

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
«Юні спелеологи»

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

«Юні спелеологи»

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; Тимошевська Ю.В., Горобець Н.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.

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 видів спортивного туризму визначає актуальність створення даної програми.

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

Навчальна програма реалізується в туристсько-спортивних гуртках туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти та спрямована на дітей віком від 11 до 15 років. Як правило, у гуртки повинні прийматися, вихованці, які попередньо пройшли навчання за програмою «Юні туристи-краєзнавці» початкового рівня.

Навчальні програми 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.

Метою програми є виховання всебічно розвиненої особистості засобами спелеотуризму.

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, 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 спелеотуризму відповідного рівня складності.

Програма передбачає навчання в групах основного рівня протягом декількох років. На опрацювання навчального матеріалу відводиться 72 години на рік.

Програму побудовано на основі блочного принципу. Програма гуртка з «Юні спелеологи» 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 (спелеологічної) туристської підготовки та краєзнавства.

Включення до програми краєзнавчого матеріалу передбачає можливість обрання керівником гуртка одного з варіантів краєзнавчого розділу програми (історичного або географічного краєзнавства) з числа запропонованих. 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.

Спортивний 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 спелеотуризму.

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

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.

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
Вступ	1	-	1
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	11	6	17
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	-	-	-
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	1	-	1
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	1	-	1
1.4. Єдина спортивна класифікація України	1	-	1
1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	2	2	4
1.6. Загальнотуристське спорядження	-	2	2
1.7. Організація бівуака. Харчування в поході	2	-	2
1.8. Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристських походах. Страхівка	2	2	4
1.9. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	2	-	2
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	6	8	14
2.1. Наукові аспекти спелеології	2	2	4
2.2. Основи спелеотуристської підготовки	2	2	4
2.3. Топографія та орієнтування. Топографічна зйомка в печерах	2	-	2
2.4. Спелеотехнічна підготовка	-	4	4
Розділ 3. Фізична підготовка	2	14	16
Розділ 4. Краєзнавство*	2	2	4
<i>Історичне краєзнавство*</i>			
4.1. Поняття історичного краєзнавства	1	-	1
4.2. Джерела та методи історичного дослідження	1	-	1
4.3. Історія рідного краю	-	2	2
<i>Географічне краєзнавство*</i>			
4.1. Географія – наука про Землю	1	-	1
4.2. Методи географічних досліджень	1	-	1
4.3. Географія рідного краю	-	2	2
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	-	18	18
Підсумок	2	-	2
Разом:	24	48	72
Багатоденний спортивний туристський похід	Поza сіткою годин		

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

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ВСТУП (1 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. Інструктаж учасників об'єднання з питань безпеки.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНОТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (17 год.)

Актуалізація знань попереднього року навчання

Теоретична частина. Актуалізація раніше отриманих опорних знань.

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

Історія розвитку та сучасний стан туризму (1 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 (1 год.)

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

Єдина спортивна класифікація України (1 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 (4 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 (2 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.

Страховальні системи.

Туристські вузли та їх групи.

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

Організація бівуака в туристському поході. Харчування в поході (2 год.)

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

Дії групи та окремих учасників при влаштуванні бівуаку.

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 (4 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 (2 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 (14 год.)

Наукові аспекти спелеології (4 год.)

Теоретична частина. Печери – унікальні пам'ятки природи, цінні наукові об'єкти. Найбільші печери України та інших країн світу. Використання печер як екскурсійних об'єктів в Україні та за кордоном.

Практична частина. Проведення різноманітних спостережень та досліджень у карстових порожнинах.

Поняття про карст та псевдокарст. Розповсюдження карстованих порід та карстових явищ. Районування карсту України.

Історія дослідження найвизначніших печер України. Історія виникнення і розвитку місцевого спелеологічного об'єднання: люди, традиції, надбання.

Очне або заочне спілкування зі спелеологами, які зробили внесок у становлення та розвиток української спелеології. Запис та оформлення розповідей, спогадів для подальшого використання.

Основи спелеотуристської підготовки (4 год.)

Теоретична частина. Вимоги до туристського спорядження: міцність, легкість, безпека та зручність в експлуатації, гігієнічність та естетичність. Спорядження спелеотуриста: особисте та групове. Критерії вибору спелеоспорядження (безпека, вага, функціональність, міцність та довговічність), прийняття рішень на основі критеріїв щодо вибору спорядження.

Практична частина. Комплектування особистого та групового спорядження. Підгонка особистого спорядження. Виготовлення, вдосконалення та ремонт спорядження.

Розробка тактики спелеоподорожі. Розробка та оформлення плану-графіку походу та плану-графіку штурму печери.

Топографія та орієнтування (2 год.)

Теоретична частина. Гірський компас, правила користування ним. Орієнтування карти та компаса. Азимут, зняття азимута з карти. Фактори, що впливають на точність взяття азимуту. Взяття азимуту на предмет. Кут нахилу. Азимут простягання. Умови експлуатації гірського компаса. Компас Suunto. Лазерні далекоміри.

Спелеотехнічна підготовка (4 год.)

Теоретична частина. Види спелеотехніки: техніка вільного пересування, техніка страховки, техніка пересування по лінійних опорах, техніка спелеосходження, техніка подолання водних перешкод у печерах, техніка орієнтування під час руху по печері. Історичний огляд спелеотехнік, що існували (ЛВТ, ВВТ, ТВТ). Загальні принципи SRT. Французька та американська вертикальні техніки (відмінності, переваги і недоліки). Команди, що використовують спелеологи під час роботи на вертикалі. Пам'ятка з техніки безпеки під час роботи у вертикальних печерах.

Особисте спорядження для відвідування вертикальних печер. Засоби для обладнання печери з метою пересування. Металеve спорядження, що використовується для навішування спорядження в печері (короткий огляд).

Практична частина. Самостійне екіпірування перед початком виконання вправ у техніці SRT. Перевірка наявних мотузок: їх реальний стан, маркування, паспорт. Робота з різними типами карабінів.

Спуск по мотузці на різних видах спускових пристроїв, що використовують у техніці SRT (підхід до вертикалі; встановлення спускового пристрою; керування швидкістю спуску; зупинка на спуску).

Підйом по мотузці способом «Frog»: сутність, спорядження, техніка, важливі

моменти, ритм підйому, транспортування вантажу. Безпечний вихід з вертикалі.
Відпрацювання навичок роботи з різними типами спорядження.

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (16 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 (4 год.)¹

ІСТОРИЧНЕ КРАЄЗНАВСТВО

Поняття про історичне краєзнавство (1 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 (1 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; етніоніми - 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

¹ Керівник гуртка обирає один з варіантів краєзнавчого розділу програми (історичного або географічного краєзнавства).

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 (2 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 (1 год.)

Теоретична частина. Що вивчає географія. Географічні дослідження.

Розділи географічної науки. Поняття про географічне краєзнавство.

Методи географічних досліджень (1 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 (2 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. 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 (18 год.)

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

ПІДСУМОК (2 год.)

Підбиття підсумків.

Основний рівень, другий рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	1	-	1
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	10	7	17
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	1	-	1
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	1	-	1
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	1	-	1
1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	2	2	4
1.6. Загальнотуристське спорядження	2	2	4
1.7. Організація бівуаку. Харчування в поході	1	1	2
1.9. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	2	2	4
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	8	10	18
2.1. Наукові аспекти спелеології	2	2	4
2.2. Основи спелеотуристської підготовки	-	2	2
2.3. Топографія та орієнтування. Топографічна зйомка в печерах	2	4	6
2.4. Спелеотехнічна підготовка	2	4	6
Розділ 3. Фізична підготовка	-	14	14
Розділ 4. Краєзнавство	3	1	4
<i>Історичне краєзнавство*</i>			
4.1. Краєзнавчі експедиції	1	1	2
4.2. Історія рідного краю	2	-	2
<i>Географічне краєзнавство*</i>			
4.1. Краєзнавчі експедиції	1	1	2
4.2. Географія рідного краю	2	-	2
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1-3-денні походи, змагання тощо)	-	16	16
Підсумок	2	-	2
РАЗОМ:	24	48	72
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин		

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

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ВСТУП (1 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 (17 год.)

Актуалізація знань попереднього року навчання (1 год.)

Теоретична частина. Актуалізація раніше отриманих опорних знань.

Аналіз літнього багатоденного походу (у разі його проведення).

Історія розвитку та сучасний стан туризму (1 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 (1 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 (4 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 (4 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 (2 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 (4 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 (18 год.)

Наукові аспекти спелеології (4 год.)

Теоретична частина. Методи досліджень. Огляд наукових приладів, що використовують для дослідження печер. Геологічні дослідження. Визначення віку печер. Гідрологічні спостереження. Мікрокліматичні спостереження. Періодизація карстолого-спелеологічних досліджень.

Практична частина. Самостійна робота з приладами, що використовують для дослідження печер. Заміри тріщинуватості гірським компасом на поверхні і в печерах. Визначення кута та азимуту падіння гірських порід.

Основи спелеотуристської підготовки (2 год.)

Теоретична частина. Вибір району спелеопоходу. Логіка побудови маршруту, запасні та аварійні варіанти маршрутів. Можливість використання попереднього занесення харчів та спорядження. Використання при вивченні маршруту звітів інших груп. Вивчення складних ділянок маршруту та складання планів їх подолання. Заявочна документація для здійснення багатоденного спелеопоходу. Правила заповнення маршрутної книжки. Реєстрація в КРС. Господарча та технічна підготовка подорожі. Складання кошторису походу.

Практична частина. Підготовка до здійснення залікового багатоденного походу. Розробка планів-графіків та маршрутів навчально-тренувальних походів, заслуховування доповідей про район походу, підготовка маршрутної документації,

картографічного матеріалу. Контрольні збори: перевірка особистої та групової готовності до виходу в похід.

Топографія та орієнтування (6 год.)

Теоретична частина. Топозйомка складних порожнин. Різні види тактик і методик топографічної зйомки. Методика вимірювання горизонтальних та вертикальних кутів. Побудова плану та розрізу порожнини. Особливості зйомки вертикальних ділянок печери. Особливості зйомки лабіринтових ділянок печери. Пікетажний журнал. Абрис. Обробка результатів топографічної зйомки.

Оцінювання похибки топозйомки. План, розріз, перетин, масштаб зйомки. Обробка даних зйомки, ув'язка полігонів. Умовні позначення. Складання зведеного плану підземної порожнини.

Камеральні роботи.

Особливості орієнтування в печерах (незвичність середовища, своєрідні фізичні навантаження, специфічні перешкоди, особливості освітлення, особливий режим безпеки). Способи орієнтування в печерах за картою та компасом (ведення безперервної прив'язки, відкреслювання бічних розгалужень).

Практична частина. Топографічна зйомка горизонтальної, вертикальної та комбінованої карстової порожнини (в т.ч. імітованої карстової порожнини на навчальних полігонах). Камеральна обробка матеріалів топографічної зйомки. Складання опису печери. Складання спортивно-технічного опису печери.

Підготовка та участь у змаганнях зі спелеорієнтування.

Спелеотехнічна підготовка (6 год.)

Теоретична частина. Характеристики мотузки: міцність на розрив, надійність, конструкція, товщина, вага, видовження, обрив. Види мотузок: динамічна, статична, допоміжна. Використання статичної мотузки в техніці SRT. Вузли для зв'язування основної мотузки в локальну петлю. Вузли для блокування та дублювання. Вузли для організації ПТК. Вузли для страховки і самостраховки. Допоміжні вузли. Пристосування з мотузки. Характеристики вузлів, що використовуються для навішування. Догляд за мотузкою: маркування та біографія, зберігання, періодична перевірка.

Поняття «техніка» і «тактика». Прийоми вертикальної техніки SRT в можливих комбінаціях при проходженні складних печер чи їх ділянок: горизонтальна ділянка (перила); вертикальна ділянка (проміжні точки кріплення, відтяжки, протектори, вузли на основній мотузці); тролей (горизонтальний та похилий); тірольські перила. Рекомендації з безпеки під час проходження вертикальних ділянок печер, лабіринтів, заводнених ділянок. Основні завдання тактики. Основи тактичних розрахунків (тактична швидкість, тактичні ділянки, тактичні завдання і т.д.).

Тактичні розрахунки штурму складних вертикальних і комбінованих печер. Техніка демонтажу. Спорядження для демонтажу. Взаємодія «двійки» при демонтажі. Тактика демонтажу в залежності від морфології печери.

Практична частина. Вивчення вузлів та варіацій їх застосування за різних варіантів організації схеми навішування.

Демонстрація та відпрацювання прийомів страховки різних видів. Вибір місця страховки. Врахування напрямку ривка. Верхня та нижня страховки. Види страховки за технікою виконання. Неприпустимість жорсткого закріплення мотузки. Тертя в карабіні, на виступі, об одяг та рукавиці. Самостраховка на місці та в русі. Верхня страховка та самостраховка під час спуску в колодязі та підйомів із них. Суддівська

страховка на змаганнях.

Поняття «техніка» і «тактика». Прийоми вертикальної техніки SRT в можливих комбінаціях при проходженні складних печер чи їх ділянок: горизонтальна ділянка (перила); вертикальна ділянка (проміжні точки кріплення, відтяжки, протектори, вузли на основній мотузці); тролей (горизонтальний та похилий); тірольські перила. Рекомендації з безпеки під час проходження вертикальних ділянок печер, лабіринтів, заводнених ділянок. Основні завдання тактики. Основи тактичних розрахунків (тактична швидкість, тактичні ділянки, тактичні завдання і т.д.).

Тактичні розрахунки штурму складних вертикальних і комбінованих печер. Техніка демонтажу. Спорядження для демонтажу. Взаємодія «двійки» при демонтажі. Тактика демонтажу в залежності від морфології печери.

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (14 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 (4 год.)² **ІСТОРИЧНЕ КРАЄЗНАВСТВО**

Краєзнавчі експедиції (2 год.)

Теоретична частина. Організація історико-краєзнавчої експедиції. Порядок підготовки експедиції (організаційні заходи, наукова підготовка, матеріальне забезпечення). Експедиційна (польова) та стаціонарна (камеральна) робота.

² Керівник гуртка обирає один з варіантів краєзнавчого розділу програми (історичного або географічного краєзнавства).

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 (2 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 (2 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 (2 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 (16 год.)

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

ПІДСУМОК (2 год.)

Підбиття підсумків.

Основний рівень, третій рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	1	-	1
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	8	3	11
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	1	-	1
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	1	-	1
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	1	-	1
1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	-	2	2
1.6. Загальнотуристське спорядження	2	-	2
1.7. Харчування в поході	2	-	2
1.8. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	1	1	2
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	4	16	20
2.1. Наукові аспекти спелеології, краєзнавство	1	1	2
2.2. Основи спелеотуристської підготовки	-	2	2
2.3. Топографія та орієнтування. Топографічна зйомка в печерах	1	3	4
2.4. Спелеотехнічна підготовка	2	10	12
Розділ 3. Фізична підготовка	-	18	18
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	-	20	20
Підсумок	2	-	2
Разом:	15	57	72
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин		

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ВСТУП (1 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 (11 год.)

Актуалізація знань попереднього року навчання (1 год.)

Теоретична частина. Актуалізація раніше отриманих опорних знань.

Аналіз літнього багатоденного походу (у разі його проведення).

Історія розвитку та сучасний стан туризму (1 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 (1 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 (2 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 год.)

Теоретична частина. Спорядження та обладнання для приготування їжі.

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

Харчування в поході (2 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 (2 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 (20 год.)

Наукові аспекти спелеології (2 год.)

Теоретична частина. Роль клімату у формуванні поверхневих та глибинних форм карсту. Роль конденсації у формуванні карстових порожнин та живленні підземних вод. Спелеокліматологія. Характеристики мікроклімату печер. Значення мікрокліматичних спостережень та їх ув'язка з морфологією порожнини, натічними утвореннями та місцевими метеорологічними даними. Методика мікрокліматичних спостережень. Використовувана термінологія. Цілі і завдання дослідження. Проведення спостережень. Прилади для спостережень. Антропогенний вплив на мікроклімат печер. Заходи запобігання негативного впливу антропогенних факторів на мікроклімат печери.

Поняття «середовище», «мешканці». Найвідоміші печерні мешканці. Класифікація печерної фауни: троглобіонти, троглоксени, троглофіли; стигобіонти, стигоксени, стигофіли. Розповсюдженість печерної фауни на території України. Правила охорони підземних мешканців від антропогенного впливу.

Практична частина. Проведення найпростіших мікрокліматичних спостережень у відвідуваних печерах.

Збір інформації про спелеофлору і спелеофауну відвідуваних карстових порожнин.

Основи спелеотуристської підготовки (2 год.)

Теоретична частина. Вибір району подорожі. Вивчення району подорожі; підготовка доповідей учасників групи. Розробка маршруту і графіку по днях, запасного та аварійного варіантів. Вивчення складних ділянок та складання планів їх подолання. Підготовка маршрутної документації, оформлення документів в маршрутно-кваліфікаційній комісії (МКК), реєстрація в контрольно-рятувальній службі (КРС). Підготовка до подорожі членів групи відповідно до їхніх посадових обов'язків. Господарча та технічна підготовка подорожі. Перевірка особистої та групової готовності до подорожі.

Топографія та орієнтування (4 год.)

Теоретична частина. Зміст комплексної топозйомки в печерах, зйомка плану вертикальних шахт і горизонтальних печер, зйомка ситуаційного плану на поверхні. Класи топозйомочних робіт в печерах. Спелеологічні та немасштабні умовні знаки. Відмітки найважливіших морфологічних та геологічних характеристик на плані. Рози ходів та тріщинуватості.

Огляд сучасних приладів для топозйомки печер. Принципи дії, основні правила користування. Особливості методики зйомки. Коротке ознайомлення з можливостями сучасних програм для побудови карт та моделей печер.

Практична частина. Практика комплексної топографічної зйомки. Камеральна обробка результатів. Прив'язка плану порожнини до ситуаційного плану.

Робота з приладами та сучасними програмами для побудови карт та моделей печер.

Спелеологічна підготовка (12 год.)

Теоретична частина. Рятувальні роботи малими групами: евакуація постраждалого з печери (порядок дій). Рятування постраждалого з ходу, що не потребує навішування спорядження. Рятування постраждалого з обводненого ходу. Системи для горизонтального переміщення, підйому і спуску постраждалого. Види паводків. Дії при наближенні паводку та при потраплянні в нього.

Практична частина. Перегляд відеоматеріалів про рятувальні роботи в печерах. Виконання технічних прийомів обладнання систем для горизонтального переміщення, підйому і спуску потерпілого.

Підхід до постраждалого (спуск на окремій мотузці; спуск, підйом по навантаженій мотузці). Зняття постраждалого з мотузки: постраждалий на затискачах (спуск постраждалого з підходом до нього знизу, спуск постраждалого з підходом зверху, підйом постраждалого зверху, підйом постраждалого з підходом до нього знизу); зняття з мотузки постраждалого, що знаходиться на спусковому пристрої; зняття постраждалого з перил; зняття постраждалого з переправи. Дії рятувальників після усунення ушкоджуючих чинників.

Відпрацювання прийомів солотраспортування в різних умовах.

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (18 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 (20 год.)

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

ПІДСУМОК (2 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- широкі відомості з історії розвитку туризму, спелеотуризму, спелеології;
- техніку безпеки під час проведення походів, занять та засоби запобігання спортивним травмам на тренуваннях;
- наукові аспекти спелеології як то: карстові явища, формування карстових порожнин, вторинні утворення в печерах, історія розвитку спелеології, печери України, рукотворні печери, життя в печерах, палеонтологічні та антропологічні знахідки в печерах, мікроклімат печер, методика і техніка наукового вивчення карстових порожнин;
- спорядження спелеолога для відвідання вертикальних і горизонтальних печер;
- сутність, основні положення техніки однієї мотузки (SRT);
- особливості застосування технічних прийомів спуску і підйому по спелеологічних трасах обладнаних в техніці однієї мотузки(SRT);
- особливості навішування та демонтажу спорядження в техніці однієї мотузки(SRT);
- рятувальні роботи в печерах та на підходах до них;
- базові відомості з топографії, спортивної карти та спортивного орієнтування;
- теоретичний матеріал для топомітки лабіринтових горизонтальних та складних комбінованих печер;
- методику підготовки, проведення та підведення підсумків туристських та спелеотуристських походів;
- основні туристські та спелеологічні вузли;
- історію рідного краю, природні особливості;
- зміст суспільно-корисної роботи в подорожі;
- відомості з гігієни спелеотуриста, першої медичної допомоги та профілактики захворювань;
- відомості про будову та функції організму людини та вплив на неї фізичних вправ.

Вихованці мають вміти:

- орієнтуватися в призначенні, використанні, догляді за загально- туристським та спелеотуристським спорядженням;
- організовувати спелеологічний побут;
- використовувати різноманітні вузли;
- орієнтуватися на місцевості;
- використовувати вміння і навички з техніки подолання природних перешкод;
- використовувати практичний досвід у спортивному орієнтуванні;

- виконувати топозйомку лабіринтових горизонтальних та складних комбінованих печер;
- страхувати та самострахуватись у походах, спелеопоходах та на тренуваннях;
- застосовувати на практиці різноманітні комбінації прийомів та технічних засобів для спуску та підйому по вертикальних печерах, обладнаних в одномотузковій техніці (SRT);
- брати участь у різноманітних спелеологічних змаганнях;
- надавати першу медичну допомогу та транспортувати потерпілого в печерах та на підходах до них;
- пройти лікарський контроль, вести щоденник самоконтролю.

Вихованці мають набути досвіду:

- участі в багатоденних спелеологічних походах I, II, III категорії складності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М., 1992.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М. : Просвещение, 1981. – 205 с.
3. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – 132 с.
4. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / Волович В.Г. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Мысль, 1983. – 223 с.
5. Ганапольський В.І. Уроки туризму. – К.: Редакції загальнопедагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004. - 128 с.
6. Горбунова К.А., Максимович Н.Г. В мире карста и пещер. – Пермь: Изд- во ТГУ, Перм. отделение, 1991.
7. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: навчальний посібник / Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. – Тернопіль: Навчальна книга. - Богдан. 2008. – 304 с.
8. Давид Э. Портнер. Пещеры. – М.: Слово, 1997.
9. Дублянський В.Н. Занимательна спелеологія. – Челябинск: Урал-LTD, 2000.
10. Дублянський В.Н., Илюхин В.В. Путешествия под землей. – 2-е изд., перераб. – М.: ФИС, 1981.
11. Зимельс Ю.Л., Снігур В.А. Печера Млинки. Печера Угринська. Серія Кадастр печер Тернопільщини. – Тернопіль: ФОП Шабала Н.Є., 2012.
12. 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>
13. Колотуха О.В. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні (навчальний посібник). – К. : Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2008. – 278 с.
14. Колотуха О.В. Ресурсний потенціал дитячо-юнацького туризму в Україні. К. : Укрдержцентр туризму та краєзнавства учнівської молоді, 2005. – 116с.
15. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2006. – 208 с.
16. Колотуха О.В. Геопросторова організація спортивного туризму: Монографія / О.В. Колотуха. – Кіровоград: ФО-П Александрова М.В., 2015. – 448 с.
17. 24.Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
18. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.– М. : Профиздат, 1990.
19. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
20. Куприн А.М. Занимательная картография. – М.: Просвещение, 1989.
21. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФИС, 1981.
22. Луцький Я. В. Туризм для всіх /Луцький Я.В.– Івано-Франківськ, 1996. – 142с.
23. Лысогор Н.А. Питание туристов в походе / Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В. В. – М.: Пищевая промышленность, 1980. – 96 с.
24. Марбах Джордж, Турте Бернард. Техника альпийской спелеологии. Полное руководство по безопасному и эффективному кейвингу / Перевод и адаптация с

- англ. К. Б.Серафимова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.soumgan.com/srt/descriptions/АСТ-2000.htm>.
26. Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. – К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.
 27. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М.: Центральное рекламное-информационное бюро
 28. «Турист», 1981.
 29. Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 10-38.
 30. Пещеры. Пещеры в гипсах и ангидритах: Межвуз. сб. науч. тр. – Пермь: Изд. Пермск. ун-та, 1988.
 31. Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. Авт.-упор. Н. Савченко, М. Косило, О.Наровляський. – Івано-Франківськ : Тіповіт, 2010. – 408 с.
 32. 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/para2#n2>
 33. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М. : Профиздат, 1987.
 34. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 5-10.
 35. Порядок присвоєння кваліфікаційних категорій спортивним суддям Затверджено Наказом Міністерства молоді та спорту України 16.07.2013
 36. № 31. Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/z1312-13>
 37. Правила змагань зі спортивного туризму. Федерація спортивного туризму України. – К. : 2008.
 38. Про туризм. Закон України від 15.09.95 №324/95-ВР. Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр>
 39. Радзієвський В.О. Методика і практика змагань із спортивного спелеоорієнтування: Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: ТОКЦТКСЕУМ, 2010.
 40. Радзієвський В.О. Світ під кам'яним небом (Туристсько-краєзнавчий маршрут до печер Тернопільського Придністров'я). – Тернопіль: ТОКЦТКСЕУМ, 2003.
 41. Рогожников В.Я. Спелеотехника. – Одесса: ОДЦТКУМ, 1995.
 42. Роцин А.Н., Ориентирование на местности. – К. : «Вища школа», 1982 – 104 с.
 43. Руководство для спелеоспасателей (FFS) /Сост. Турте Бернад; Перевод Серафимов К.Б. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.soumgan.com/phpBB2/viewtopic.php?t=203> .
 44. Серафимов К.Б. Фактор падения при движении по веревке в технике SRT.
 45. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.soumgan.com/srt/descriptions/Faktor.htm> .
 46. Серафимов К.Б. Экспедиция во мрак [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.soumgan.com/works/descriptions/Expedition-Mrak.htm>
 47. Сифр М. В безднах земли. – М.: Прогресс,1982.

48. Спортивная спелеология. Сборник технических и спортивных нарушений. – СПб.: Региональная общественная физкультурно- спортивная организация развития и поддержки спелеологии в Санкт- Петербурге, 2013.
49. Спортивная спелеология. Техника SRT. Правила. – СПб.: Региональная общественная физкультурно-спортивная организация развития и поддержки спелеологии в Санкт- Петербурге, 2013.
50. Справочник туриста / сост. Онищенко Владимир Владимирович. – Харьков : Фолио, 2007. – 352 с.
51. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Антропология и пещеры. – Львов, 2013. 65.Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Археология и пещеры. – Львов, 2013.
52. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Доисторическое пещерное искусство. – Львов, 2013.
53. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Жизнь в пещерах. – Львов, 2013.
54. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Опасности подземного мира. Часть 1. Среда, климат, рельеф: Учебное пособие для работников учебно-воспитательных учреждений. – Львов, 2013.
55. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Опасности подземного мира. Часть 2. Снаряжение: Учебное пособие для работников учебно-воспитательных учреждений. – Львов, 2013.
56. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Палеонтология и пещеры. – Львов, 2013.
57. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Рукокрылые пещер. – Львов, 2013.
58. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Топографическая съемка пещер. – Львов, 2013.
59. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Опасности подземного мира. Часть 3. Спелеолог: Учебное пособие для работников учебно-воспитательных учреждений. – Львов, 2013.
60. Туристські спортивні маршрути // Спортивний туризм. – 2002. – № 2. – С.3-66.
61. Туристсько-спортивний словник-довідник / автор-упорядник Колотуха О.В. – Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник № 15. – К. : ФСТУ, 2017. – 144 с.
62. Устименко Л.М. Історія туризму: навчальний посібник / Устименко Л.М., Афанасьєв І.Ю. – К.: Альтерпрес, 2008. – 354 с.
63. Федорченко В.К. Історія туризму в Україні: навчальний посібник / Федорченко В.К., Дьорова Т.А. – К.: Вища школа, 2002. – 196 с.
64. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с.
65. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Штюрмер Ю.А. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
66. Энциклопедия туриста / Редкол.: Е. И. Тамм (гл. ред.) и др. – М. : БСЭ, 1993. – 607с.

Електронні ресурси:

1. <http://ukrjuntur.org.ua/> - 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»