на особистих дистанціях при подоланні перешкод, фігур та на проміжних відрізках.

Практична частина. Вправи у виборі оптимальної тактики при подоланні перешкод та при проходженні різних етапів, дистанцій велосипедних змагань.

Спорядження для велосипедного туризму (4/4 год.)

Теоретична частина. Головні вимоги до одягу та іншого спорядження велотуриста під час подорожі у холодні пори року.

Велосипедний ремонтний набір та його комплектування в залежності від технічної складності маршруту, тривалості походу та регіону його проведення. Характерні поломки під час походу та їх усунення у польових умовах. Ремонт нехарактерних ушкоджень підручними засобами.

Практична частина. Підготовка особистого і групового спорядження для велосипедної подорожі та змагань із велотуризму.

Особливості організації туристського побуту та харчування у велопоході (4/4 год.)

Теоретична частина. Енергетичні витрати учасників велопоходів різної складності та в різні пори року. Калорійність харчування, її залежність від складності, тривалості та інших умов походу. Хімічний склад і калорійність продуктів харчування. Організація і режим харчування на маршруті. Кишенькове харчування на

короткочасних привалах та зупинках. Приготування їжі в похідних умовах з використанням примусів та газових пальників. Рецепти похідних страв.

Примуси і газові пальники. Їх будова, призначення, особливості.

Практична частина. Складання типового циклічного меню для багатоденної подорожі з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті, калорійності та хімічного складу продуктів харчування. Складання збірки рецептів похідних страв.

Забезпечення безпеки в велосипедному туризмі (6/6 год.)

Теоретична частина. Причини виникнення небезпек у туристських походах. Роль туристської МКК в оцінці підготовленості туристської групи до подорожі відповідної складності. Запобігання небезпек у поході. Контрольно-рятувальна служба (КРС), її структура, права і обов'язки. Обов'язковість виконання туристами вказівок МКК і КРС.

Способи і засоби сигналізації в поході (радіостанції, піротехнічні засоби, сигнальне дзеркало, сигнальні вогнища тощо). Міжнародна кодова таблиця сигналів.

Правила безпеки під час проведення велопоходу в горах.

Правила дорожнього руху: рух автотранспортних засобів зі спеціальними сигналами; рух по автомагістралях і дорогах для автомобілів; рух по гірських дорогах і на крутих спусках; розпізнавальні знаки, написи і позначення.

Дорожні знаки: інформаційно-вказівні, знаки сервісу, таблички до дорожніх знаків та дорожня розмітка (в необхідному для велотуриста обсязі).

Практична частина. Тестування з Правил дорожнього руху.

Туристські можливості інших держав в велосипедному туризмі (2/2 год.)

Теоретична частина. Цікаві краєзнавчі маршрути по країнах СНД. Регіони сусідніх країн, зручні для проведення спортивних туристських велопоходів (Кавказ, Урал тощо). Особливості подорожей по країнах Західної Європи та Близького Сходу.

Особливості орієнтування в велосипедному туризмі (2/2 год.)

Теоретична частина. Орієнтування в різних природних умовах: у лісі, гірській місцевості, при обмеженій видимості. Дії групи при втраті орієнтування.

Визначення точки свого місцезнаходження за допомогою велокомп'ютера та інших електронних пристроїв.

GPS-навігатор. Його будова, принцип дії, різновиди. Використання GPS-навігатора під час подорожі та при складанні звіту про похід.

Правила змагань з велосипедного туризму (4/4 год.)

Теоретична частина. Умови командної дистанції «Велоралі», додаткові етапи (ДЕ), контрольні пункти (КП), таблиця штрафів, обладнання та спорядження, необхідне для проходження дистанції.

Практична частина. Постановка, проходження та суддівство додаткових етапів (ДЕ) дистанції «Велоралі».

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (56/88 год.)

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

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

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

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

Розвиток витривалості.

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

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

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

Спортивні та рухливі ігри.

Спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток спеціальних навичок, необхідних для обраного виду туризму.

РОЗДІЛ 5. ПІДГОТОВКА ТА УЧАСТЬ В ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧИХ ЗАХОДАХ (60/122 год.)

Підготовка та участь в одно-, дво-, триденних туристських спортивних походах, змаганнях, зльотах, екскурсіях тощо.

ПІДСУМОК (2/2 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- порядок організації рятувальних робіт;
- функції маршрутно-кваліфіційних комісій, контрольно (аварійно)- рятувальних служб ДСНС, порядок взаємодії з ними, способи і засоби сигналізації та зв'язку в поході;
- особливості ремонту туристського спорядження, комплектування ремонтного набору;
- порядок організації бівуаку в польових умовах без намету та стандартного бівуачного спорядження, особливості розпалювання вогнища в складних погодних умовах;
- основні способи транспортування потерпілого;
- порядок і особливості приготування їжі на примусі, газовому пальнику;
- дії керівника та учасників групи в аварійній ситуації, порядок дій при аварії в своїй та інших групах;
- способи надання долікарської допомоги при різних видах травм, захворювань;
- порядок використання ліків, наявних в аптечці туристської групи;
- основні принципи суддівства змагань зі спортивного туризму; права та обов'язки суддів;

- особливості орієнтування в тайзі, горах, пустелях;
- що таке лінійна, кільцева радіальна схема побудови маршруту, аварійні та запасні варіанти маршруту;
- особливості ремонту туристського спорядження, яке використовується у велосипедному туризмі, комплектування ремонтного набору;
- туристські можливості регіонів світу для проведення велосипедних туристських походів;
- тактику подолання перешкод в велосипедному поході чи на дистанції змагань;
- основи руху на велосипеді по пересіченій місцевості та техніку подолання перешкод середньої складності; особливості проходження маршрутів в гірських умовах;
- порядок та методику усунення нехарактерних ушкоджень велосипеда підручними засобами;
- Правила дорожнього руху;
- особливості дистанції «Велоралі».
- таблицю штрафів дистанції «Велоралі».
- основні причини дорожньо-транспортних пригод та інших аварійних ситуацій у велосипедному туризмі та шляхи запобігання ним.

Вихованці мають вміти:

- організовувати рятувальні роботи, транспортувати потерпілого;
- складати список ремонтного набору, складати меню та розкладку продуктів на похід, складати список групової медичної аптечки;
- користуватись примусами та газовими пальниками, складати меню з урахуванням енергетичних витрат учасників та можливості поповнення його на маршруті;
- очищувати та знезаражувати воду для приготування їжі; організувати приготування їжі в екстремальних умовах;
- застосовувати туристські вузли;
- виготовляти різні засоби транспортування потерпілого (ноші, кокон тощо);
- аналізувати власні дії, дії команди, групи в поході чи на дистанції змагань;
- визначати мету своєї діяльності та цілеспрямовано рухатися до цієї мети;
- долати різноманітні складні природні перешкоди, характерні для велосипедного туризму, з допомогою спеціального спорядження;
- складати список ремонтного набору, складати меню та розкладку продуктів на похід; складати список групової аптечки для велосипедного походу;
- складати план підготовки та кошторис велосипедного категорійного походу, розробляти маршрут та його запасні варіанти;
- усувати несправності та поломки велосипеда середньої складності;
- долати дистанцію «Велоралі»;
- виконувати обов'язки судді на додаткових етапах дистанції «Велоралі».

Вихованці мають набути досвіду:

- користування різними видами пальників для приготування їжі;
- надання домедичної допомоги умовно потерпілому та його транспортування;
- участі в багатоденних походах, змаганнях;
- участі в заліковому велосипедному поході 1-2 категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 2 класу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М., 1992.
2. Бандрівський М.І., Дерех З.Д., Синяк А.С. Правила та безпека дорожнього руху: навчальний посібник, - Львів : Світ, 2007. – 152с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М. : Просвещение, 1981. – 205 с.
4. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – 132 с.
5. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех. – М. : Профиздат, 1984.
6. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / Волович В.Г. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Мысль, 1983. – 223 с.
7. Ганнопольський В.І. Уроки туризму. – К.: Редакції загальнопедагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004. - 128 с.
8. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: навчальний посібник / Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан. 2008. – 304 с.
9. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14>
10. Колотуха О.В. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні (навчальний посібник). – К. : Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2008. – 278 с.
11. Колотуха О.В. Ресурсний потенціал дитячо-юнацького туризму в Україні. – К. : Укрдержцентр туризму та краєзнавства учнівської молоді, 2005. – 116с.
12. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2006. – 208 с.
13. Колотуха О.В. Геопросторова організація спортивного туризму: Монографія / О.В. Колотуха. – Кіровоград: ФО-П Александрова М.В., 2015. – 448 с.
14. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.– М. : Профиздат, 1990.
16. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
17. Куприн А.М. Занимательная картография. – М.: Просвещение, 1989.
18. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФИС, 1981.
19. Луцький Я. В. Туризм для всіх / Луцький Я.В.– Івано-Франківськ, 1996. – 142 с.
20. Лысогор Н.А. Питание туристов в походе / Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В. В. – М.: Пищевая промышленность, 1980. – 96 с.
21. Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. – К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.
22. Обеспечение безопасности в горах. – М.: Центральное рекламное- информационное бюро «Турист», 1989.
23. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М.: Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1981.
24. Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 10-38.

25. Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. Авт.-упор. Н. Савченко, М. Косило, О.Наровляський. – Івано-Франківськ : Тіповіт, 2010. – 408 с.
26. Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124.
Режим доступу:
<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1342-14/paran2#n2>
27. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М. : Профиздат, 1987.
28. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 5-10.
29. Порядок присвоєння кваліфікаційних категорій спортивним суддям Затверджено Наказом Міністерства молоді та спорту України 16.07.2013 № 31. Режим доступу:
<http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/z1312-13>
30. Правила дорожнього руху України. Режим доступу:
<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1306-2001-п>
31. Правила змагань зі спортивного туризму. Федерація спортивного туризму України. – К. : 2008.
32. Про туризм. Закон України від 15.09.95 №324/95-ВР. Режим доступу:
<http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр>
33. Рощин А.Н., Ориентирование на местности. – К. : «Вища школа», 1982 – 104 с.
34. Серафимов К.Б. Фактор падения при движении по веревке в технике SRT.
35. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://www.soumgan.com/srt/descriptions/Faktor.htm> .
36. Соколов В.А., Ильин В.С. Велосипедный туризм. Учебное пособие.– М. : Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1992.
37. Справочник туриста / сост. Онищенко Владимир Владимирович. – Харьков : Фолио, 2007. – 352 с.
38. Туристські спортивні маршрути // Спортивний туризм. – 2002. – № 2. – С.3-66.
39. Туристсько-спортивний словник-довідник / автор-упорядник Колотуха О.В. – Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник № 15. – К. : ФСТУ, 2017. – 144 с.
40. Устименко Л.М. Історія туризму: навчальний посібник / Устименко Л.М., Афанасьев І.Ю. – К.: Альтерпрес, 2008. – 354 с.
41. Федорченко В.К. Історія туризму в Україні: навчальний посібник / Федорченко В.К., Дьорова Т.А. – К.: Вища школа, 2002. – 196 с.
42. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно- туристичної роботи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с.
43. Штюрман Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Штюрман Ю.А. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
44. Энциклопедия туриста / Редкол.: Е. И. Тамм (гл. ред.) и др. – М. : БСЭ, 1993. – 607с.

Електронні ресурси:

1. <http://ukrjuntur.org.ua/> - сайт Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді
2. <http://www.fstu.com.ua/>- сайт федерації спортивного туризму України
3. <http://tourlib.net/> - сайт туристської літератури «Все про туризм. Туризм в Україні».
4. <http://kss.in.ua/index.php> - сайт «Безпека мандрівок»