

ПРОГРАМА ГУРТКА ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Основна мета роботи гуртка пішохідного туризму - надання позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, набуття особистістю різноманітних компетентностей у процесі занять пішохідним туризмом, виховання юних громадян України засобами спортивного туризму та краєзнавства.

Навчальна мета - поступово готувати гуртківців для складних категорійних пішохідних (по можливості, комбінованих) походів. Логічним завершенням кожного року навчання є проведення підсумкового походу, орієнтовна складність якого вказана в навчально - тематичному плані кожного року навчання і визначається керівником гуртка, виходячи з рівня підготовки вихованців та матеріальних можливостей групи. Навчальний план і програма передбачає удосконалення, поглиблення та поширення знань, отриманих на попередніх заняттях. Процес навчання йде за спіраллю. Повертаючись до відомих вже тем, діти розширюють ті знання, що одержали раніше, закріплюють та удосконалюють практичні навички.

Як вказувалось у загальній Пояснювальній записці, програма кожного року навчання має три варіанти (72, 144 та 216 годинний), (в навчально-тематичному плані другий та третій варіант приведені в дужках, якщо вони не співпадають з першим); і може використовуватися як самостійно, так і в поєднанні з іншими програмами. Окремі теоретичні питання при роботі за першим (72 годинним) варіантом можуть розглядатися оглядово.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

1-й рік навчання (основний рівень)

№ п/п	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практичні заняття	Всього
I. Вступ				
1.1.	Підведення підсумків літнього походу	-	1(2; 3)	1(2; 3)
1.2.	Завдання роботи гуртка в навчальному році	1	-	1
1.3.	Туризм як вид спорту	1	-	1
II. Похідна підготовка				
2.1.	Забезпечення безпеки походу	1(2; 2)	-	1(2; 2)
2.2.	Підготовка походу	1(2; 2)	2(4; 8)	3(6; 10)

2.3.	Основи топографії	1(2; 4)	3(8; 14)	4(10; 18)
2.4.	Орієнтування на місцевості	2(4; 6)	3(8; 12)	5(12; 18)
2.5.	Туристське спорядження	1	1	2
2.6.	Харчування в поході	1	1(3; 5)	2(4; 6)
2.7.	Тактика та техніка туризму	2(4; 6)	-	2(4; 6)
2.8.	Гігієна туриста та долікарняна допомога	2	1(2; 4)	3(4; 6)
2.9.	Туристський побут	1(2; 2)	-	1(2; 2)
2.10.	Підведення підсумків походу	1	2(5; 8)	3(6; 9)
2.11.	Проведення заходів	-	24(48; 64)	24(48;64)
III. Фізична підготовка.				
3.1.	Загальна фізична підготовка	1(2; 2)	6(16; 30)	7(18; 32)
3.2.	Спеціальна фізична підготовка	-	4(10; 18)	4(10; 18)
IV. Краєзнавча підготовка				
4.1.	Край, де ти живеш	1	4(8; 12)	5(9; 13)
4.2.	Туристські можливості рідного краю та України	-	2(2; 3)	2(2; 3)
4.3.	Напрями краєзнавчих досліджень	1(1; 2)	-	1(1; 2)
	Всього	20 (29; 37)	52 (115;179)	72 (144;216)

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

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ I ВСТУП

1. Підведення підсумків літнього походу

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

1.2. Завдання роботи гуртка в новому навчальному році. Планування роботи

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

1.3 Туризм як вид спорту

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

РОЗДІЛ II

ПОХІДНА ПІДГОТОВКА

2.1. Забезпечення безпеки в поході

Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (наказ Міністерства освіти і науки України від 24.03.2006 № 237). Роль суб'єктивних та об'єктивних факторів у виникненні аварійних ситуацій.

Небезпеки, пов'язані із здоров'ям та підготовкою учасників. Небезпеки, що залежать від природних та кліматичних умов. Використання недоброякісної їжі, ягід, грибів як можливий фактор припинення походу.

2.2. Підготовка туристського походу

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

Оформлення маршрутних документів.

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

2.3. Основи топографії

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

Типові форми рельєфу - гори, хребти, улоговини, лощини, сідловини.

Характерні лінії і точки рельєфу - вододіл, вершина гори, дно улоговини, водо-злив, сідловина.

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

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

2.4 Орієнтування на місцевості

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

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

2.5. Туристське спорядження

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

Практичні заняття. Складання переліку особистого спорядження.

2.6. Харчування в поході

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

Практичні заняття. Розробка меню складного походу.

2.7. Тактика та техніка пішохідного туризму

Лінійна, кільцева та радіальна схеми побудови маршруту. Розробка запасних та аварійних варіантів. Теми руху залежно від умов походу. Режим дня та рух. Розвідка шляху. Рух стежками. Рух по схилах (трава, осип). Вибір місця броду, порядок проходження, способи страховки, вибір виду переправ.

2.8. Гігієна туриста

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

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

2.9. Туристський бівак

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

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

2.10. Підведення підсумків походу

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

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

2.11. Проведення походів

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

РОЗДІЛ ІІІ ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

3.1. Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена

Необхідність постійних занять фізичними вправами. Загартування: засоби і методика його застосування. Шкідливий вплив паління та спиртного на здоров'я і працездатність. Основні моменти режиму дня. Мета і зміст загальнорозвиваючих вправ.

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

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

3.2. Спеціальна фізична підготовка

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

РОЗДІЛ ІV КРАЄЗНАВЧА ПІДГОТОВКА

4.1. Край, де ти живеш

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

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

4.2. Туристські можливості рідного краю та України

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

4.3. Напрями краєзнавчих досліджень

Напрями краєзнавчих досліджень. Географічне та історичне краєзнавство. Народознавство.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці повинні знати:

- нормативи туристських походів з пішохідного туризму, вимоги щодо досвіду
- і віку учасників ступеневих і категорійних походів;
- основні правила забезпечення безпеки учасників походів на маршруті;
- правила і послідовність роботи з картою і компасом при орієнтуванні на місцевості;
- основні принципи тактики підготовки і проведення пішохідних походів по рідному краю, добору і підготовки спорядження, організації харчування;
- порядок підготовки і основні вимоги до звіту про похід;
- відомості з історії та про природу рідного краю;
- основи гігієни, занять фізичною підготовкою.

Гуртківці повинні вміти:

- визначити свої місцезнаходження з допомогою карти та компасу;
- проходити нескладні маршрути за письмовим описом (легендою);
- розробляти нитки маршрутів пішохідних походів по рідному краю;
- рухатися похідним строєм по пересіченій місцевості, витримувати темп, інтервал руху, водні перешкоди - вбрід, колоді;
- встановлювати намети, розпалювати вогнища типу "шалаш", "колодязь", готувати місце для вогнища;

- виконувати загальнорозвиваючі вправи для різних груп м'язів; нормативи з фізичної культури прийняті для своєї вікової групи.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН 2-й рік навчання (основний рівень)

№ п/п	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практичні заняття	Всього
I. Вступ				
1.1.	Підведення підсумків літнього походу	-	1(2; 3)	1(2; 3)
1.2.	Завдання роботи гуртка в навчальному році	1	-	1
1.3.	Туристська класифікація	1	-	1
II. Похідна підготовка				
2.1.	Забезпечення безпеки походу	1(2; 2)	-	1(2; 2)
2.2.	Підготовка походу	1(2; 2)	2(4; 8)	3(6; 10)
2.3.	Основи топографії	1(2; 4)	3(6; 12)	4(8; 16)
2.4.	Орієнтування на місцевості	2(4; 6)	3(6; 12)	5(10; 18)
2.5.	Туристське спорядження	1	2	3
2.6.	Харчування в поході	1	2(4; 4)	3(5; 5)
2.7.	Тактика туризму	2(2; 6)	2	2(6; 8)
2.8.	Техніка туризму	2(4;6)	4(10;16)	8(14;22)
2.9.	Гігієна туриста та долікарняна допомога	2	1(2;2)	3(4;4)
2.10.	Туристський бівак	1(2;2)	-	1(2;2)
2.11.	Проведення походів	-	24(48;64)	24(48;64)
III. Фізична підготовка.				
3.1.	Загальна фізична підготовка	1(2; 2)	5(16; 30)	7(18; 32)
3.2.	Спеціальна фізична підготовка	1(2;2)	4(10;18)	5(12;20)
IV. Краснавча підготовка				
4.1.	Історія туризму. Основні туристські райони України	1(2;3)	-	1(2;3)
	Всього	19(31;42)	53(113;174)	72(144;216)

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

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ I

ВСТУП

1.1. Підведення підсумків літнього походу

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

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

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

1.3 Туристська класифікація. Туристська документація

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

РОЗДІЛ II

ПОХІДНА ПІДГОТОВКА

2.1. Забезпечення безпеки в поході

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

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

2.2. Організація та підготовка туристського походу

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

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

2.3. Основи топографії

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

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

2.4 Орієнтування на місцевості

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

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

2.5. Туристське спорядження.

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

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

2.6. Харчування в поході

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

Практичні заняття. Розробка меню складного походу.

2.7. Тактика пішохідного туризму

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

Практичні заняття. Розробка тактичного плану підготовки і проведення походів.

2.8. Техніка пішохідного туризму

Види та характеристика природних перешкод у тайзі, тундрі, горах. Рух по

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

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

2.9. Гігієна туриста та надання долікарняної допомоги

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

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

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

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

2.10. Туристський бівак

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

2.11. Проведення походів

Розділ передбачає проведення одноденних триденних походів. (Набір

походів визначає керівник гуртка, виходячи з кількості годин по цій темі в його варіанті програми, також можливе відпрацювання тем практичних занять у походах)

РОЗДІЛ ІІІ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

3.1 Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена

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

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

3.2. Спеціальна фізична підготовка

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

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

РОЗДІЛ ІV

КРАСЗНАВЧА ПІДГОТОВКА

4.1. Історія розвитку туризму України та його досягнення.

Туристські можливості рідного краю та України.

Традиції туризму. Що читати про туризм і мандрівки (Берман А. «Серед стихій», Візбор Ю. «Альтернатива вершині Ключ», Шпаро Д. «До полюсу» та ін.).

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

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці повинні знати:

- основні вимоги до фізичного стану мандрівників;
- основні принципи та критерії класифікації спортивних пішохідних походів;
- вимоги щодо присвоєння спортивних розрядів з туризму;
- особливості орієнтування в різних природних умовах;
- основи тактики дій учасників походу на маршруті та в підготовчий період; види і призначення спеціального туристського спорядження, вимоги до саморобного спорядження;
- методику самоконтролю функціонального стану організму;
- особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки ;
- методику загартування організму;
- ознаки найпоширеніших у подорожах захворювань;
- ознаки найпоширеніших у подорожах травмувань;
- способи надання долікарняної допомоги при кровотечах, опіках, обмороженнях, відкритих і закритих переломів.

Гуртківці повинні вміти:

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

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
1 рік навчання, (вищий рівень)

№ п/п	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практичні заняття	Всього
I. Вступ				
1.1.	Підведення підсумків літнього походу	-	1(3;5)	1(3;5)
1.2.	Завдання роботи гуртка в навчальному році	1	-	1
II. Похідна підготовка				
2.1.	Забезпечення безпеки походу	2(2;4)	-	2(2;4)
2.2.	Підготовка походу	-	2(4;8)	2(4;8)
2.3.	Основи топографії	1(2;4)	3(7;11)	4(9;15)
2.4.	Орієнтування на місцевості	2	3(6;12)	5(8;14)
2.5.	Туристське спорядження	-	2	2
2.6.	Харчування в поході	1	2(4; 4)	3(5; 5)
2.7.	Тактика туризму	1(3;5)	2	3(5;7)
2.8.	Техніка туризму	2(5;7)	6(15;25)	8(20;32)
2.9.	Гігієна туриста та долікарняна допомога	1	1(2;2)	2(3;3)
2.10.	Туристський бівак	1(2;2)	-	1(2;2)
2.11.	Проведення походів	-	24(48;64)	24(48;64)
III. Фізична підготовка.				
3.1.	Загальна фізична підготовка	1(2; 2)	5(16; 30)	7(18; 32)
3.2.	Спеціальна фізична підготовка	1(2;2)	4(10;18)	5(12;20)
IV. Креснавча підготовка				
4.1.	Основні туристські райони України та зарубіжжя	1(2;3)	-	1(2;3)
	Всього	17(25;34)	55(119;182)	72(144;216)

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

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ I

ВСТУП

1.1. Підведення підсумків літнього походу

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

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

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

РОЗДІЛ II ПОХІДНА ПІДГОТОВКА

2.1. Забезпечення безпеки в поході

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

Щорічний інструктаж учасників походу з питань безпеки. Роль суб'єктивних та об'єктивних факторів у виникненні аварійних ситуацій. Небезпеки пов'язані із здоров'ям та підготовкою учасників. Небезпеки, що залежать від природних та кліматичних умов. Використання недоброякісної їжі, ягід, грибів як можливий фактор припинення походу. Приклади аварійних ситуацій з аналізом дії групи. Обовязковість виконання туристами вказівок МКК. Надання допомоги групі, що потрапила в аварійну ситуацію.

2.2. Організація та підготовка туристського походу

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

2.3. Основи топографії

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

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

2.4 Орієнтування на місцевості

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

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

2.5. Туристське спорядження

Практичні заняття. Ремонт та виготовлення спорядження.

2.6. Харчування в поході

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

2.7. Тактика пішохідного туризму

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

Практичні заняття. Розробка тактичного плану підготовки і проведення походів.

2.8. Техніка пішохідного туризму

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

Техніка руху по осипах різних видів. Траверс камменебезпечних місць.

Пересування по снігу та фірну. Самозатримання по сніговому схилі. Застосування спеціального спорядження (кішки, льодобури, гаки, льодоруби, жумари).

Подолання водних перешкод. Вибір виду переправ з урахуванням підготовленості групи.

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

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

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

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

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

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

2.10. Туристський бівак

Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у походах. (поглиблення знань) Використання привалів для проведення розвідки маршруту. Ночівлі в польових умовах, вимоги до їх місця залежно від району і часу проведення подорожі. Ночівля біля вогнища без намету. Сушіння і ремонт одягу, взуття, спорядження. Охорона навколишнього середовища, правила протипожежної безпеки,

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

2.11. Проведення походів

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

РОЗДІЛ ІІІ ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

3.1. Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена

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

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

3.2. Спеціальна фізична підготовка

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

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

РОЗДІЛ IV

КРАЄЗНАВЧА ПІДГОТОВКА

4.1. Туристські можливості близького та дальнього зарубіжжя

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

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці повинні знати:

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

Гуртківці повинні вміти:

- користуватися різним картографічним матеріалом для детальної розробки маршруту подорожі;
- розробляти тактику подолання різноманітних природних перешкод у поході;
- організувати привали і ночівлі в складних метеоумовах та в різних природних зонах з урахуванням вимог безпеки;

- готувати їжу в умовах туристського походу з використанням дарів природи;
- виконувати нормативи з фізичної культури, прийняті для даної вікової групи;
- надавати долікарняну допомогу при пораненнях, травмуваннях; сонячному та тепловому ударах; переохолодженні, замерзанні; накладати повязки, джгути, шини на різні частини тіла.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН 2 рік навчання, (вищий рівень)

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

		(22;27)	(122;189)	(144;216)
--	--	---------	-----------	-----------

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

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ I

ВСТУП

1.1. Підведення підсумків літнього походу

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

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

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

РОЗДІЛ II

ПОХІДНА ПІДГОТОВКА

2.1. Забезпечення безпеки в поході

Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (Наказ Міністерства освіти і науки України 24.03.2006 N 237). Щорічний інструктаж учасників походу з питань безпеки.

Інструкторська підготовка. Роль суб'єктивних та об'єктивних факторів у виникненні аварійних ситуацій. Небезпеки пов'язані з помилками в тактиці. Приклади аварійних ситуацій з аналізом дії групи. Роль туристської МКК в оцінці підготовленості туристської групи до походу відповідної складності. Обов'язковість виконання туристами вказівок МКК. Способи і засоби сигналізації в поході (радіостанції, піротехнічні засоби, сигнальне дзеркало, сигнальні вогнища тощо). Міжнародна кодова таблиця сигналів. Надання допомоги групі, що потрапила в аварійну ситуацію.

2.2. Організація та підготовка туристського походу

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

2.3. Основи топографії

Основні відомості з топографії (поглиблення знань).

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

2.4 Орієнтування на місцевості

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

2.5. Туристське спорядження

Практичні заняття. Ремонт та виготовлення спорядження.

2.6. Харчування в поході

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

2.7. Тактика пішохідного туризму

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

Практичні заняття. Розробка тактичного плану підготовки і проведення походів.

2.8. Техніка пішохідного туризму

Види та характеристика природних перешкод у тайзі, тундрі, горах. (поглиблення знань). Техніка руху по осипах різних видів. Траверс камнебезпечних місць. Пересування по снігу та фірну. Самозатримання по сніговому схилі. Застосування спеціального спорядження (кішки, льодобури, гаки, льодоруби, жумари). Подолання водних перешкод. Вибір виду переправ з урахуванням підготовленості групи.

Практичні заняття. В'язання вузлів. (подвійний провідник, серединний провідник, грейпвайн, булінь, брамшкотовий, академічний, зустрічний, схоплюючи прусик, австрійський, Бахмана, стремено). Спуск дюльфером. Робота з альпенштоком та льодорубом. Організація переправ- наведення перил, поліспаст для наведення переправ, подолання річки убрід шеренгоюстілкою, із жердиною, через річку убрід з використанням перил; переправа через річку по

навісній переправі; переправа по мотузці з поручнями переправа через річку, яр по колоді; підйом та спуск по схилу з використанням поручнів, укладання колоди різними способами

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

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

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

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

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

2.10. Туристський бівак

Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у походах. (поглиблення знань). Використання привалів для проведення розвідки маршруту. Ночівлі в польових умовах, вимоги до їх місця залежно від району і часу проведення подорожі. Ночівля біля вогнища без намету. Сушіння і ремонт одягу, взуття, спорядження. Охорона навколишнього середовища, правила протипожежної безпеки. Особливості організації привалів і ночівель у тайзі, гірській місцевості, степу, пустелі тощо. Привали і ночівлі в складних метеоумовах і в міжсезоння.

2.11. Проведення походів

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

РОЗДІЛ ІІІ ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

3.1. Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена

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

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

3.2. Спеціальна фізична підготовка

Узагальнення знань з теми.

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

РОЗДІЛ IV

КРАЄЗНАВЧА ПІДГОТОВКА

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

Традиції туризму. Основні туристські райони України, їх можливості (категорія складності, види туризму, під'їзди). Туристські можливості рідного краю.(узагальнення знань) Можливість проведення походів по Росії, Кавказу, Середній Азії, Словаччині, Румунії, Польщі та інших країнах.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці повинні знати:

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

- способи і засоби сигналізації в поході;
- ознаки найпоширеніших у подорожах захворювань;
- ознаки найпоширеніших у подорожах травмувань;
- туристські можливості України та зарубіжних країн.

Гуртківці повинні вміти:

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

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алешин В. М., Серебрянский А. В. Туристская топография.—М, 1985.
2. Бардин А. Азбука туризма.— М., 1985.
3. Берлянт А.М. Карта рассказывает. - М., 1978,
4. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М., 1983.
5. Зубалій М. Д., Петровський В. С. Пішохідний і лижний туризм,— К., 1984.
6. Косенко В.М Групові багатоденні пішохідні мандрівки -Мустанг -2002
7. Линчевский З.З. Психологический климат туристской группы.—М., 1981.
8. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах.—М., 1981.
9. Наровлянський О.Д. Наровлянська М.Д. Пустовойт В.О. Шкільний туризм К.
- 10.«Шкільний світ»2009
- 11.Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. - М., 1987.
- 12.Питание в туристском походе.— М., 1986.
- 13.Правила змагань зі спортивного туризму К.2008
- 14.Туризм в школе.— М., 1983

15. Туристські спортивні маршрути Спортивний туризм К.ФСТУ-2002- №2
16. Штюмер Ю. Краткий справочник туриста М., 1982