

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ЦЕНТР**  
**НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ,**  
**КРАЄЗНАВСТВА І ТУРИЗМУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
**З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**  
**ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОГО НАПРЯМУ**  
**«ГІРСЬКИЙ ТУРИЗМ»**

*Основний рівень*

*3 роки навчання*

Київ – 2023 рік

*«Схвалено для використання в освітньому процесі»*

*Рішення експертної комісії з позашкільної освіти від 04.09.2023  
(протокол № 3)*

*Зареєстровано у каталозі надання грифів навчальній літературі та  
навчальним програмам за № 8.0076-2023*

**Автори програми:**

**Глей Валерій Іванович** – методист Броварського центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму Київської області, кандидат в майстри спорту зі спортивного туризму (розділ 2)

**Наровлянський Олександр Данилович** – заступник директора Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді, заслужений вчитель України, кандидат педагогічних наук, майстер спорту зі спортивного орієнтування, кандидат у майстри спорту зі спортивного туризму, спортивний суддя національної категорії зі спортивного туризму (вступ, розділи 1, 4, 5, загальна редакція).

**Пшінка Богдан Олегович** – завідувач відділу спортивного туризму Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді, майстер спорту зі спортивного туризму, спортивний суддя національної категорії зі спортивного туризму (розділ 3)

## 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 формування цих якостей, що є частиною завдань сучасної школи, визначає актуальність даної програми.

Програма призначена для роботи з гуртком гірського туризму закладів позашкільної та загальної середньої освіти України.

Навчальна програма реалізується в туристсько-спортивних гуртках туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти та спрямована на дітей віком від 10 до 16 років. Як правило, у гурток повинні прийматися вихованці, які попередньо пройшли навчання за програмами початкового рівня.

Метою програми є виховання всебічно розвиненої особистості засобами спортивного туризму.

Завданнями роботи гуртків є:

- виховання у гуртківців почуття патріотизму, любові до України, поваги до історичних, культурних та природних пам'яток рідної землі;
- підготовка вихованців до дій в умовах надзвичайних ситуацій природного, техногенного, воєнного характеру, участі в захисті України, служби в Збройних Силах України;
- формування навичок та набуття досвіду подолання природних та штучних перешкод, орієнтування на місцевості, організації бівуака та побуту в польових умовах, надання домедичної допомоги, обслуговування та ремонту спорядження в умовах спортивно-туристського походу;
- формування у вихованців високих моральних якостей, самодисципліни, вміння визначати мету та досягати її, працювати у команді, аналізувати власні дії.
- сприяння підвищенню рівня туристсько-спортивної майстерності вихованців, підготовка їх до участі в спортивних туристських походах та змаганнях з відповідного виду спортивного туризму відповідного рівня складності;
- здійснення професійної орієнтації та надання початкової допрофесійної підготовки вихованців.

Програма передбачає навчання в групах основного рівня протягом декількох років. На опрацювання навчального матеріалу відводиться 216 годин в перший рік навчання та 216 або 324 годин в другий-третій рік. Вибір варіанту програми здійснюється з урахуванням фінансово-організаційних можливостей закладу, рівня кваліфікації керівника гуртка, рівня досягнень вихованців. Рекомендується використання програми обсягом 324 години на

рік у разі наявності в складі гуртка вихованців, які є переможцями або призерами змагань обласного, всеукраїнського або міжнародного рівня, мають перший розряд чи розряд кандидата в майстри спорту України.

У разі обрання програми обсягом 324 години на рік збільшується кількість годин на загальну та спеціальну фізичну підготовку, участь в змаганнях, походах, інших масових заходах, практична частина по окремим розділам програми, а також виділяється резервний час, який може використовуватися керівником гуртка на власний розсуд залежно від рівня засвоєння вихованцями певних тем (розділів) програми, запланованих масових заходів та їх програми, місцевих особливостей тощо.

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

Розподіл годин орієнтовний. Керівник гуртка має право самостійно коригувати кількість годин, виділених на вивчення окремих розділів, 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 виду туризму.

Під час першого року навчання основну увагу на теоретичних та практичних заняттях варто приділяти оволодінню загальнотуристськими навичками, методам орієнтування, бівуачним роботами тощо, одночасно розпочинаючи освоєння основ гірського туризму. На другому році навчання збільшується кількість занять з оволодінням специфічними прийомами, характерними для гірського туризму. Практичну частину варто проводити на різноманітних формах рельєфу, враховуючи специфіку гірського туризму. При проведенні занять гуртка гірського туризму варто використовувати елементи, подібні до гірського рельєфу, які зустрічаються у рівнинній місцевості – схили ярів і кар'єрів, стіни будівель, великі камені і валуни тощо.

Програма передбачає проведення занять у різних формах – лекція, навчально-тренувальне заняття, мозковий штурм, групова робота, рольова гра, імітаційна вправа тощо, використання технічних засобів, інформаційно-комунікаційних технологій навчання, наочності тощо.

Обов'язковою складовою освітнього процесу є участь вихованців у одно-триденних туристських походах, а також участь у багатоденному

заліковому спортивному поході відповідного рівня складності, який проводиться в період канікул поза межами сітки годин. Програма передбачає участь вихованців у змаганнях, зльотах, інших масових заходах (у якості як учасників, так і суддів, організаторів). Можливе проведення екскурсій та/або експедицій з активними способами пересування.

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

При визначенні району, рівня складності та інших характеристик залікового походу необхідно враховувати специфіку виду туризму. Так виходячи з географічної характеристики районів України та їх туристських можливостей після закінчення першого року навчання гуртка гірського туризму пропонується провести пішохідний похід I категорії складності в районі з гірським рельєфом. Після другого та третього років навчання по можливості проводиться заліковий гірський похід відповідно I і II категорії складності.

Особливої уваги керівника гуртка потребує контроль за дотриманням правил безпеки життєдіяльності, збереження життя та здоров'я вихованців. Для цього необхідно забезпечити безумовне дотримання правил безпеки життєдіяльності, контроль за якістю та належним станом спеціального, зокрема страхувального спорядження (страхувальні системи, каски, карабіни, мотузки тощо).

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**  
*Основний рівень, перший рік навчання*

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Теоретичних	Практичних	Усього
Вступ. Основи безпеки життєдіяльності	<b>4</b>	-	<b>4</b>
<b>Розділ 1. Загальнотуристська підготовка</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>52</b>
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	-	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	-	2
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	2	-	2
1.4. Єдина спортивна класифікація України	2	-	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.	2	4	6
1.9. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога.	4	2	6
<b>Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>44</b>
2.1. Техніка гірського туризму	4	10	14
2.2. Тактика гірського походу	2	2	4
2.3. Спорядження для гірського туризму	2	2	4
2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування в гірському поході	2	2	4
2.5. Забезпечення безпеки в гірському туризмі	4	6	10
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав з гірського туризму	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування в гірському поході	2	4	6
2.8. Правила змагань з гірського туризму	2	-	2
<b>Розділ 3. Фізична підготовка</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	<b>44</b>
<b>Розділ 4. Краєзнавство</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>
<b>Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)</b>	<b>-</b>	<b>56</b>	<b>56</b>
Підсумкове заняття	2	-	2
	<b>62</b>	<b>154</b>	<b>216</b>
Багатоденний спортивний туристський похід	Поза сіткою годин		

**Основний рівень, другий рік навчання**

Назва розділу, теми	Кількість годин (6 годин на тиждень)			Кількість годин (9 годин на тиждень)		
	Теоретичних	Практичних	Усього	Теоретичних	Практичних	Усього
Вступ. Основи безпеки життєдіяльності	<b>6</b>	-	<b>6</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>
<b>Розділ 1. Загальнотуристська підготовка</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>60</b>
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	-	2	2	-	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	-	2	2	-	2
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	2	-	4	4	-	4
1.5 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	4	8	12	4	20	24
1.6. Загальнотуристське спорядження	2	4	8	2	4	6
1.7. Організація бівуаку. Харчування в поході	4	6	10	4	6	10
1.9. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога.	8	4	12	6	6	12
<b>Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>54</b>	<b>20</b>	<b>46</b>	<b>66</b>
2.1 Техніка гірського туризму	2	12	14	2	14	16
2.2 Тактика гірського походу	4	4	8	4	6	10
2.3. Спорядження для гірського туризму	2	4	6	2	4	6
2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування в гірському поході	2	2	4	2	4	6
2.5. Забезпечення безпеки в гірському туризмі	4	8	12	4	10	14

2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав з гірського туризму	2	-	2	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування в гірському поході	2	2	4	2	6	8
2.8. Правила змагань з гірського туризму	2	2	4	2	2	4
<b>Розділ 3. Фізична підготовка</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	<b>72</b>
<b>Розділ 4. Краєзнавство</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)</b>	<b>-</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>96</b>	<b>96</b>
<b>Підсумок</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Резерв керівника гуртка</b>						<b>8</b>
<b>РАЗОМ</b>	<b>64</b>	<b>152</b>	<b>216</b>	<b>64</b>	<b>252</b>	<b>324</b>
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин			Поза сіткою годин		



**Основний рівень, третій рік навчання**

Назва розділу, теми	Кількість годин (216 годин на рік)			Кількість годин (324 години на рік)		
	Теоретичних	Практичних	Усього	Теоретичних	Практичних	Усього
Вступ. Основи безпеки життєдіяльності	<b>4</b>	-	<b>4</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>
<b>Розділ 1. Загальнотуристська підготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>28</b>	<b>44</b>
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	-	2	2	-	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	-	2	2	-	2
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	2	-	2	4	-	4
1.5 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	2	8	10	2	20	22
1.6. Загальнотуристське спорядження	2	-	2	2	-	2
1.7. Харчування в поході	2	2	4	2	2	4
1.8. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога.	4	6	10	2	6	8
<b>Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка</b>	<b>18</b>	<b>46</b>	<b>64</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>64</b>
2.1. Техніка гірського туризму	2	28	30	2	22	24
2.2. Тактика гірського походу	2	4	6	2	6	8
2.3 Спорядження для гірського туризму	2	4	6	2	4	6
2.4 Особливості організації туристського побуту та харчування в гірському поході	2	2	4	2	2	4

2.5. Забезпечення безпеки в гірському туризмі	4	4	8	2	8	10
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав з гірського туризму	2	-	2	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування в гірському поході	2	2	4	2	4	6
2.8. Правила змагань з гірського туризму	2	2	4	2	2	4
Розділ 3. Фізична підготовка	<b>2</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>84</b>	<b>86</b>
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-красознавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	-	<b>60</b>	<b>60</b>	-	<b>122</b>	<b>122</b>
Підсумок	<b>2</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>РАЗОМ</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>282</b>	<b>324</b>
Багатоденна туристсько-красознавча подорож	Поза сіткою годин			Поза сіткою годин		

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **Перший рік навчання**

#### **Вступ**

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

Забезпечення безпеки життєдіяльності під час проведення тренувань, змагань на місцевості, у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках. Безпечні умови організації екскурсій, походів. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Особливості забезпечення безпеки в зимовий період. Правила поведінки на водних об'єктах. Інструктаж учасників об'єднання з питань безпеки. Дії в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного часу. Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів в місті, лісі тощо.

#### **Розділ 1. Загальнотуристська підготовка**

##### **1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання**

*Теоретична частина.* Актуалізація раніше отриманих опорних знань. Аналіз літнього багатоденного походу чи експедиції (у разі його проведення).

##### **1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму**

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

##### **1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України**

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

##### **1.4. Єдина спортивна класифікація України**

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

##### **1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості**

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

Кarti, що використовуються у походах. Особливості орієнтування під час руху на маршруті походу. Орієнтування у надзвичайних ситуаціях. Орієнтування за відсутності карти, компасу.

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

Умовні знаки топографічної та спортивної карти.

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

Вибір шляху руху за лінійними орієнтирами та лінійними формами рельєфу.

Види змагань зі спортивного орієнтування. Особливості орієнтування взимку.

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

### **1.6. Загальнотуристське спорядження**

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

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

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

Туристські вузли та їх групи.

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

### **1.7. Організація бівуака в туристському поході. Харчування в поході**

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

Дії групи та окремих учасників при влаштуванні бівуаку.

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

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

Використання підручних матеріалів для організації побуту в умовах природного середовища. Природні харчові продукти та їх використання.

*Практична частина.* Встановлення та збирання намету. Організація вогнища. Розпалювання вогнища. Визначення їстівних та отруйних грибів, ягід.

### **1.8. Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристських походах. Страхівка**

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

Забезпечення безпеки під час руху в поході. Фактори небезпеки в туристському поході (природні, антропогенні). Забезпечення безпеки під час

подолання простих перешкод (яри, канави, ділянки густого лісу чи чагарника, круті схили).

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

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

### **1.9. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога**

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

Домедична допомога потерпілому. Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли через неправильні дії туристів. Види ран. Допомога при різних видах кровотечі.

Переломи та перша допомога. Накладання шини.

*Практична частина.* Надання домедичної допомоги при різних умовних травмах, в тому числі з використанням підручних матеріалів.

## **Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка**

### **2.1. Техніка гірського туризму**

*Теоретична частина.* Характерні перешкоди в гірських походах.

Вузли, які використовуються в гірському туризмі. Їх призначення і використання.

Рух по стежках, трав'янистих схилах, осипах, моренах, скелях, снігу та фірну, каменепадних ділянках, льодовиках, тощо. Дотримання оптимального темпу та інтервалу руху. Переправи через гірські річки. Використання спеціального спорядження при подоланні природних перешкод.

Значення страховки та самостраховки в спортивних гірських туристських походах. Страхувальне спорядження та вимоги до нього у гірському туризмі. Комплектування спорядження для страховки в залежності від нитки маршруту, сезону і району подорожі. Прийоми страхування. Розподіл обов'язків між страхуючими, правила їх поведінки.

*Практична частина.* В'язання вузлів, які використовуються у гірському туризмі. Наведення навісної переправи, горизонтальних і вертикальних поручнів. Рух групи по поручнях. Подолання водних перешкод. Вироблення навичок руху по пересіченій місцевості з різними типами рослинного покриву, по трав'янистих, осипних і снігових схилах різної крутизни, самострахування альпенштком, льодорубом.

### **2.2. Тактика гірського походу**

*Теоретична частина.* Особливості та історія розвитку гірського туризму. Місце гірського туризму в загальній системі спортивного туризму. Історія розвитку гірського туризму та альпінізму. Специфіка гірського туризму: зміна з висотою сонячної радіації і атмосферного тиску, нестача кисню; різкі перепади висот; різноманітність форм рельєфу з переважаючими крутими схилами, наявність скель, осипів, снігів, льодовиків; різка зміна погодних умов; вертикальна поясність. Поступова акліматизація

Поняття «стратегія» і «тактика» гірського походу. Відмінність стратегії і тактики походів різних категорій складності. Тактичний план проведення походу. Найважливіше завдання тактичного плану походу – безаварійне проходження наміченого маршруту. Особливості тактики проходження маршруту I категорії складності. Залежність тактики проходження маршруту від мети походу, району, складності, пори року, підготовленості групи. План-графік проходження основних і запасних варіантів маршруту, відходів з маршруту при аварійних ситуаціях

*Практична частина.* Розробка плану-графіка проходження основних і запасних варіантів маршруту, виходів з маршруту при аварійних ситуаціях.

### **2.3. Спорядження для гірського туризму**

*Теоретична частина.* Основні вимоги до спорядження у гірському поході (мала вага та розміри, високий рівень теплоізоляції, міцність, вологозахищеність, зручність у користуванні, надійність). Головні експлуатаційні якості.

Спорядження групове та особисте. Господарський інвентар. Спорядження для забезпечення безпеки: льодоруб (альпеншток), основна і допоміжна мотузки, репшнури, карабіни, страхувальні системи, сонцезахисні окуляри.

Саморобне спорядження.

Підгонка спорядження, укладка та перенесення. Догляд за спорядженням, його ремонт, склад ремонтного набору. Засоби зв'язку.

*Практична частина.* Знайомство із спорядженням для походів по гірській місцевості. Дрібний ремонт спорядження.

### **2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування в гірському поході**

*Теоретична частина.* Режим дня у гірському поході. Призначення привалів, їх періодичність і тривалість в залежності від довжини денного переходу, рельєфу та характеру місцевості, погоди, температури повітря, напрямку і сили вітру, фізичного та морального стану учасників. Обідні привали. Ночівлі та днювання. Організація та вибір місця привалів та ночівель у гірських умовах. Особливості встановлення наметів в горах.

Організація харчування у гірському поході. Особливості приготування різних продуктів із зміною висоти. Використання сублімованих продуктів та висококалорійних поживних сумішей власного виготовлення. Калорійність, режим харчування в гірському поході, водно-сольовий режим. Приготування їжі в гірських умовах. Використання води для пиття та приготування їжі в умовах середньо- та високогір'я.

*Практична частина.* Встановлення наметів. Вибір місця для бівуаку, вогнища, розпалювання вогнища. Розкладка продуктів та складання меню для гірського походу I категорії складності. Приготування їжі в польових умовах.

### **2.5. Забезпечення безпеки в гірському поході**

*Теоретична частина.* Безпека – основна й найважливіша вимога до походів. Небезпека реальна і уявна. Зростання ролі несприятливих факторів при збільшенні складності походів. Об'єктивні небезпеки в гірському туризмі.

Суб'єктивні причини, які викликають аварії і залежать від самої людини, від її помилок та промахів (недостатня дисципліна, нехтування вимогами чинних Правил, низька громадська свідомість, невміння або незнання прийомів техніки руху і страхування, тактичні помилки та недостатній тактичний досвід, низький рівень фізичної і психологічної підготовки).

Забезпечення безпеки під час подолання природних перешкод у поході. Правила користування гострими інструментами, примусом.

Значення страховки та самостраховки в гірському туризмі. Комплектування спорядження для страховки в залежності від нитки маршруту, сезону і району подорожі. Прийоми страхування та самострахування в горах. Розподіл обов'язків між страхуючими, правила їх поведінки.

*Практична частина.* Організація страхування та самострахування для різних видів гірського рельєфу. Відпрацювання прийомів і способів руху; тактики руху в умовах поганої погоди (сильний дощ, туман, снігопад, заметіль).

## **2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав у гірському туризмі**

*Теоретична частина.* Гірські системи України. Райони Карпат і Криму, їх туристські можливості. Можливість здійснення походів у горах в Україні та в інших країнах світу. Гірські системи світу та їх можливості для гірського туризму. Умови виїзду за кордон.

### **2.7. Особливості орієнтування в гірському поході**

*Теоретична частина.* Карти (мапи), що використовуються у гірському туризмі. Карта, план, схема, кроки місцевості, основні умовні позначення.

Читання гірської карти та складання схеми маршруту. Компас. Особливості орієнтування в горах.

Оцінка характеру шляху і факторів, які впливають на його проходження за картою (наявність дорожньої та гідрографічної мережі, наявність та характер переправ, рослинність, ґрунти, крутість схилів тощо). Використання великомасштабних мап і гляціологічних схем для проходження складних ділянок маршруту. Визначення складності перевалів, переправ за фотографічними матеріалами, схемами, кроками.

*Практична частина.* Робота з картою. Вимірювання і відкладання відстані на карті за допомогою лінійки, циркуля-вимірювача, курвіметра. Робота з курвіметром. Визначення відстаней та напрямків. Топографічний диктант. Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування.

### **2.8. Правила змагань з гірського туризму**

*Теоретична частина.* Основні принципи суддівства змагань з гірського туризму. Правила змагань із спортивного туризму (гірський туризм). Таблиця штрафів.

Види дистанцій. Особисті та командні змагання. Положення про змагання як основний документ про змагання.

### **Розділ 3. Фізична підготовка**

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

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

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

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

Розвиток витривалості.

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

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

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

Спортивні та рухливі ігри.

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

### **Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах**

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

### **Підбиття підсумків**

#### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

##### **Вихованці повинні знати**

- загальні відомості про історію розвитку спортивного туризму, зокрема обраного виду туризму;
- сучасний стан розвитку спортивного туризму в Україні та світі;
- основні вимоги безпеки життєдіяльності при проведенні навчальних занять та туристсько-краєзнавчих подорожей;
- порядок дій в надзвичайних ситуаціях природного, техногенного та воєнного характеру;



- основні положення Правил проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України (вимоги до учасників походу, права та обов'язки учасників подорожей);
- правила та послідовність роботи з компасом та картою, особливості орієнтування на місцевості з картою та без неї;
- вимоги до туристського бівуаку, способи організації ночівлі в польових умовах (зокрема з використанням природних матеріалів), організації туристського побуту та харчування;
- види туристського спорядження;
- групи туристських вузлів за призначенням;
- 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 найчастіше трапляються під час подорожей, способи надання першої домедичної допомоги, зокрема за допомогою підручних матеріалів
  - історію розвитку гірського туризму;
  - сучасний стан розвитку гірського туризму в Україні та світі;
  - вимоги до туристського спорядження для гірського туризму;
  - особливості організації туристського побуту та харчування в гірському поході;
  - первинні ознаки захворювань, які зустрічаються під час подорожей у гірських умовах;
  - особливості орієнтування в гірській місцевості;
  - характеристики основних природних перешкод в гірському туризмі, основні способи їх подолання;
  - основні принципи тактики підготовки і проведення гірських туристських походів;
  - особливості забезпечення безпеки в гірських походах;
  - туристські можливості Українських Карпат та гірського Криму для здійснення походів у гірській місцевості.

### **Вихованці повинні вміти**

- користуватися компасом, топографічною і спортивною картою для орієнтування на місцевості;

- визначати своє місцезнаходження на карті, визначати сторони світу за допомогою компаса та без нього;
  - 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;
  - організувати привал та вогнище за відсутності спеціальних засобів (з використанням природних матеріалів);
  - в'язати найпростіші туристські вузли (прямий, «вісімка», схоплюючий, зустрічний, булінь, ткацький, провідник);
  - долати прості природні перешкоди в поході та/або на дистанції змагань, застосовувати прийоми страховки та само страховки;
  - рухатися похідним строєм, витримувати темп, дистанцію;
  - готувати прості страви на вогнищі;
  - надавати домедичну допомогу, транспортувати потерпілого;
  - взаємодіяти з іншими членами команди, групи, надавати допомогу товаришам.
- користуватися компасом, топографічними картами і схемами при орієнтуванні в гірських районах, розпізнавати вершини, льодовики, долини, тощо;
  - відбирати необхідне спеціальне особисте та групове спорядження, добирати, доглядати та правильно зберігати його;
  - долати нескладні природні перешкоди, характерні для гірського туризму;
  - забезпечувати страховку та само страховку при подоланні найпростіших природних перешкод в гірських туристських походах, володіти льодорубом;
  - складати план підготовки та розробляти маршрут ступеневого туристського походу в гірській місцевості, оформляти маршрутну документацію.

**Вихованці повинні набути досвіду:**

- орієнтування на місцевості за допомогою карти і компасу, за місцевими прикметами, проходження нескладних маршрутів за

письмовим описом (легендою), діяти в умовах відсутності (втрати) карти, компасу;

- організації бівуака та готування їжі в польових умовах;
- дій в складі групи (команди) на дистанції змагань, в поході;
- участі в одно-, дводенних походах, змаганнях.

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

## Другий рік навчання

### Вступ

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

Забезпечення безпеки життєдіяльності 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 безпеки життєдіяльності на водоймах. Інструктаж учасників об'єднання з питань безпеки.

Дії в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного часу. Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів в місті, лісі тощо.

### Розділ 1. Загальнотуристська підготовка

#### 1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання

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

#### 1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму

*Теоретична частина.* Особливості та історія розвитку обраного виду туризму. Історія дитячо-юнацького туризму. Дитячо-юнацький туризм на сучасному етапі.

#### 1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України

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

#### 1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості

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

Опис маршруту. Рух за «легендою».

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

Орієнтування за допомогою топографічної карти та карти для спортивного орієнтування.

Окомірна зйомка місцевості та опис маршруту.

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

## **1.6. Загальнотуристське спорядження**

*Теоретична частина.* Загальні вимоги до спорядження (вага, надійність, компактність). Відповідність спорядження району подорож, її тривалості, часу її проведення. Спорядження для виживання в умовах надзвичайних ситуацій.

Групове загальнотуристське спорядження. Намети. Тенти. Створення укриття з підручних матеріалів в різних природних умовах та в різні пори року.

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

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

Туристські вузли.

*Практична частина.* Складання переліку необхідного спорядження для умовного походу. Встановлення тенту. Проведення дрібного ремонту спорядження. В'язання туристських вузлів. Спорудження укриття з підручних матеріалів.

## **1.7. Організація біваку в туристському поході. Харчування у поході**

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

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

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

Режим харчування та водосолевий режим у поході. Можливості використання природних джерел їжі та отримання води.

Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування.

Отруйні та небезпечні рослини (ягоди, гриби тощо).

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

## **1.9. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога**

*Теоретична частина.* Домедична 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.

Домедична допомога при укусах тварин, комах, плазунів, отруєнні рослинами, грибами.

Допомога при утопленні. Реанімаційні дії.

*Практична частина.* Надання домедичної допомоги при різних умовних травмах.

## **Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка**

### **2.1. Техніка гірського туризму**

*Теоретична частина.* Види та характеристика природних перешкод у горах. Способи подолання лісових завалів, буреломів, вітровалів, скупчень валунів, скельних виступів.

Види страховок. Прийоми страховок. Дії при зриві товариша.

Основні правила та прийоми руху по скелях. Пересування по снігу та фірну. Самозатримання на сніговому схилі.

Застосування спеціального спорядження (альпенштоки, гаки, льодоруби, жумари).

Подолання водних перешкод. Способи подолання водних перешкод: убрід, по камінню по містках, колоді, навісна переправа. Вибір місця броду, порядок проходження, способи страховки, вибір виду переправ залежно від глибини, швидкості течії, ширини водного потоку.

*Практична частина.* В'язання вузлів (провідник, подвійний провідник, серединний провідник, «вісімка», булінь, брамшкотовий, прямий, академічний, зустрічний, схоплюючий, австрійський, Бахмана, стремено).

Спуск способом «дюльфера».

Робота з альпенштоком та льодорубом.

Організація переправ: наведення перил, поліспаств 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; піднімання та спуск по схилу з використанням поручнів.

## **2.2. Тактика гірського походу**

*Теоретична частина.* Лінійна, кільцева та радіальна схеми побудови маршруту. Розробка запасних варіантів маршруту та аварійних виходів з маршруту. Темп руху залежно від умов походу. Режим дня та рух групи на маршруті.

Завдання тактичного плану, дотримання безпеки. Тактичні схеми побудови маршруту. Побудова календарного плану походу. Організація і порядок руху групи. Вибір маршруту та технічних прийомів для різних форм рельєфу. Розвідка маршруту.

*Практична частина.* Побудова календарного плану походу. Розробка плану руху на день, тактики проходження складних ділянок, подолання природних перешкод.

## **2.3. Спорядження для гірського туризму**

*Теоретична частина.* Спорядження для гірського походу. Види спорядження. Групове та особисте спорядження. Основні вимоги до гірського спорядження. Добір спорядження залежно від характеру маршруту. Одяг та взуття туриста в гірському поході. Спорядження для забезпечення страховки. Виготовлення саморобного спорядження та вимоги до його безпеки. Випробування саморобного спорядження.

Обов'язки відповідального за спорядження. Робота майстра по ремонту спорядження в групі. Норми вагових навантажень юних туристів. Підготовка спорядження, догляд за ним та ремонт.

*Практична частина.* Відбір та підготовка спорядження для походу.

#### **2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування в гірському поході**

*Теоретична частина.* Привали, ночівлі та днювання в поході їх призначення, періодичність і тривалість залежно від складності походу. Вибір безпечних місць для привалів та ночівель в горах. Особливості організації бівачних робіт на місцях привалів і ночівель в гірських умовах. Підготовка майданчика під намети на різних формах рельєфу. Холодні ночівлі.

Розміщення вогнища. Типи вогнищ та їх призначення. Правила роботи з примусом, автоклавом, газовим пальником.

Значення правильної організації харчування в гірському поході. Енергетичні витрати організму в гірському поході. Фізіологічні особливості роботи організму в горах. Вживання вітамінів. Водно-сольовий режим. Прості способи знезараження води. Добір та зберігання продуктів для походів різної тривалості та складності. Особливості харчування в умовах низьких температур, на великих висотах. Приготування їжі в умовах гір: дозування продуктів, топлення снігу, застосування звичайного посуду та автоклавів.

*Практична частина.* Встановлення різних типів наметів. Розпалювання вогнища (в тому числі, в негоду). Користування різними типами примусів та пальників. Складання раціону для різних маршрутів. Зв'язок раціону із тактичним планом походу.

#### **2.5. Забезпечення безпеки в гірському поході**

*Теоретична частина.* Роль суб'єктивних та об'єктивних факторів у виникненні аварійних ситуацій під час походу.

Небезпеки, що залежать від погодно-кліматичних умов: вітер (на гребенях, крутих схилах), температура і вологість повітря (особливо їх великі перепади), опади, гроза, туман. Основи спостереження за погодою в горах, характерні місцеві ознаки зміни погоди. Небезпеки, пов'язані із перебуванням на висоті: гіпоксія (гірська хвороба), вплив сонця (радіація). Небезпеки, зумовлені швидким настанням темряви в горах. Небезпеки, пов'язані з побутовими умовами.

Небезпеки, обумовлені рельєфом місцевості: крутизна і стан схилів, селеві потоки, каменепади, обвали, снігові лавини, льодопади, відкриті і закриті тріщини на льодовиках.

Фактори, що забезпечують безпеку в гірському поході (правильний підбір групи, систематичні фізичні і технічні тренування, поглиблений медичний огляд членів групи, детальна розробка маршруту, правильна організація акліматизації, підбір необхідного спорядження і продуктів харчування, вибір правильних тактичних рішень, що забезпечують безпеку на маршруті, дотримання правил безпеки при русі по складних і небезпечних ділянках, забезпечення страховки та самостраховки, повне і правильне використання спорядження для забезпечення безпеки).

Організація аварійно-рятувальних робіт в гірській місцевості.

Дисципліна на маршруті. Забезпечення безпеки при русі по схилах, льодовиках, скелях; при русі в тумані, в умовах поганої видимості і

наступаючої темряви, при русі в дощ, снігопад, завірюху, грозу; при організації бівуаку. Дії групи та окремих її учасників при проходженні місць, де можливе падіння каменів.

Небезпеки, пов'язані з помилками в тактиці.

Об'єктивні причини, що не залежать від волі людини (стихійні природні явища, поломка спорядження з причин технічного браку, тощо).

Аналіз аварійних випадків. Реальна аварія – наслідок поєднання впливу декількох несприятливих факторів при вирішальній дії деяких з них. Необхідність систематичного статистичного аналізу аварій.

Заходи запобігання небезпеки при проведенні походів та експедицій. Необхідність комплексу захисних заходів організаційного, технічного, виховного та навчального характеру. Колективне обговорення рішень у складних та екстремальних ситуаціях і відповідальність кожного за всіх. Право керівника на завершальне рішення. Основні причини травматизму: недостатня фізична, тактична, технічна і морально-вольова підготовка, недисциплінованість учасників, недостатній досвід і авторитет керівника, погане знання району і умов проведення походу, переоцінка своїх можливостей, складність метеорологічних умов, невідповідність спорядження, невміння надати домедичну допомогу при травмах та захворюваннях.

*Практична частина.* Моделювання аварійних ситуацій. Організація страхування та самострахування. Аналіз даних про нещасні випадки (травматизм) у гірському туризмі.

## **2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав у гірському туризмі**

*Теоретична частина.* Основні гірські системи України, ближнього та дальнього зарубіжжя їх туристичні можливості. Гори України. Гірські системи інших держав. Їхня загальна характеристика: основні хребти, річки, долини; клімат, висотна пояси, історичні місця, екскурсійні об'єкти. Транспортні можливості досягнення району походу. Перспективи здійснення туристичних походів членами гуртка «Гірський туризм». Найбільш популярні гірські райони та можливості здійснення в них подорожей. Особливості проведення походів за кордоном.

### **2.7. Особливості орієнтування в гірському поході**

*Теоретична частина.* Зображення рельєфу на картах і схемах. Горизонталі, висота перерізу. Основні топографічні знаки. Зображення специфічних форм і елементів гірського рельєфу на картах і схемах. Робота з курвіметром. Розрахунок часу на проходження маршруту.

*Практична частина.* Орієнтування по формах гірського рельєфу і їхніх елементах (вершинах, хребтах, долинах ін.). Робота з компасом і картою (схемою) – розпізнавання вершин, льодовиків, долин, визначення точки стояння.

### **2.8 Правила змагань з гірського туризму**

*Теоретична частина.* Правила змагань з гірського туризму. Загальні вимоги до організації та проведення змагань із гірського туризму. Суддівська



колегія змагань. Загальні поняття та терміни, що використовуються у правилах змагань із гірського туризму. Види змагань та дистанції. Визначення класу складності дистанцій. Правила проходження дистанцій. Забезпечення безпеки на дистанціях змагань з гірського туризму. Визначення результатів змагань.

*Практична частина.* Вирішення ситуаційних завдань відповідно до правил змагань з гірського туризму. Тестові завдання по правилах змагань з гірського туризму.

### **Розділ 3. Фізична підготовка**

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

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

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

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

Розвиток витривалості.

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

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

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

Спортивні та рухливі ігри.

### **Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах**

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

#### **Підбиття підсумків**

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

#### **Вихованці повинні знати**

- загальні відомості про історію розвитку обраного виду туризму, дитячо-юнацького туризму;
- основні принципи та критерії класифікації спортивних походів;

- вимоги Єдиної спортивної класифікації зі спортивного туризму
- загальні вимоги до туристського спорядження;
- вимоги до присвоєння спортивних розрядів з туризму;
- правила протипожежної безпеки та правила поведінки на водних об'єктах;
- вимоги до вибору місця для туристського біваку та до безпеки туристського біваку, типи туристських багать;
- вимоги до режиму харчування, калорійності та добору продуктів у туристському поході;
- засоби очищення та знезараження питної води;
- особливості орієнтування в різних природних умовах;
- Правила змагань з спортивного туризму, мати поняття про Положення про змагання, умови проведення змагань;
- правила забезпечення страховки під час подолання природних перешкод в поході та/або на дистанції змагань;
- способи самоконтролю функціонального стану свого організму;
- склад ремонтного набору, способи сушки одягу, взуття у разі негоди;
- порядок дій у разі втрати орієнтування окремих учасником або всією групою.
  - основні принципи та критерії класифікації спортивних гірських походів;
  - види, характеристику та способи подолання природних перешкод, характерних для гірських маршрутів (лісових завалів, буреломів, вітровалів, скупчень валунів, скельних виступів);
  - прийоми страховки та самостраховки, дії при зриві товариша, загальні вимоги до організації страховки, порядок організації страховки на скельному рельєфі та на водних перешкодах;
  - вимоги до спорядження для категорійного гірського туристського походу;
  - вимоги до режиму харчування, калорійності та добору продуктів для гірського туристського походу;
  - тактичні засади планування гірського туристського походу,

особливості тактики в гірському поході;

- особливості роботи з картами гірської місцевості та особливості орієнтування в горах;
- види дистанцій змагань з гірського туризму;
- тактичні засади планування гірського туристського походу.

### **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 опис маршруту;
- визначати істинні азимути та дирекційні кути за вимірним (відомим) магнітним азимутом;
- в'язати туристські вузли;
- рухатися по незнайомій місцевості за картою, описом (легендою), азимутом, орієнтуватися за рельєфом, лінійними орієнтирами;
- долати природні та штучні перешкоди, зокрема без використання спеціального спорядження за допомогою підручних засобів;
- складати перелік продуктів харчування для туристського походу, меню з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті;
- добувати воду в природних умовах, знезаражувати воду;
- аналізувати дії свої та товаришів по команді, групі,
- висловлювати та відстоювати власну точку зору під час дискусії, обговорення
  - орієнтуватися за формами гірського рельєфу і їхніх елементах (вершинах, хребтах, долинах ін.);
  - складати перелік продуктів харчування для гірського категорійного туристського походу, меню з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті;
  - організовувати страховку на скельному рельєфі та на водних перешкодах;
  - застосувати лавинне спорядження, володіти методикою та технікою подолання лавинонебезпечного схилу;

- використовувати льодоруб для страховки та самостраховки;
- складати план підготовки та розробляти маршрут та графік руху групи гірського категорійного туристського походу, оформляти маршрутну документацію;
  - долати етапи змагань з гірського туризму, різноманітні природні перешкоди, характерні для гірського туризму за допомогою спеціального спорядження;
  - організувати страховку та самостраховку при подоланні нескладних природних перешкод, характерних для гірського туризму;
- складати план підготовки та кошторис гірського походу, розробляти маршрут та його запасні варіанти;
- складати перелік продуктів харчування для гірського туристського походу, меню з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті.

**Вихованці повинні набути досвіду:**

- організації різних видів страховки;
- подолання різних видів природних та штучних перешкод;
- здійснення окомірної зйомки, опису маршруту;
- участі в дво-, триденних походах, змаганнях;
- проведення аналізу власних дій та дій своїх товаришів, виступу команди, походу.

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

## **Третій рік навчання**

### **Вступ**

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

Забезпечення безпеки життєдіяльності 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 безпеки життєдіяльності на водоймах. Інструктаж учасників об'єднання з питань безпеки.

Дії в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного часу. Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів в місті, лісі тощо.

## **Розділ 1. Загальнотуристська підготовка**

### **1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання**

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

### **1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму**

*Теоретична частина.* Історія розвитку туризму регіону. Дитячо-юнацький туризм регіону: історія та сучасний стан. Роль туристських навичок в підготовці до захисту Вітчизни.

### **1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України**

*Теоретична частина.* Порядок підготовки до походу та його проведення. Маршрутні документи.

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

*Практична частина.* Заповнення маршрутного листа (книжки).

### **1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості**

*Теоретична частина.* Способи відновлення орієнтування в разі його втрати на змаганнях, в поході, у надзвичайних ситуаціях.

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

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

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

### **1.6. Загальнотуристське спорядження**

*Теоретична частина.* Спорядження та обладнання для приготування їжі. Штучні джерела вогню та тепла (газові пальники, примуси). Використання природних ресурсів.

### **1.7. Харчування в поході**

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

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

Забезпечення повноцінного харчування в умовах негоди. Аварійні варіанти харчування. Додаткове (штурмове) харчування. Особливості харчування в умовах нестачі їжі та/або питної води.

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

## **1.8. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога**

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

*Практична частина.* Транспортування потерпілого.

## **Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка**

### **2.1. Техніка гірського туризму**

*Теоретична частина.* Техніка пересування і страховки в гірській місцевості. Спорядження, що забезпечує страховку (основна і допоміжна мотузки, льодоруб, карабіни). Види страховки (самостраховка, взаємна страховка, страховка товариша, групова). Обов'язки туриста під час страховки. Вузли, які використовуються в гірському туризмі. Їх призначення і використання. Прийоми страховки в залежності від характеру маршруту (страховка через плече, сидячи, через поясницю, виступ, крюк, льодоруб, комбінована страховка). Поняття про ривок при зриві і способи його погашення.

Пересування по трав'яних схилах, осипах і скелях. Різновиди трав'яних схилів і осипів та пов'язані з ними небезпеки. Правила пересування в горах (темп руху в залежності від рельєфу місцевості, правильний вибір місця для постановки ніг, правило трьох точок опори, інтервали, повороти, серпантини, рівномірне навантаження, використання льодоруба, альпенштока для самостраховки), організація своєчасного і правильного відпочинку.

Пересування по снігу та фірну. Характеристика стану сніжного покриву в залежності від пори року, доби. Форми снігової поверхні (сніжні, фірнові поля, закриті льодовики, снігові мости, сніговий схил, сніговий кулуар, конус виносу, гребінь, карнизи). Особливості техніки руху (витоптування, вибивання сходинок, використання точок опори для страховки, рух «слід» в «слід», «на три такти», «зигзагом»). Самозатримання на сніговому схилі.

Суворе дотримання дистанції, спостереження і сигналізація. Гірські річки як серйозна технічна перешкода. Особливості гірських річок (глибина, залежність рівня води від часу доби, швидкість течії, характер дна, берегові підходи). Організація переправ через гірські річки. Способи переправи. Вибір місця для переправи, страховки, спостереження. Одяг, взуття учасників переправи. Правила страховки при переправах. Переправи вбхід (із жердиною, вдвох, «стілкою», кругом). Облаштування перил. Порядок і техніка руху вбхід вздовж перил. Неприпустимість використання схоплюючого вузла.

*Практична частина.* В'язання вузлів, які використовуються в гірському туризмі (в приміщенні); відпрацювання страховки та самостраховки (на місцевості).

Відпрацювання темпу і тактики руху, техніки використання льодоруба на трав'янистих схилах, осипах.

Пересування по снігу, використання льодоруба, альпенштока для страховки, подолання лавинонебезпечних місць.

Переправа над водою, по камінню, снігових мостах, поваленому дереву. Облаштування навісних переправ. Переправа вбхід.

## **2.2. Тактика гірського походу**

*Теоретична частина.* Корекція маршруту та графіка походу у відповідності з обставинами. Розвідка шляху.

Особливості тактики в міжсезоння.

Побудова календарного плану походу. Організація і порядок руху групи. Вибір маршруту та технічних прийомів для різних форм рельєфу.

*Практична частина.* Побудова календарного плану походу. Розробка плану руху на день, тактика проходження складних ділянок, подолання природних перешкод. Відпрацювання порядку руху групи на місцевості, дій по вибору шляху руху.

## **2.3. Спорядження для гірського туризму**

*Теоретична частина.* Спеціальне спорядження для гірських походів. Вимоги до його безпеки. Вибір льодоруба, одягу та взуття для гірського походу. Білуачне спорядження (намети, кухонне і приладдя для вогнища, примус, скороварки, газові пальники, мультипальники). Вимоги до безпеки життєдіяльності при їх використанні. Безпечне зберігання та транспортування пального. Ремонтний набір для гірського походу, його склад та призначення.

*Практична частина.* Використання примусів, газових пальників, мультипальників.

## **2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування в гірському поході**

*Теоретична частина.* Фактори, що впливають на вибір місця привалу, білуаку. Заходи обачності і безпеки під час білуачних робіт і відпочинку.

Збереження природи при організації білуаків. Вимоги до місця ночівлі з точки зору безпеки і комфорту. Захист від комах та змій.

Особливості ночівлі на берегах річок, біля великих відкритих водойм, у гірських районах. Установка наметів у незручних місцях, розміщення людей і вантажу для швидкої евакуації у складних метеорологічних умовах і при аварійній ситуації. Облаштування вітрозахисної стінки. Використання природних сховищ, наявного спорядження для організації ночівлі в умовах надзвичайної (аварійної) ситуації. Чергування.

Приготування їжі в безлісій зоні. Розподіл денного раціону по калорійності, коригування меню. Залежність меню від складності походу. Фасування та зберігання продуктів під час походу. Облік витрат продуктів. Циклічність харчування. Посуд для приготування їжі.

«Кишенькове» харчування. Водно-сольовий режим в поході. Роль проміжних продуктових баз у багатоденних походах, їхня організація. Поповнення харчових запасів у поході (рибалка, збір ягід, грибів та ін.).

*Практична частина.* Організація табору на місцевості в різних умовах. Змагання кострових. Облаштування вітрозахисної стінки. Приготування їжі при різних погодних умовах.

## **2.5. Забезпечення безпеки в гірському поході**

*Теоретична частина.* Значення страховки та самостраховки у гірському поході. Спорядження для здійснення страховки.

Вірогідні екстремальні ситуації у походах та їх характеристика: захворювання учасників, загублення учасника, дисгармонія взаємовідносин у групі, втрата (вихід з ладу) важливого особистого або загального спорядження, втрата продуктів харчування, дезорієнтування на місцевості, відставання від запланованого графіку руху, складні погодні умови, фізична та моральна перенапруга учасників, тощо. Шляхи і способи виходу з екстремальних ситуацій, дії керівника і учасників.

Виживання в екстремальних умовах групи та поодиноких учасників. Організація життя при обмеженому наборі спорядження та продуктів харчування.

Державна служба з надзвичайних ситуацій (ДСНС), її завдання, організація, права і обов'язки. Основні відомості про підрозділи ДСНС; їх дислокація в районі походу. Реєстрація групи в підрозділах ДСНС.

Обов'язки керівника та учасників, порядок дії при аварії в своїй та інших групах. Важливість терміновості надання домедичної допомоги силами учасників групи. Способи надання самопомоги.

Підйом потерпілого з льодової тріщини.

Пошуки потерпілого в лавині.

Способи транспортування потерпілого силами групи. Виготовлення нош.

Сигналізація знаками міжнародних сигналів безпеки.

Тактика пошуково-рятувальних робіт. План взаємодії рятувальників. Порядок рятування і транспортування потерпілого (або загиблого), складання відповідних документів.

Обов'язки груп по взаємодії із ДСНС. Допомога підрозділам ДСНС силами групи в проведенні пошуково-рятувальних робіт.

Дії керівника рятувальними роботами (керівник походу чи найбільш досвідчений учасник): оцінка ситуації; складання плану дій; постановка перед учасниками чітких завдань з урахуванням їхнього індивідуального психологічного стану; коригування плану робіт в разі зміни ситуації (погода, стан хворого, потерпілого).

*Практична частина.* Засвоєння навичок проведення пошуково-рятувальних робіт. Аналіз характерних помилок. Підйом та спуск умовно потерпілого по вертикальних перилах. Виготовлення нош.

## **2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав у гірському туризмі**

*Теоретична частина.* Про порядок виїзду з України і в'їзду в Україну громадян України. Особливості проведення спортивних туристських походів в окремих країнах.

### **2.7. Особливості орієнтування в гірському поході**

*Теоретична частина.* Використання GPS-навігатора для орієнтування на маршруті.

*Практична частина.* Орієнтування по GPS-навігаторах.

### **2.8 Правила змагань з гірського туризму**

*Теоретична частина.* Основні нормативні документи для проведення змагань з техніки гірського туризму. Види змагань. Дистанції змагань з



гірського туризму та класифікація дистанцій. Виконання нормативів для присвоєння спортивних розрядів і звань на дистанціях різних класів. Змагання із спортивних туристських походів. Суддівство змагань туристських спортивних походів.

*Практична частина.* Участь у роботі суддівської колегії при проведенні шкільних та районних змагань.

### **Розділ 3. Фізична підготовка**

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

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

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

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

Розвиток витривалості.

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

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

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

Спортивні та рухливі ігри.

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

### **Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах**

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

#### **Підбиття підсумків**

##### **Вихованці гуртка повинні знати**

- порядок організації рятувальних робіт;
- функції маршрутно-кваліфіційних комісій, контрольної (аварійно)-рятувальних служб ДСНС, порядок взаємодії з ними, способи і засоби сигналізації та зв'язку в поході;

- особливості ремонту туристського спорядження, комплектування ремонтного набору;
- порядок організації біваку в польових умовах без намету та стандартного бівачного 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 домедичної допомоги при різних видах травм, захворювань;
- порядок використання ліків, наявних в аптечці туристської групи;
- основні принципи суддівства змагань зі спортивного туризму; права та обов'язки суддів;
- особливості орієнтування в тайзі, горах, пустелях.
  - що таке лінійна, кільцева радіальна схема побудови маршруту, аварійні та запасні варіанти маршруту;
  - особливості ремонту туристського спорядження, комплектування ремонтного набору для гірського походу;
  - туристські можливості регіонів світу для проведення гірських туристських походів;
  - особливості організації біваку, порядок і вимоги для установки наметів у незручних місцях, на берегах річок, біля великих відкритих водойм у гірських районах;
  - основи тактики подолання перешкод в гірському туризмі, проходження лавинонебезпечних схилів, подолання перевалів; дистанції змагань;
  - основні причини аварій в гірських походах та шляхи запобігання ним.

### **Вихованці гуртка повинні вміти**

- організовувати рятувальні роботи, транспортувати потерпілого;
- складати список ремонтного набору, складати меню та розкладку продуктів на похід, складати список групової медичної аптечки;
- користуватись примусами та газовими пальниками, складати меню з урахуванням енергетичних витрат учасників та можливості поповнення його на маршруті;
- очищувати та знезаражувати воду для приготування їжі; організувати приготування їжі в екстремальних умовах;
- застосовувати туристські вузли;
- виготовляти різні засоби транспортування потерпілого (ноші, кокон тощо);

- аналізувати власні дії, дії команди, групи в поході чи на дистанції змагань;
- визначати мету своєї діяльності та цілеспрямовано рухатися до цієї мети.
  - правильно і безпечно використовувати спеціальне спорядження для гірських походів;
  - виготовляти ноші для потерпілого в залежності від травми, транспортувати потерпілого різними способами гірським рельєфом;
    - долати різноманітні складні природні перешкоди, характерні для гірського туризму, за допомогою спеціального спорядження;
    - складати список ремонтного набору; складати меню та розкладку продуктів на похід; складати список групової аптечки для гірського походу;
    - складати опис маршруту походу;
  - організовувати пошук потерпілого в лавині, піднімати потерпілого з тріщини;
    - безпечно долати лавинонебезпечну ділянку, схил.

**Вихованці повинні набути досвіду:**

- користування різними видами пальників для приготування їжі;
- надання домедичної допомоги умовно потерпілому та його транспортування;
- участі в багатоденних походах, змаганнях.

**Вихованці повинні взяти участь** в заліковому пішохідному поході 1-2-ї категорії складності або гірському поході 1-2-ї категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 3-го класу, виконати 2-й спортивний розряд.

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

### Історичне краєзнавство

Розділ, тема	Кількість годин		
	Усього	у тому числі	
		теоретичні	практичні
<b>Перший рік навчання</b>			
4.1. Поняття про історичне краєзнавство	2	2	–
4.2. Джерела та методи історичного дослідження	6	2	4
4.4. Історія рідного краю	6	4	2
<b>РАЗОМ</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
<b>Другий рік навчання</b>			
4.3. Краєзнавчі експедиції	4	2	2
4.4. Історія рідного краю	10	4	6
<b>РАЗОМ</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>

### Перший рік навчання

#### 4.1. Поняття про історичне краєзнавство (2 год.)

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

#### 4.2. Джерела та методи історичного дослідження (6 год.)

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

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

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

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

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

#### 4.4. Історія рідного краю (6 год.)

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

Рідний край за часів середньовіччя та нового часу.

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

## Другий рік навчання

### 4.3. Краєзнавчі експедиції (4 год.)

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

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

### 4.4. Історія рідного краю (10 год.)

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

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

## Географічне краєзнавство

Розділ, тема	Кількість годин		
	Усього	у тому числі	
		теоретичні	практичні
<b>Перший рік навчання</b>			
4.1. Географія – наука про Землю	2	2	–
4.3. Методи географічних досліджень	6	2	4
4.4. Географія рідного краю	6	2	4
<b>РАЗОМ</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>Другий рік навчання</b>			
4.2. Краєзнавчі експедиції	4	2	2
4.4. Географія рідного краю	10	4	6
<b>РАЗОМ</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>

## Перший рік навчання

### 4.1. Географія – наука про Землю (2 год.)

*Теоретична частина.* Що вивчає географія. Географічні дослідження. Розділи географічної науки. Поняття про географічне краєзнавство.

### 4.3. Методи географічних досліджень (6 год.)

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

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

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

### 4.4. Географія рідного краю (6 год.)

*Теоретична частина.* Фізико-географічна характеристика рідного краю.

Рельєф рідного краю. Корисні копалини.

Ґрунти рідного краю. Рослинний і тваринний світи свого краю.

Водні ресурси рідного краю.

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

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

## **Другий рік навчання**

### **4.2. Краєзнавчі експедиції (4 год.)**

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

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

**Практичне заняття.** Підготовка спорядження та обладнання для польових історико-краєзнавчих спостережень та досліджень. Камеральна обробка матеріалів експедиції.

### **4.4. Географія рідного краю (10 год.)**

*Теоретична частина.* Економіко-географічні характеристики рідного краю.

Розселення населення.

Види господарської діяльності населення на території краю.

Транспорт рідного краю.

Особливо охоронювані природні території рідного краю.

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

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. Львів : НВФ «Українські технології», 2006.
2. Ганапольський В.І. Уроки туризму. К.:Редакції загальнопедагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004..
3. Грабовський Ю.А. Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009.
4. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14>.
5. Історія дитячо-юнацького туризму і краєзнавства України у хронології 1930 – 2020 рр. Івано-Франківськ : Симфолнія Форте, 2022.
6. Колотуха О.В. Ресурсний потенціал дитячо-юнацького туризму в Україні. К. : Український державний центр туризму та краєзнавства учнівської молоді, 2005.
7. Колотуха О.В. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні (навчальний посібник). К. :Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2008.
8. Колотуха О.В. Географія спортивного туризму та активної рекреації України : [Монографія].Харків : Мачулін, 2021.
9. Колотуха О.В. Лавинна небезпека для туристів в Українських Карпатах. Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник. 2018.№ 16.
- 10.Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. К.:Федерація спортивного туризму України, 2006.
- 11.Луцький Я. В. Туризм для всіх. Івано-Франківськ, 1996. 142 с.
- 12.Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.
- 13.Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України. Спортивний туризм. 2002. № 2. С. 10-38.
- 14.Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. Авт.-упор. Н. Савченко, М. Косило, О. Наровляський. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2010.
- 15.Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів. Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1342-14/para2#n2>
- 16.Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів. Спортивний туризм. 2002. № 2. С. 5-10.
- 17.Порядок присвоєння кваліфікаційних категорій спортивним суддям Затверджено Наказом Міністерства молоді та спорту України 16.07.2013 № 31. Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/z1312-13>
18. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму. Затверджені Міністерством молоді та спорту України 15.04.2021 року № 11/5.3/21.К.

:ФСТУ, 2021.

19. Про туризм. Закон України від 15.09.95 №324/95-ВР. Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр>

20. Спортивний туризм та активна рекреація: географія, систематизація, практика (словник-довідник). Geo-Hub: науково-освітній веб-портал. Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://geohub.org.ua/node/917>

21. Технічний регламент змагань зі спортивної дисципліни – дистанція гірська Затверджено рішенням Президії ФСТУ. Протокол від 24.10.2021 р. №1  
Режим доступу: [https://drive.google.com/file/d/1Tq3gpJZb8xxw5AH7MX3v7H5pQ\\_yBXnOa/view](https://drive.google.com/file/d/1Tq3gpJZb8xxw5AH7MX3v7H5pQ_yBXnOa/view)

22. Туристсько-спортивний словник-довідник / автор-упорядник Колотуха О.В. Спортивний туризм. 2017. № 15. 144 с.

23. Устименко Л.М. Історія туризму: навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2008.

24. Федорченко В.К., Дьорова Т.А. Історія туризму в Україні: навчальний посібник. К. : Вища школа, 2002.

25. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. Дрогобич : Коло, 2010.

26. Штангей Ю.В. Обережно! Лавина!!! Спортивний туризм. 2001. №1. С. 57-61.

### **Електронні ресурси:**

1. <http://ukrjuntur.org.ua/> - сайт Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді

2. <http://www.fstu.com.ua/> - сайт федерації спортивного туризму України

3. <http://tourlib.net/> - сайт туристської літератури «Все про туризм. Туризм в Україні».

4. <http://kss.in.ua/index.php> - сайт «Безпека мандрівок»