

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 нау
Миколаївської облдержадміністрації

08-08-2019 № 429



Навчальна програма гуртка
туристсько - краєзнавчого напрямку
«Водний туризм»

Розглянуто та схвалено методичною радою Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді (протокол від 13.05.2013 №1) та Науково–методичною комісією з позашкільної освіти Науково–методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (протокол від 19.06.2013 №2)).

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ГУРТКА «ВОДНИЙ ТУРИЗМ»

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.

Гуртки з різних видів спортивного туризму є найбільш поширених серед туристсько-краєзнавчих гуртків. Це обумовлює необхідність створення програм для таких гуртків, які нині працюють за застарілими або створеними на місцях програмами. В багатьох випадках існуючі програми не забезпечують належного рівня підготовки вихованців.

Програми призначені для роботи з гуртками відповідного профілю позашкільних та загальноосвітніх навчальних закладів 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 спортивного туризму.

Завданнями програми є:

- виховувати в гуртківців почуття патріотизму, любові до Батьківщини, поваги до історичних, культурних та природних пам'яток рідної землі;

- навчити вихованців долати природні та штучні перешкоди, орієнтуватися на місцевості, організовувати бівуак та побут в польових умовах, надавати долікарську допомогу, обслуговувати та ремонтувати катамаран, байдарку тощо в умовах спортивно-туристського походу;

- сформувати 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 відповідного виду спортивного туризму відповідного рівня складності.

Навчальна програма передбачає 3 роки навчання:

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

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

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

Програму побудовано на основі блочного принципу. Програма гуртка з певного виду спортивного 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-красназавчих заходах, підсумки), інші (краєзнавство та спеціальна туристська підготовка) обираються керівником відповідно до обраного виду туризму та напряму красназавчої роботи.

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

Програма, сформована керівником гуртка з використанням блоків навчального матеріалу, вміщених в цій збірці, не потребує додаткового затвердження органами управління освітою та/або навчальними закладами.

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 конкретного, обраного керівником виду туризму. Так, у водному туризмі здійснюється робота по відпрацюванню прийомів веслування та іншої роботи веслом, для чого необхідна значна частина тренувань має проходити на воді.

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 обраного виду туризму. На другому році навчання збільшується кількість занять, присвячених оволодінню специфічними прийомами, характерними для обраного виду туризму.

Практичні заняття варто проводити на різноманітних формах рельєфу, враховуючи специфіку обраного виду туризму.

Програма передбачає проведення занять у формі лекцій, вікторин, навчально-тренувальних занять тощо. Доцільним є використання активних та інтерактивних форм 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 одноденного походу використовувати 8 годин навчального часу, дводенного походу чи масового заходу - 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 виду туризму.

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 та мотоциклетного туризму необхідно суворо дотримуватись вимог діючих Правил дорожнього руху, зокрема щодо віку велосипедистів та мотоциклістів, які беруть участь в дорожньому русі.

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.

Навчально-тематичний план

Перший рік навчання

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Теоретичні заняття	Практичні заняття	Всього
Вступ	4	0	4
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	30	22	52
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	0	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	0	2
1.3. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України	2	0	2
1.4. Єдина спортивна класифікація України	2	0	2
1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	8	8	16
1.6. Загальнотуристське спорядження	4	4	8
1.7. Організація бівуака. Харчування в поході	4	4	8
1.8. Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристських походах. Страхівка	2	4	6
1.9. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	4	2	6
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	18	22	40
Розділ 3. Фізична підготовка	0	48	48

Розділ 4. Краєзнавство	6	8	14
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	0	56	56
Підсумок	2	0	2
			216
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин		

Другий рік навчання

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Теоретичні Заняття	Практичні заняття	Всього
Вступ	4	0	4
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	24	22	46
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	0	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	0	2
1.3. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України	4	0	4
1.5 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	4	8	12
1.6. Туристське спорядження	4	4	8
1.7. Організація бівуаку.	4	6	10

Харчування в поході			
1.8. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	4	4	8
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	24	30	54
Розділ 3. Фізична підготовка	0	44	44
Розділ 4. Краєзнавство	10	4	14
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	0	52	52
Підсумок	2	0	2
РАЗОМ			216
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин		

Третій рік навчання

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Теоретичні заняття	Практичні заняття	Всього
Вступ	4	0	4
Розділ 1.. Загальнотуристська підготовка	18	14	32
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	0	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	0	2
1.3. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України	4	0	4

1.5 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	2	6	8
1.6. Загальнотуристське спорядження	2	0	2
1.7. Харчування в поході	4	2	6
1.8. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	2	6	8
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	18	44	62
Розділ 3. Фізична підготовка	0	56	56
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3- денні походи, змагання тощо)	0	60	60
Підсумок	2	0	2
РАЗОМ			
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин		

Блоки загального характеру

Перший рік навчання

Вступ (4 год.)

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 під час проведення змагань у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації екскурсій. 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

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

Актуалізація раніше отриманих опорних знань. Аналіз літнього багатоденного походу (в разі його проведення).

1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму (4 год.)

Історія виникнення та розвитку туризму. Історія спортивного туризму в СРСР та Україні. Досягнення видатних вітчизняних та зарубіжних спортсменів-туристів, альпіністів, мандрівників. Спортивний туризм на сучасному етапі розвитку України. Особливості та історія розвитку обраного виду туризму.

1.3. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (2 год.)

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

1.4. Єдина спортивна класифікація України (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 розрядів та звань зі спортивного туризму та спортивного орієнтування.

1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (16 год.)

Поняття про карту та план. Значення карт та планів в господарстві, обороні, житті людини.

Масштаб. Визначення відстаней на карті та місцевості.

Визначення сторін світу за допомогою компасу, небесних світил та місцевих прикмет.

Умовні знаки топографічної та спортивної карти.

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

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 в зимовий період.

Практичні заняття. 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. Рух по азимуту.

1.6. Загальнотуристське спорядження (4 год.)

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

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

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

Практичні заняття. Укладання рюкзака. Підбір спорядження.

1.7. Організація бівуака в туристському поході. Харчування в поході (8 год.)

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

Порядок дій окремих учасників та групи при влаштуванні бівуака.

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.

Практичне заняття. Встановлення та збирання намету. Організація вогнища. Розпалювання вогнища.

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

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 страхівки при подоланні перешкод. Вимоги щодо безперервності страхівки. Види страхівок. Самострахівка в різних умовах. Страхівка.

Практичні заняття. Подолання простих перешкод. Забезпечення гімнастичної страхівки. Одягання страхувальної системи.

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

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.

Практичні заняття. Надання долікарської допомоги при різних умовних травмах

Розділ 3. Фізична підготовка (48 год.)

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

Практичні заняття. 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 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (56 год.)

1-3-денні походи, екскурсії тощо. Участь в змаганнях та інших масових заходах.

Підсумок (2 год.)

Другий рік навчання

Вступ (4 год.)

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 2. Загальнотуристська підготовка (46 год.)

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

Актуалізація раніше отриманих опорних знань. Аналіз літнього багатоденного походу (у разі його проведення).

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

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

2.3. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (4 год.)

Права та обов'язки учасників туристсько-краєзнавчих подорожей. Види туристських подорожей. Вимоги до учасників подорожей та формування групи в залежності виду туризму та рівня складності подорожі.

2.4. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (12 год.)

Поняття про азимут. 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.

Практичні заняття. Рух за азимутом. Визначення азимуту на місцевості та на карті.

2.5. Загальнотуристське спорядження (8 год.)

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 складності подорожі.

Практичні заняття. Складання переліку необхідного спорядження для умовного походу. Встановлення тенту. Проведення дрібного ремонту спорядження.

2.6. Організація бівуаку в туристському поході. Харчування в поході (10 год.)

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).

Практичні заняття. Складання меню, розкладки. Розрахунок калорійності страв та раціонів. Пакування продуктів.

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

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.

Практичні заняття. Надання долікарської допомоги при різних умовних травмах.

Розділ 3. Фізична підготовка (44 год.)

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.

Практичні заняття. 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 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання, тощо) (52 год.)

Підсумок (2 год.)

Третій рік навчання

Вступ (4 год.).

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 2. Загальнотуристська підготовка

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

Актуалізація раніше отриманих опорних знань. Аналіз літнього багатоденного походу (у разі його проведення).

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

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

2.3. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (4 год.)

Порядок підготовки до подорожі та її проведення. Маршрутні документи.

Взаємодія з організацією, що проводить подорож, маршрутно-кваліфікаційною комісією, аварійно-рятувальними підрозділами.

Практичні заняття. Заповнення маршрутного листа (книжки).

2.4. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (8 год.)

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.

Практичні заняття. Подолання навчальних дистанцій орієнтування в заданому напрямку, по вибору, на маркованій трасі.

2.5. Загальнотуристське спорядження (2 год.)

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

2.6. Харчування в поході (6 год.)

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.

Практичне заняття. Складання розкладки з урахуванням аварійного запасу, штурмових раціонів, дарів природи.

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

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

Практичні заняття. Транспортування потерпілого.

Розділ 3. Фізична підготовка (56 год.)

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

Практичні заняття. 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 (1 - 3-денні походи, змагання, екскурсії тощо) (60 год.)

Підсумок (2 год.)

Прогнозовані результати
Загальнотуристська підготовка
Перший рік навчання

Вихованці повинні знати

- історію розвитку спортивного туризму, зокрема обраного виду туризму;
- 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 туристських подорожей 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, способи орієнтування;
- вимоги до туристського бівуаку, способи організації ночівлі в польових умовах, організації туристського побуту та харчування;
- загальні вимоги до туристського спорядження;
- загальні вимоги щодо організації безпеки в туристських походах, поняття страхівки та самострахівки;
- основні положення Правил змагань зі спортивного туризму;

– основні правила особистої гігієни, первинні ознаки захворювань, які зустрічаються під час подорожей способи надання першої долікарської допомоги, способи транспортування потерпілого;

– основні методи простих краєзнавчих спостережень і досліджень та природоохоронної діяльності у поході.

Вихованці гуртка повинні вміти

– користуватися компасом, топографічною та спортивною картою для орієнтування на місцевості;

– орієнтуватися на місцевості за допомогою карти і компасу, за місцевими прикметами, рухатись за азимутом, проходити нескладні маршрути за письмовим описом (легендою);

– складати перелік необхідного загальнотуристського особистого та групового спорядження; добирати, доглядати та правильно зберігати його;

– укладати рюкзак, встановлювати намет, розпалювати вогнище, організувати ночівлю в польових умовах;

– в'язати основні туристські вузли;

– долати прості природні перешкоди в поході та/або на дистанції змагань, застосовувати прийоми страховки та само страховки;

– рухатись похідним строєм, витримувати темп, дистанцію;

– готувати прості страви на вогнищі;

– надавати першу долікарську допомогу, транспортувати потерпілого;

– взаємодіяти з іншими членами команди, групи, надавати допомогу товаришам.

Другий рік навчання

Вихованці повинні знати

– основні принципи та критерії класифікації спортивних пішохідних походів;

- вимоги Єдиної спортивної класифікації зі спортивного туризму
- вимоги до присвоєння спортивних розрядів з туризму;
- правила протипожежної безпеки та правила поведінки на водних об'єктах;
- вимоги до вибору місця для туристського біваку та до безпеки туристського біваку, 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 страхівки під час подолання природних перешкод в поході та/або на дистанції змагань;
- способи самоконтролю функціонального стану свого організму;
- склад ремонтного набору, способи сушки одягу, взуття у разі негоди;
- порядок дій у разі втрати орієнтування окремим учасником або всією групою.

Вихованці гуртка повинні вміти

- вимірювати відстані на місцевості та визначати висоту окремих об'єктів різними способами;
- здійснювати масштабну та позамасштабну окомірну зйомку невеликих ділянок на місцевості; складати абриси (крокі) окремих ділянок маршруту; складати кроки маршруту та робити технічний опис маршруту;
- визначати істинні азимути та дирекційні кути за виміряним (відомим) магнітним азимутом;
- рухатися по незнайомій місцевості за картою, описом (легендою), азимутом, орієнтуватися за рельєфом, лінійними орієнтирами;

- складати перелік продуктів харчування для туристського походу, меню з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті;
- знезаражувати воду;
- аналізувати дії свої та товаришів по команді, групі,
- висловлювати та відстоювати власну точку зору під час дискусії, обговорення.

Третій рік навчання

Вихованці повинні знати

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

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

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

– особливості орієнтування в тайзі, горах, пустелях.

Вихованці гуртка повинні вміти

– організувати рятувальні роботи, транспортувати потерпілого;

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

– користуватись примусами та газовими пальниками, скласти 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.

Блоки спеціальної туристської підготовки

Водний туризм

Перший рік навчання

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Теоретичні Заняття	Практичні заняття	Всього

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	18	18	36
2.1. Техніка водного туризму	4	8	12
2.2. Тактика водного туризму	2	2	4
2.3. Спорядження для водної подорожі	2	2	4
2.4. Привали і ночівля в водному поході	2	0	2
2.5. Забезпечення безпеки в водному туризмі	2	6	8
2.6. Туристські можливості регіону для водного туризму	2	0	2
2.7. Особливості орієнтування у водному поході	2	0	2
2.8. Правила змагань з водного туризму	2	0	2

Другий рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	24	30	54
2.1. Техніка руху і подолання перешкод	4	18	22
2.2. Тактика водної подорожі	2	4	6
2.3. Спорядження для водного туризму	4	0	4
2.4. Привали і ночівлі	4	0	4
2.5. Забезпечення безпеки у водній подорожі	4	6	10
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав для водних походів	2	0	2
2.7. Особливості орієнтування в водному поході	4	2	6

Третій рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	20	42	62
2.1. Техніка водного туризму	4	26	30
2.2. Тактика водного туризму	4	4	8
2.3. Спорядження для водного туризму	2	0	2
2.4. Безпека водних походів	4	8	12
2.5. Огляд туристських районів СНД	2	0	2
2.6. Особливості орієнтування в водному поході. Елементи річкової лоції	2	2	4
2.5. Правила змагань з водного туризму	2	2	4

Перший рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка.

2.1. Техніка руху і управління плавзасобами.

Елементи греблі. Весло. Байдарочна і канойна гребля. Гребки переміщення та управління, гребки прямі та зворотні. Посадка і висадка з судна. Техніка відчалування і причалування. Прийоми раціональної греблі і управління судном. Взаємодія членів екіпажу. Засоби подолання природних та штучних перешкод. Рух відкритими водоймами.

Практичні заняття. Вибір весла. Розворот весла, хват. Гребки для переміщення байдарок та керування нею. Прямий та зворотний гребок.

Керування байдаркою: повороти, табанювання, зачепи.

Посадка в байдарку та висадка з неї. Відчалування від берега та причалування до нього.

Проходження штучних перешкод: мостів, гребель, риболовецьких споруд.

Проходження природних перешкод: прижимів, мілин.

2.2. Тактика водного туризму.

Поняття про тактику в водному поході. Пасивна і активна тактика. Розпорядок дня і графік руху. Зв'язок і сигналізація. Вибір лінії руху в різних умовах плавання. Розвідка. Обноси. Волоки та перекази, їх проходження. Рух при обмеженій можливості проглядання перешкод. Тактика проходження перешкод.

2.3. Спорядження для водної подорожі

Види туристських суден та їх основні параметри: довжина, ширина, осадка. Головні експлуатаційні якості: водотонажність, стійкість, маневреність, непотоплюваність, ходові якості. Каркасні і каркасно-надувні байдарки. Збільшення плавучості байдарок. Ремонтний набір для водної подорожі. Особливості особистого спорядження для водного туризму. Гідроізоляція спорядження і продуктів. Складання вантажу та розміщення людей в байдарках. Рятувальні засоби.

Практичні заняття. Складання та розбирання байдарок. Профілактичний ремонт судна. Герметичне упакування речей. В'язання вузлів та обв'язка байдарки.

2.4. Привали і ночівля в водному поході.

Привали на березі та на воді. Вибір місця для привалу. Ночівля. Забезпечення безпеки на привалах і ночівлях. Організація табору і зберігання спорядження. Ремонт і просушування одягу, взуття. Зняття табору.

Правила організації похідного побуту і харчування. Рекомендований набір продуктів. Упаковка і зберігання продуктів у водному поході. Найпростіші засоби очищення і обеззараження питної води.

2.5. Забезпечення безпеки в водному поході.

Види аварій, їх причини. Аналіз характерних аварійних ситуацій. Правила посадки, поведінки в суднах, висадки екіпажу. Передпохідна перевірка спорядження і суден, профілактичний огляд їх у передпохідному контрольному виході на воду. Застосування рятувальних засобів. Значення дисципліни. Надання допомоги тим, хто терпить аварію на воді. Правила підйому людини з води на судно. Страхівка при проходженні природних і штучних перешкод. Правила купання в незнайомих водоймах.

Практичні заняття. Передпохідна перевірка особистого та групового спорядження, суден. Профілактичний огляд суден в поході. Тренувальний вихід на воду.

Відпрацювання прийомів страхування, дій групи при аварії.

2.6. Туристські можливості регіону для водного туризму.

Географічне положення і кордони. Основні водойми і річки, рельєф, рослинний і тваринний світ. Пам'ятні місця, екскурсійні об'єкти регіону. Водні маршрути, рекомендовані для проходження. Література про рідний край.

2.7. Особливості орієнтування в водному поході

Карти, що використовуються в водних походах. Особливості орієнтування під час руху на маршруті водного походу. Орієнтування в умовах річок, озер. Окомірна зйомка перешкод і складання схем їх проходження.

2.8. Правила змагань з водного туризму

Положення про змагання. Умови змагань. Види дистанцій змагань з водного туризму.

Другий рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка.

2.1. Техніка руху і подолання перешкод.

Техніка греблі. Управління гребними судами. Подолання перешкод: зливів, «бочок», валів, кам'янистих ділянок, прижимів.

Практичні заняття. Керування байдаркою та катамараном. Подолання перешкод: зливів, «бочок», стоячих валів, кам'янистих ділянок. Рух за течією та проти течії, проходження мілин та заростей очерету, рух відкритими водоймищами, висока хвиля, зустрічний та боковий вітер, проходження порогів; техніка подолання природних та штучних перешкод.

2.2. Тактика водної подорожі.

Побудова маршруту подорожі. Внесення коректив до графіка руху залежно від реальних умов. Розвідка порогів та інших складних ділянок. Вибір лінії руху в конкретній перешкоді. Похідний порядок суден. Зв'язок між екіпажами суден. Тактика руху пішки, короткі та довгі волоки (обноси). Запасний варіант підходу та виходу з маршруту.

Практичні заняття. Складання графіку руху, попередня розвідка складних перешкод і оцінка їх проходження.

2.3. Спорядження для водного туризму.

Підготовка, ремонт і модернізація байдарок перед складною водною подорожжю з метою підвищення надійності судна та безпеки на плаву. Каркасно-надувні байдарки для походів і змагань. Ремонт плавзасобів. Склад ремонтного набору для різних типів судів. Виготовлення фартухів. Підготовка групового та особистого спорядження. Передпохідний профілактичний ремонт. Спорядження для страхування та забезпечення безпеки.

Практичні заняття. Ремонт плавзасобів

2.4. Привали і ночівлі

Вибір місць для ночівель і привалів на різних типах річок. Установка плавзасобів з урахуванням коливання рівня води. Охорона природи.

2.5. Забезпечення безпеки у водній подорожі

Міра ризику у водних походах. Основні причини виникнення небезпеки у водній подорожі. Застосування рятувальних засобів. Аналіз нещасних випадків у водних походах. Дії групи при аварії на воді. Надання допомоги учасникам, що терплять лихо на воді. Підготовка до змагань з рятувальних робіт. Правила купання у річках та водоймищах.

Практичні заняття.

2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав для водних походів

Огляд літератури про рідний край. Розробка маршрутів різної ступені складності річками України.

2.7. Особливості орієнтування в водному поході

Орієнтування при проходженні перекатів і порогів. Окомірна зйомка і складання схеми порогу. Динаміка річкового потоку. Основні параметри потоку. Характеристика долини річки. Уточнення карти в поході.

Орієнтування за протоками, характерними перешкодами, береговою та орографічною обстановкою. Лоцманська схема річки. Схема опису порогу.

2.8. Правила змагань з водного туризму

Правила змагань з водного туризму. Положення про змагання. Умови змагань. Визначення класу дистанції. Основні штрафи, передбачені Правилами змагань.

Третій рік навчання

2. Спеціальна туристська підготовка.

2.1. Техніка водного туризму.

Керування судном в умовах дії потоку на нього при різній швидкості та напрямку течії. Вибір весла і пристрій сидіння. Веслування при прямолінійному русі вперед і назад. Дугоподібні гребки, що управляють. Техніка безопорної проводки весла. Комбіновані гребки. Використання техніки при подоланні типових перешкод. Техніка веслування в уловах.

Практичні заняття. Відпрацювання керування каяком і каное. Відпрацювання ескімоського перевороту.

Траверсування потоку на каное та каяку. Керування суднами: крени, техніка бокового притягування, комбіновані гребки. Обладнання пристрою для сидіння на катамарані. Гребля на катамарані-двійці та катамарані-четвірці.

2.2. Тактика водного туризму.

Вибір лінії руху в конкретній перешкоді. Розвідка. Вибір способу проходження однорідних ділянок. Тактика руху комбінованих груп. Тактика руху на непрохідних ділянках. Тактика волоків. Розподіл сил і засобів групи на маршруті. Проходження комбінованих маршрутів. Волоки.

Практичні заняття. Розробка плану та тактики проходження маршруту водного походу. Відпрацювання волоків.

2.3. Спорядження для водного туризму

Використання туристських суден у походах різної категорії складності. Байдарки. Каное. Катамарани. Надувні гумові човни. Плоти.

Удосконалення плавзасобів та їх окремих елементів з метою покращення техніко-тактичних характеристик.

Практичні заняття. Підготовка до походів каяків, каное, катамаранів.

2.4. Безпека водних походів

Основні причини виникнення небезпек у водних походах. Ступінь ризику у водних походах. Аналіз нещасних випадків. Небезпечні ділянки водного потоку. Індивідуальне рятувальне спорядження: рятувальний жилет, гідрокостюм, каска. Навички перебування у воді. Страхівка: рятувальний кінець, «кораблик», страхівка «живцем», страхівка на плаву. Відпрацювання виживання та збереження групи в екстремальних умовах. Надання допомоги групі, що потрапила в аварійну ситуацію.

Практичні заняття. Дії групи при виникненні аварійної ситуації. Організація страхівки при подоланні перешкод.

2.5. Огляд туристських районів СНД

Північ Європейської частини. Центральна і південна частина Європейської території. Великий Кавказ та Закавказзя. Урал. Західно-Сибірська низовина. Прибайкалля і Забайкалля. Плато Путорана. Якутія. Далекий Схід.

2.6. Особливості орієнтування в водному поході. Елементи річкової лоції

Типи річок: гірські, гірсько-тайгові, річки з помірною весняною повінню та з літніми дощовими паводками. Характеристики долини річки та русла. Перешкоди на річках: перекати, пороги, водозливи, стоячі хвилі або вали, водяні ями або «бочки», шивери, притиски, улови, кордон протилежних течій, завали або заломы, мости, греблі, троси, молевий сплав, ряжеві стінки. Прохідність річок.

Прогнозовані результати (водний туризм)

Перший рік навчання

Вихованці повинні знати:

- історію розвитку водного туризму;
- сучасний стан розвитку водного туризму в Україні та світі;
- особливості організації бівуаку та харчування в умовах водного походу;
- загальні вимоги до спеціального туристського спорядження для водного туризму;
- загальні вимоги щодо організації безпеки в водних туристських походах; правила користування рятувальним жилетом;
- характеристику основних природних перешкод, притаманних для водного туризму, способи їх подолання;
- основні принципи тактики підготовки та проведення водних походів;
- туристські можливості рідного краю (регіону) для водного туризму;
- основні положення Правил змагань зі спортивного туризму;
- первинні ознаки захворювань, які характерні для водних походів;
- прийоми роботи з веслом.

Вихованці гуртка повинні вміти:

– складати перелік спеціального особистого та групового спорядження, добирати, доглядати та правильно зберігати його;

– долати прості природні перешкоди, характерні для водного туризму;

– складати, розбирати та просушувати судно, здійснювати нескладний ремонт;

– керувати судном, вміти розміщуватись на судні та правильно розміщувати вантаж;

– орієнтуватися на річці за допомогою туристської лоції;

– проводити розвідку водних перешкод, обносів.

Вихованці повинні взяти участь в заліковому поході 3 ступеню складності – 1 категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 2 класу, виконати 3-й (1-й юнацький) розряд.

Другий рік навчання

Вихованці повинні знати:

- основні принципи та критерії класифікації спортивних водних походів;

– туристські можливості території України для водного туризму;

– особливості організації бівуаку в водному поході;

– види, характеристика та способи подолання природних перешкод, характерних для водних маршрутів (шивери, переكاتи, пороги, заколи, прижими, наплавні та низькі мости, греблі);

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

– особливості орієнтування в водному поході;

– види дистанцій змагань з водного туризму;

- правила забезпечення страховки під час подолання природних перешкод, характерних для водного туризму;

- тактичні засади планування водного туристського походу;

- дії екіпажу при перевертанні судна.

Вихованці гуртка повинні вміти:

- долати різноманітні природні перешкоди, характерні для водного походу, з допомогою спеціального спорядження;

- організувати страховку та самостраховку при подоланні природних перешкод, характерних для водного походу;

- складати план підготовки та кошторис водного походу, розробляти маршрут та його запасні варіанти;

- складати, розбирати та просушувати обраний вид судна, ремонтувати його;

- керувати судном при проходженні складних природних перешкод, при дії на нього потоку різної швидкості та напрямку течії;

Вихованці повинні взяти участь в заліковому поході 2-3 ступеню складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях 1-2 класу, виконати 2 юнацький розряд .

Третій рік навчання

Вихованці повинні знати:

- правила та порядок організації рятувальних робіт;

- що таке лінійна, кільцева радіальна схема побудови маршруту, аварійні та запасні варіанти маршруту;

- особливості ремонту туристського спорядження, комплектування ремонтного набору для водного туризму;

- туристські можливості регіонів світу для проведення водних туристських походів;

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

– тактику подолання перешкод в водному поході, на дистанції змагань;

– особливості проведення спортивних походів із застосуванням різних туристських суден (байдарок, каное, каркасно-надувних байдарок, надувних байдарок, двомісних та чотиримісних катамаранів);

– порядок роботи з картою і компасом при орієнтуванні на річках та озерах;

– правила використання річкової лоції;

– вимоги до забезпечення страхування при проходженні складних природних перешкод (зливів, водяних ям та «бочок», прижимів, уловів) та при проходженні штучних перешкод (заломі, завали, мольовий сплав, ряжеві стінки);

– основні причини аварій в водних походах та шляхи запобігання ним.

Вихованці гуртка повинні вміти:

– долати різноманітні складні природні перешкоди, характерні для водного туризму, за допомогою спеціального спорядження;

– організувати рятувальні роботи на воді;

– складати список ремонтного набору; складати меню та розкладку; продуктів на похід; складати список групової аптечки для водного походу;

– складати план підготовки та кошторис водного категорійного походу, розробляти маршрут та його запасні варіанти;

– усувати несправності та поломки обраного виду судна;

– використовувати основні технічні прийоми керування різними суднами (байдарки, каное, катамарани, каяки) при проходженні складних природних перешкод; керувати різними суднами при дії на них потоку різної швидкості та напрями течії;

– організувати страхування при подоланні природних і штучних перешкод; проводити розвідку водних перешкод (порогів, водозливів, прижимів, обносів і волоків);

Вихованці повинні взяти участь в заліковому поході 1-2 категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 3 класу.

Блоки розділу 4. Краєзнавство (для гуртків з видів спортивного туризму)

ВАРІАТИВНА ЧАСТИНА

(обирається керівником в залежності від кваліфікації та інтересів вихованців)

Історичне краєзнавство

Перший рік навчання

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Розділ, Тема	Кількість годин		
		Усього	у тому числі	
			теоретичних	практичних
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.2.	Поняття про історичне краєзнавство	2	2	–
1.3.	Джерела та методи історичного дослідження	6	2	4
1.4.	Історія рідного краю	6	4	2
	РАЗОМ	14	8	6

ЗМІСТ

1. Поняття про історичне краєзнавство (2 години)

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

2. Джерела та методи історичного дослідження (6 год.)

Речові джерела. Види речових джерел: археологічні матеріали, пам'ятники архітектури.

Образотворчі джерела: гравюри; малюнки; картини із зображенням міст, сіл, монастирів, національних костюмів, побутових сцен.

Фотографії, листівки - документальний матеріал юних краєзнавців.

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

Пам'ятники історії та культури. Види пам'ятників історії та культури.

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

Практичне заняття.

Відвідання краєзнавчого музею, архіву.

3. Історія рідного краю (6 год)

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

Рідний край за часів середньовіччя та нового часу.

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

№	Розділ, Тема	Кількість годин		
		Усього	У тому числі	
			теоретичних	практичних
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	Краєзнавчі експедиції	4	2	2
2	Географія рідного краю	10	4	6
	РАЗОМ	14	6	8

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Краєзнавчі експедиції (4 год).

Організація історико-краєзнавчої експедиції. Принципи підготовки експедиції: наукова підготовка та матеріальне забезпечення. Експедиційний (польовий) та стаціонарний (камеральний) методи роботи. Спостереження та записи під час подорожі. Особистий та груповий щоденник, фотографування та замальовки в подорожах.

Практичне заняття.

Підготовка спорядження та обладнання для польових історико-краєзнавчих спостережень та досліджень. Підготовка зібраних матеріалів для передачі в шкільний краєзнавчий музей (кабінет).

3. Історія рідного краю (10 год)

Рідний край в ХХ столітті.

Велика вітчизняна війна на теренах рідного краю.

Рідний край за часів незалежності.

Практичні заняття. Визначення об'єктів краєзнавчих досліджень. Фотографування та замальовування краєзнавчих об'єктів. Ознайомлення з історичними пам'ятниками рідного краю. Зустрічі з учасниками історичних подій, записи їх спогадів, обробка листів, документів, фотографій, розповідей, показ слайдів.

Географічне краєзнавство

Перший рік навчання

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Розділ, Тема	Кількість годин		
		Усього	у тому числі	
			теоретич них	практичних
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.2.	Географія - наука про Землю	2	2	–
1.3.	Методи географічних досліджень	6	2	4
1.4.	Географія рідного краю	6	2	4
	РАЗОМ	14	6	8

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Географія - наука про Землю (2 години)

Що вивчає географія. Географічні дослідження. Проблеми географічної науки.

Розділи географічної науки. Поняття про географічне краєзнавство.

2. Методи, що використовуються в географічному краєзнавстві (6 год.)

Спостереження, картографічний метод, статистично–математичний метод.

Практичне заняття.

Відвідання краєзнавчого музею, ознайомлення з пам'ятками природного краю.

3. Географія рідного краю (6 год)

Характеристика рельєфу рідного краю. Види корисних копалин.

Види ґрунтів рідного краю. Рослинний і тваринний світ свого краю. Видовий склад рослинного і тваринного світу.

Поняття про погоду і клімат, їх складові. Характеристика кожної пори року. Прогноз погоди за місцевими ознаками.

Практичні заняття. Спостереження за змінами температури повітря, опадів, напрямку вітру. Пошук та визначення мінералів та корисних копалин рідного краю.

Другий рік навчання

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Розділ, тема	Кількість годин		
		Усього	у тому числі	
			теоретичних	практичних
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	Красзнавчі експедиції	4	2	2
2	Географія рідного краю	10	4	6
	РАЗОМ	14	6	8

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Красзнавчі експедиції (4 год).

Організація географічної експедиції. Джерела та методика географічних досліджень. Принципи підготовки експедиції: наукова підготовка та матеріальне забезпечення. Експедиційний (польовий) та стаціонарний (камеральний) методи роботи. Спостереження та записи під час подорожі. Особистий та груповий щоденник, фотографування та замальовки в подорожах.

Практичне заняття.

Підготовка спорядження та обладнання для польових географічних спостережень та досліджень.

3. Географія рідного краю (10 год)

Водні ресурси рідного краю.

Тваринний та рослинний світ рідного краю.

Розселення населення.

Види господарської діяльності населення на території краю.

Практичні заняття. Визначення характеристик водного об'єкту. Спостереження за тваринами та рослинами, визначення видового складу

рослинного світу. Експерсія на промисловий, сільськогосподарський чи транспортний об'єкт.

Етнографічне краєзнавство

Перший рік навчання

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Розділ, тема	Кількість годин		
		Усього	у тому числі	
			теоретичних	практичних
1.2.	Етнографічні дослідження. Етнографія як частина історичної науки	2	2	–
1.3.	Методи етнографічних досліджень	6	2	4
1.4.	Етнографічні особливості рідного краю. Усна народна творчість	6	2	4
	РАЗОМ	14	6	8

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Етнографія як частина історичної науки (2 години)

Що вивчає етнографія. Етнографічні дослідження. Проблеми етнографічної науки: дослідження етнічного складу населення, походження (етногенез) народів, сучасного стану етнічних традицій.

Поняття про об'єкт етнографічного дослідження. Культура етносу. Умовний поділ на матеріальну і духовну культуру.

2. Методи етнографічних досліджень (6 год.)

Спостереження, картографічний метод, статистично–математичний метод.

Практичне заняття.

Відвідання етнографічного чи краєзнавчого музею. Виявлення пам'яток народної культури.

3. Усна народна творчість (6 годин).

Визначення поняття «фольклор». Характерні особливості фольклору. Жанри українського фольклору: казки, легенди, оповідання, балади, думи, героїчний епос. Народна драма, вертеп.

Практичне заняття.

Запис творів усної народної творчості. Відтворення різних видів календарно–обрядового фольклору. Проведення вечорів – зустрічей з майстрами народної творчості. Участь у фольклорно–етнографічних заходах.

Другий рік навчання

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Розділ, тема	Кількість годин		
		Усього	у тому числі	
			теоретичних	практичних
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	Красназавчі експедиції	4	2	2
2	Етнографія рідного краю	10	4	6
	РАЗОМ	14	6	8

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Красназавчі експедиції (6 год).

Організація етнографічної експедиції. Джерела та методика етнографічних досліджень. Принципи підготовки експедиції: наукова підготовка та матеріальне забезпечення. Експедиційний (польовий) та стаціонарний (камеральний) методи роботи.

Практичне заняття.

Робота з джерелами етнографічних досліджень: речовий музейний матеріал, архівні письмові джерела, польова робота; особисті спостереження, робота з інформаторами; фіксація речових матеріалів; збирання етнографічних колекцій.

2. Етнографія рідного краю (8 год.).

Домашні промисли та ремесла.

Види ремесел рідного краю. Вишивка, гончарство, лозоплітіння, писанкарство.

Поселення та житло.

Географічні, соціально–економічні і національні фактори, що впливають на форму, планування поселень і житла у своєму краї. Визначення віку поселень (за документами та розповідями старожилів).

Практичні заняття.

Знайомство з народними умільцями рідного краю, зустрічі з ними. Збирання зразків народної творчості. Навчання основ окремого виду ремесла (на вибір): вишивки, гончарства, лозоплетіння, писанкарства тощо.

Вивчення Обмір і складання плану окремого певного житла.

Рекомендована література

1. Алексеев А., Питание в туристском походе, М., 1992 г.
2. Алексеенко В.А., Мамаев Ф.М. Мотоциклетный туризм. - М., "Физкультура и спорт", 1972.
3. Ануфриков М.И. Спутник альпиниста. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Аронов Г.С. На байдарці за снагою. – К.: Здоров'я, 1980.
5. Бандрівський М.І., Дерех З.Д., Синяк А.С. Правила та безпека дорожнього руху: навчальний посібник, - Л. : Світ, 2007. - 152с.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с.
7. Берман А.Е. Юный турист. – М.: Просвещение, 1977. – 160 с.
8. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех. – М.: Профиздат, 1984.
9. Власов А.А. Туризм: Учебно-методическое пособие. – М.: Просвещение, 1977. – 95 с.
10. Водные маршруты СССР. Европейская часть/ Плечко Л.А., Сабанеева И.П. – М.: «Физкультура и спорт», 1973 184 с.

11. Водный туризм / Аристова И.Д. – М.: «Физкультура и спорт», 1968 – 208 с.
12. Водный туризм / Сост. В.Н. Григорьев. – М.:Профиздат, 1990. – 304 с.: ил.
13. Высокогорные перевалы. Перечень квалифицированных перевалов и горных районов СССР. М., 1990.
14. Ганопольский Ю.О. Уроки туризму. – К.: Шкільний світ, 2006.
15. Горбунова Н.М. Водные маршруты Украины. – М.: Профиздат, 1969.
16. Горный туризм, снаряжение, техника, тактика. Я. Аркин, А. Вариксоо, П. Захаров, Я. Тятте., Таллин, "Ээсти Раамат", 1981г.
17. Гранильщикова и др. Горный туризм., М., 1966.
18. Дубровский О. и др. Туристские разборные байдарки / Ветер странствий, вып.4. - М.: Физкультура и спорт, 1960. с. 7.
19. Ельчанинов И.Е., Мостаков В.А. Вождение мотоцикла: Учебное пособие. – М.: ДОСААФ, 1981. – 112с., ил.
20. Захарчук В. Туристські ріки Карпат.- Чернівці, видавничий дім «Букрек», 2006.
21. Зубалій М.Д., Петровський В.С. Лижний і лижний туризм. – К.: Здоров'я, 1984.
22. Ілюстровані Правила дорожнього руху, екзаменаційні білети ДАІ онлайн <http://vodiy.kiev.ua/>
23. Колотуха О.В. Концепція розвитку лижного туризму в Україні. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2006.
24. Колотуха О.В. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні (навчальний посібник). – К.:Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2008. – 278 с.
25. Колотуха О.В. Лавинна небезпека для туристів в горах України. – Кіровоград.: ПП “Центр оперативної поліграфії “Авангард”. – Кіровоград.: 2008. – 48 с.

26. Колотуха О.В. Ресурсний потенціал дитячо-юнацького туризму в Україні. – К.: Укрдержцентр туризму та краєзнавства учнівської молоді, 2005. – 116 с.
27. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2006. – 208 с.
28. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
29. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста., М., 1990.
30. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. Учебное пособие для альпинистов и туристов. М., 1975.
31. Ксенофонов И.В. Устройство и техническое обслуживание мотоциклов. Учебник водителей транспортных средств категории "А". - М. ЗАО "КЖИ "За рулем", 2004. – 128 с.: ил., табл.
32. Курилова В.И. Туризм: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
33. Лавинная опасность Украинских Карпат / под ред. С.М. Стойко и О.И. Копийчука. – Львов: Облполиграфиздат, 1980. – 60 с.
34. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы., М., 1981.
35. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
36. Лукоянов П.И. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников (снаряжение и биваки). – М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
37. Лукоянов П.И. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников (техника и тактика). – М.: ЦРИБ «Турист», 1979. – 64 с.
38. Лысогор Н.А. и др. Питание туристов в походе., М., 1980.
39. Митрофанов Г.И., Митрофанов А.Г. Эксплуатация и ремонт ижевского дорожного мотоцикла. – Саратов: Приволж. кн. изд-во, 1991.- 304 с.
40. Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. – К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.

41. Обеспечение безопасности в горах, М.: Центральное рекламно-информационное бюро "Турист", 1989.
42. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы, М.: Центральное рекламно-информационное бюро "Турист", 1981.
43. Памятка о действии групп туристов-лыжников в лавиноопасном районе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1977. – 8 с.
44. Підмогильна С., Підмогильний С. Дністер (путівник). – К.: Українська видавнича спілка, 2007.
45. Положення про суддів зі спорту. Наказ Держкоммолодьспорттуризму України №1007 від 30.06.2000р.).
46. Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України – К.: Укрдержцентр туризму і краєзнавства. – 2005. – 6 с.
47. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987.
48. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 5-10.
49. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 5-10.
50. Правила дорожнього руху України. - К, 2013.
51. Правила змагань зі спортивного туризму. Федерація спортивного туризму України. – К. 2008.
52. Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 24.03.2006 року № 237, зареєстрованим Міністерством юстиції України 1.06.2006 р. за №660/12534
53. Про туризм. Закон України від 15.09.95 №324/95-ВР.

54. Програма обучения участников лыжного похода. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
55. Путешествия на гребных судах. - М.: Физкультура и спорт , 1979. – 135с.
56. Рошин А.Н., Ориентирование на местности. – К: "Вища школа", 1982 – 104 с.
57. Снаряжение для горного туризма (сост. Директор Л.Б.). - М., 1987.
58. Снаряжение туриста-водника. - М.:Профиздат, 1986. – 206 с.
59. Соколов В.А., Ильин В.С. Велосипедный туризм. Учебное пособие.- М.: ЦРИБ «Турист»., 1992.
60. Туристські спортивні маршрути // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 3-66.
61. Филатов В.П. Туризм на байдарках.- М. 1959. – 72 с.
62. Чмир В. М., Стрельбіцький В. А., Міхтунець А. К. Мотоцикли. Будова і експлуатація. НАДПСУ 2005. – 80 с.
63. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме: мнимые и действительные. - М., 1983.