

**НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТУРИСТСЬКО-
КРАЄЗНАВЧОГО НАПРЯМУ
З ВИДІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ
(«ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ», «ВОДНИЙ ТУРИЗМ», «ВЕЛОСИПЕДНИЙ
ТУРИЗМ», «ЛИЖНИЙ ТУРИЗМ», «ГІРСЬКИЙ ТУРИЗМ»,
«МОТОЦИКЛЕТНИЙ ТУРИЗМ», «СПЕЛЕОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ»)
ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ, I-III РОКИ НАВЧАННЯ**

«Схвалено для використання в позашкільних навчальних закладах»
(протокол засідання Науково-методичної комісії з позашкільної освіти
від 25.05.2018 року, лист ІМЗО від 06.06.2018 № 22.1/12-Г-315)

Авторський колектив

- Глей В.І. – блок «Гірський туризм» розділу 2
Горобець Н. В. – блок «Спелеотуризм» розділу 2 (у співавторстві з Тимошевською Ю.В.)
Іванов О.В. – блок «Велосипедний туризм» розділу 2 (у співавторстві з Куцеваловим А.В.)
Колотуха О.В. – блок «Лижний туризм» розділу 2
Кондратенко О.М. – блок «Водний туризм» розділу 2
Куцевалов А.В. – блок «Велосипедний туризм» розділу 2 (у співавторстві з Івановим О.В.)
Матюшков О.С. – блок «Пішохідний туризм» розділу 2
Наровлянський О.Д. – пояснювальна записка, підрозділи 1.1 – 1.5 розділу 1, загальна редакція
Полохін В.Г. – блок «Мотоциклетний туризм» розділу 2
Пшінка Б.О. – підрозділи 1.6 – 1.9 розділу 1, розділ 3
Тимошевська Ю. В. – блок «Спелеотуризм» розділу 2 (у співавторстві з Горобець Н.В.)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

Програми призначені для роботи з гуртками пішохідного, лижного, гірського, велосипедного, водного, мотоциклетного туризму закладів позашкільної та загальної середньої освіти України.

Навчальна програма реалізується в туристсько-спортивних гуртках туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти та спрямована на дітей віком від 11 до 15 років (в гуртках велосипедного туризму – від 13 до 17 років, мотоциклетного туризму – від 15 до 18 років). Як правило, у гуртки повинні прийматися, вихованці, які попередньо пройшли навчання за програмою «Юні туристи-краєзнавці» початкового рівня.

Навчальні програми створені на основі Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 №676.

Метою програми є виховання всебічно розвиненої особистості засобами спортивного туризму.

Завданнями програми є:

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

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

- формувати у вихованців високі моральні якості, самодисципліну, вміння визначати мету та досягати її, працювати в колективі (команді), аналізувати власні дії та дії товаришів.

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

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 складу гуртка вихованців, які є переможцями або призерами змагань обласного, всеукраїнського або міжнародного рівня, мають перший розряд чи розряд кандидата в майстри спорту України.

В 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.

Програму побудовано на основі блочного принципу. Програма гуртка з певного виду спортивного туризму формується шляхом включення до неї блоків, частина з яких є загальним для всіх видів туризму (вступ, фізична підготовка,

загальнотуристська підготовка, підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах, підсумки), інші (краєзнавство та спеціальна туристська підготовка) обираються керівником відповідно до обраного виду туризму та напряму краєзнавчої роботи.

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

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

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

Спортивний туризм, як будь-який вид спорту, вимагає постійних тренувань для підтримки необхідного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка повинна розвивати витривалість, силу, координацію рухів, гостроту реакції. Спеціальна фізична підготовка розвиває ті ж якості, але додатково, направлена на формування та розвиток якостей, притаманних для конкретного, обраного керівником виду туризму. Так, у водному туризмі здійснюється робота по відпрацюванню прийомів веслування та іншої роботи веслом, для чого необхідна значна частина тренувань має проходити на воді.

Під час першого року навчання основну увагу на теоретичних та практичних заняттях варто приділяти оволодінню загальнотуристськими навичками, методам орієнтування, бівуачним роботами тощо, одночасно розпочинаючи освоєння основ обраного виду туризму. На другому році навчання збільшується кількість занять, присвячених оволодінню специфічними прийомами, характерними для обраного виду туризму. *Практична частина* варто проводити на різноманітних формах рельєфу, враховуючи специфіку обраного виду туризму. Так, 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 тощо. Доцільним є використання активних та інтерактивних методів навчання, технічних засобів, інформаційно-комунікаційних технологій навчання, наочності тощо.

Обов'язковою складовою навчального процесу є участь вихованців у одно-триденних туристських походах, а також участь в багатоденному заліковому спортивному поході. Програма передбачає участь вихованців у змаганнях, зльотах, інших масових заходах (в якості як учасників, так і суддів,

організаторів). Можливе проведення екскурсій та/або експедицій з активними способами пересування.

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

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

При визначенні району, рівня складності та інших характеристик залікового походу необхідно враховувати специфіку 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 проводиться заліковий гірський похід відповідно I і II категорії складності. В гуртку мотоциклетного туризму після першого року навчання проводиться заліковий трьох-чотириденний мопедний (мотоциклетний) туристський похід по рідному краю без використання автомобільних доріг загального користування. Після другого та третього року навчання здійснюється багатоденний некатегорійний мотоциклетний похід по рідному краю першої категорії складності рідним краєм. В разі проведення мотоциклетних походів по дорогах загального користування вихованці гуртка повинні отримати посвідчення на право управління відповідним транспортним засобом у встановленому законодавством порядку. Проведення велосипедних походів з використанням доріг загального користування можливе лише з вихованцями, які досягли 14 років.

Особливої уваги керівника потребує контроль за дотриманням правил техніки безпеки, збереження життя та здоров'я вихованців. Для цього необхідно забезпечити безумовне дотримання правил техніки безпеки, контроль за якістю та належним станом спеціального, зокрема страхувального спорядження. Керівникам гуртків велосипедного та мотоциклетного туризму необхідно суворо дотримуватись вимог діючих Правил дорожнього руху, зокрема щодо віку велосипедистів та мотоциклістів, які беруть участь в дорожньому русі. В гуртках велосипедного туризму з вихованцями, які не досягли 14-ти річного віку, а мотоциклетного – які не досягли 16 років – *Практична частина* та змагання потрібно проводити виключно на спеціально обладнаних майданчиках, дорогах з перекритим на час змагань автомобільним рухом та в інших місцях, на які не розповсюджується дія Правил дорожнього руху.

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

**Основний рівень, перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	4	-	4
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	30	22	52
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. Страхівка	2	4	6
1.9. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	4	2	6
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	18	22	40
Розділ 3. Фізична підготовка	2	46	48
Розділ 4. Краєзнавство	6	8	14
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	-	56	56
Підсумок	2	-	2
Разом:	62	154	216
Багатоденний спортивний туристський похід	Поза сіткою годин		

**Основний рівень, другий рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Назва розділу, теми	Кількість годин (6 годин на тиждень)			Кількість годин (9 годин на тиждень)		
	теоретичних	практичних	усього	теоретичних	практичних	усього
Вступ	4	-	4	4	-	4
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	24	22	46	24	34	58

1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	-	2	2	-	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	-	2	2	-	2
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	4	-	4	4	-	4
1.5 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	4	8	12	4	20	24
1.6. Загальнотуристське спорядження	4	4	8	4	4	8
1.7. Організація бівуаку. Харчування в поході	4	6	10	4	6	10
1.9. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	4	4	8	4	4	8
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	24	30	54	24	44	68
Розділ 3. Фізична підготовка	2	42	44	2	72	74
Розділ 4. Краєзнавство	10	4	14	10	4	14
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	-	52	52	-	96	96
Підсумок	2	-	2	2	-	2
Резерв керівника гуртка						8
РАЗОМ:	64	152	216	64	252	324
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин			Поза сіткою годин		

**Основний рівень, третій рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Назва розділу, теми	Кількість годин (6 годин на тиждень)			Кількість годин (9 години на тиждень)		
	теоре-	практич-	усьо-	теоретич-	практич-	усього

	тичних	них	го	них	них	
Вступ	4	-	4	4	-	4
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	18	14	32	18	28	46
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	-	2	2	-	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	-	2	2	-	2
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	4	-	4	4	-	4
1.5 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	2	6	8	2	20	22
1.6. Загальнотуристське спорядження	2	-	2	2	-	2
1.7. Харчування в поході	4	2	6	4	2	6
1.8. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	2	6	8	2	6	8
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	18	44	62	18	44	62
Розділ 3. Фізична підготовка	2	54	56	2	86	88
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	-	60	60	-	122	122
Підсумок	2	-	2	2	-	2
Разом:	42	174	216	42	282	324
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин			Поза сіткою годин		

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

БЛОКИ ЗАГАЛЬНО-ТУРИСТСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

Перший рік навчання

Вступ (4 год.)

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

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

Розділ 1. Загальнотуристська підготовка (52 год.)

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

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

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

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

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

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

1.4. Єдина спортивна класифікація України (2 год.)

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

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

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

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

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

Умовні знаки топографічної та спортивної карти.

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

Вибір шляху руху за лінійними орієнтирами та лінійними формами рельєфу.
Види змагань зі спортивного орієнтування. Особливості орієнтування взимку.

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

1.6. Загальнотуристське спорядження (4 год.)

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

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

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

Туристські вузли та їх групи.

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

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

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

Дії групи та окремих учасників при влаштуванні бівуаку.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Переломи та перша допомога. Накладання шини.

Практична частина. Надання долікарської допомоги при різних умовних травмах.

Розділ 3. Фізична підготовка (48 год.)

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

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

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

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

Розвиток витривалості.

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

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

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

Спортивні та рухливі ігри.

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

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

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

Підсумок (2 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- загальні відомості про історію розвитку спортивного туризму, зокрема обраного виду туризму;
- сучасний стан розвитку спортивного туризму в Україні та світі;
- основні вимоги техніки безпеки при проведенні навчальних занять та туристсько-краєзнавчих подорожей;
- основні положення Правил проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України (вимоги до учасників походу, права та обов'язки учасників подорожей);
- правила та послідовність роботи з компасом та картою, особливості орієнтування на місцевості;
- вимоги до туристського бівауку, способи організації ночівлі в польових умовах, організації туристського побуту та харчування;
- види туристського спорядження;
- групи туристських вузлів за призначенням
- загальні вимоги щодо організації безпеки в туристських походах, поняття 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 долікарської допомоги;
- основні методи простих краєзнавчих спостережень і досліджень та природоохоронної діяльності у поході.

Вихованці мають вміти:

- користуватися компасом, топографічною та спортивною картою для орієнтування на місцевості;
- складати перелік необхідного загальнотуристського особистого та групового спорядження; добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- укладати рюкзак, встановлювати намет, розпалювати вогнище, організувати ночівлю в польових умовах;
- в'язати найпростіші туристські вузли (прямий, «вісімка», схоплюючий, зустрічний, булінь, ткацький, провідник);
- долати прості природні перешкоди в поході та/або на дистанції змагань, застосовувати прийоми страхівки та самострахівки;
- рухатися походним строєм, витримувати темп, дистанцію;
- готувати прості страви на вогнищі;
- надавати першу долікарську допомогу, транспортувати потерпілого;
- взаємодіяти з іншими членами команди, групи, надавати допомогу товаришам.

Вихованці мають набути досвід:

- орієнтування на місцевості за допомогою карти і компасу, за місцевими прикметами, проходження нескладних маршрутів за письмовим описом (легендою);
- організації бівуака та готування їжі в польових умовах;
- дій в складі групи (команди) на дистанції змагань, в поході;
- участі в одно-, дводенних походах, змаганнях.

Другий рік навчання

Вступ (4 год.)

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

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

Розділ 1. Загальнотуристська підготовка (46/58 год.)

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

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

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

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 (4 год.)

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

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

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

Опис маршруту. Рух за «легендою».

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

Орієнтування за допомогою топографічної карти та карти для спортивного орієнтування.

Окомірна зйомка місцевості та опис маршруту.

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

1.6. Загальнотуристське спорядження (8 год.)

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

Групове загальнотуристське спорядження. Намети. Тенти.

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

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

Туристські вузли.

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

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

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

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

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

Режим харчування та водосолевий режим у поході.

Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування.

Використання дарів природи.

Отруйні та небезпечні рослини (ягоди, гриби тощо).

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

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

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

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

Допомога при утопленні. Реанімаційні дії.

Практична частина. Надання долікарської допомоги при різних умовних травмах.

Розділ 3. Фізична підготовка (44/74 год.)

Теоретична частина. Показники фізичного стану людини. Вплив тренувань на нервову систему, м'язи, кровообіг, стан внутрішніх органів,

загальний стан здоров'я. Значення самоконтролю під час занять спортом. Способи самоконтролю.

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

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

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

Розвиток витривалості.

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

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

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

Спортивні та рухливі ігри.

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

Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (52/ 96 год.)

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

Підсумок (2 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- загальні відомості про історію розвитку обраного виду туризму, дитячо-юнацького туризму;
- основні принципи та критерії класифікації спортивних походів;
- вимоги Єдиної спортивної класифікації зі спортивного туризму
- загальні вимоги до туристського спорядження;
- вимоги до присвоєння спортивних розрядів з туризму;

- правила протипожежної безпеки та правила поведінки на водних об'єктах;
- вимоги до вибору місця для туристського біваку та до безпеки туристського біваку, типи туристських багать;
- вимоги до режиму харчування, калорійності та добору продуктів у туристському поході;
- засоби очищення та обеззараження питної води;
- особливості орієнтування в різних природних умовах;
- Правила змагань з спортивного туризму, мати поняття про Положення про змагання, умови проведення змагань;
- правила забезпечення страховки під час подолання природних перешкод в поході та/або на дистанції змагань;
- способи самоконтролю функціонального стану свого організму;
- склад ремонтного набору, способи сушки одягу, взуття у разі негоди;
- порядок дій у разі втрати орієнтування окремим учасником або всією групою.

Вихованці мають вміти:

- вимірювати відстані на місцевості та визначати висоту окремих об'єктів різними способами;
- здійснювати масштабну та позамасштабну окомірну зйомку невеликих ділянок на місцевості; складати опис маршруту;
- визначати істинні азимути та дирекційні кути за вимірним (відомим) магнітним азимутом;
- в'язати туристські вузли;
- рухатися по незнайомій місцевості за картою, описом (легендою), азимутом, орієнтуватися за рельєфом, лінійними орієнтирами;
- складати перелік продуктів харчування для туристського походу, меню з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті;
- знезаражувати воду;
- аналізувати дії свої та товаришів по команді, групі,
- висловлювати та відстоювати власну точку зору під час дискусії, обговорення.

Вихованці мають набути досвіду:

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

Третій рік навчання

Вступ (4 год.).

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

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

Розділ 1. Загальнотуристська підготовка (32/46 год.)

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

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

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

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

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

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

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

Практична частина. Заповнення маршрутного листа (книжки).

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

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

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

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

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

1.6. Загальнотуристське спорядження (2 год.)

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

1.7. Харчування в поході (6 год.)

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

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

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

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

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

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

Практична частина. Транспортування потерпілого.

Розділ 3. Фізична підготовка (56/88 год.)

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

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

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

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

Розвиток витривалості.

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

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

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

Спортивні та рухливі ігри.

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

Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (60/122 год.)

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

Підсумок (2 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

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

Вихованці мають вміти:

- організовувати рятувальні роботи, транспортувати потерпілого;
- складати список ремонтного набору, складати меню та розкладку продуктів на похід, складати список групової медичної аптечки;
- користуватись примусами та газовими пальниками, складати меню з урахуванням енергетичних витрат учасників та можливості поповнення його на маршруті;
- очищувати та знезаражувати воду для приготування їжі; організувати приготування їжі в екстремальних умовах;
- застосовувати туристські вузли;
- виготовляти різні засоби транспортування потерпілого (ноші, кокон тощо);
- аналізувати власні дії, дії команди, групи в поході чи на дистанції змагань;
- визначати мету своєї діяльності та цілеспрямовано рухатися до цієї мети.

Вихованці мають набути досвіду:

- користування різними видами пальників для приготування їжі;
- надання домедичної допомоги умовно потерпілому та його транспортування;

– участі в багатоденних походах, змаганнях.

БЛОКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТУРИСТСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Перший рік навчання			
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	18	22	40
2.1. Техніка пішогохідного туризму	6	12	18
2.2. Тактика пішогохідного туризму	2	2	4
2.3. Забезпечення безпеки в пішогохідному туризмі	4	4	8
2.4. Туристські можливості регіонів України в пішогохідному туризмі	2	-	2
2.6. Правила змагань з пішогохідного туризму	4	-	4
Другий рік навчання			
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	24	30	54
2.1. Техніка пішогохідного туризму	8	20	28
2.2. Тактика пішогохідного туризму	4	4	8
2.3. Забезпечення безпеки в пішогохідному туризмі	4	4	8
2.4. Туристські можливості регіонів України та інших держав в пішогохідному виді туризму	2	-	2
2.6. Правила змагань з пішогохідного туризму	6	2	8
Третій рік навчання			
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	18	44	62
2.1. Техніка пішогохідного туризму	4	36	40
2.2. Тактика пішогохідного туризму	4	6	10
2.3. Спорядження для пішогохідного туризму	4	-	4
2.4. Туристські можливості регіонів України та інших держав в пішогохідному виді туризму	2	-	2
2.5. Особливості орієнтування в пішогохідному туризмі	2	-	2
2.6. Правила змагань з пішогохідного туризму	2	2	4

Перший рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (40 год.)

2.1. Техніка пішогохідного туризму (18 год.)

Теоретична частина. Техніка руху в лісі з густим підліском, крутими трав'яними, кам'янистими осипними схилами, в жерепі.

Техніка подолання заболочених ділянок (по купинах за допомогою жердин).

Способи та техніка долаття ярів, струмків, річок (маятник, по колоді, вблід).

Розвідка місця та оцінка можливості подолання перешкод обраним способом.

Вузли, необхідні для подолання перешкод.

Користування страхувальною системою, карабіном, вусом. В'язання грудної обв'язки.

Організація та забезпечення страховки (гімнастична, жердиною, перила, самостраховка).

Практична частина. Подолання умовного болота по купинах, за допомогою жердин. Подолання ярів, струмків, річок за допомогою маятника, по колоді, вблід. В'язання вузлів, грудної обв'язки.

2.2. Тактика пішохідного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Вибір району подорожі. Фактори, які враховуються при виборі та розробці маршруту пішохідного походу вихідного дня та походу ступеневих походів.

Практична частина. Вибір та розробка маршруту пішохідного походу вихідного дня та походу 3-го ступеня складності.

2.3. Забезпечення безпеки в пішохідному поході (8 год.)

Теоретична частина. Особливості руху групи по автомобільних шляхах. Перетин залізничних переїздів. Рух по кладках через річки, наплавних та підвісних мостах. Поведінка групи під час грози (у лісі, на відкритій місцевості, в горах, поблизу ліній електропередач тощо).

2.4. Туристські можливості регіонів України та інших держав в пішохідному туризмі (2 год.)

Теоретична частина. Туристські можливості своєї області. Найбільш цікаві туристичні об'єкти області. Найпопулярніші пішохідні туристські маршрути області.

2.6. Правила змагань з пішохідного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму. Основні положення. Види дистанцій. Права та обов'язки учасників змагань. Особливості дистанції «Смуга перешкод».

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- характеристику основних природних перешкод, притаманних для пішохідного туризму, способи їх подолання;
- порядок підготовки та основні принципи тактики проведення пішохідних походів;
- фактори, які враховуються при виборі та розробці маршруту пішохідного походу вихідного дня та походу ступеневих походів;
- види дистанцій змагань в пішохідному туризмі, особливості дистанції «Смуга перешкод»;
- туристські можливості своєї області.

Вихованці мають вміти:

- складати перелік спеціального особистого та групового спорядження, добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- долати прості локальні та протяжні перешкоди, характерні для пішохідних походів та змагань з пішохідного туризму (буреломи, завали, болото по купинах, за допомогою жердин, яри, струмки, річки за допомогою маятника, по колоді, вблід), забезпечуючи страховку та самостраховку;
- складати план підготовки та розробляти маршрут ступеневого походу.

Вихованці мають набути досвід:

- участі в заліковому пішохідному поході 2-3-го ступеня складності та/або змаганнях зі спортивного (пішохідного) туризму на дистанціях 1-2 класу, виконати 2 юнацький розряд.

Другий рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (54 год.)

2.1. Техніка пішохідного туризму (28 год.)

Теоретична частина. Техніка пересування на ділянках з різними локальних та протяжних перешкод. Визначення оптимального шляху пересування.

Забезпечення безпеки пересування на складних ділянках маршруту.

Техніка подолання перешкод за допомогою спеціального обладнання. Наведення та зняття перил на колоді та подолання перешкоди. Наведення та зняття навісної переправи. Наведення та подолання підйому по крутому схилу. Наведення та подолання траверсу крутого схилу. Наведення та подолання спуску по крутому схилу. Рух по крутих схилах за допомогою альпенштока чи льодоруба. Вузли, необхідні для подолання перешкод та забезпечення страховки.

Практична частина. В'язання вузлів на швидкість, за спиною, із закритими очами. Подолання різних типів перешкод, в тому числі з застосуванням спеціального спорядження.

2.2. Тактика пішохідного туризму (8 год.)

Теоретична частина. Вибір району та маршруту походу I категорії складності. Тактичний план походу (денна протяжність, кількість днів). Тактика долаття локальних та протяжних перешкод на маршруті.

Практична частина. Розробка тактичного плану походу.

2.3. Забезпечення безпеки в пішохідному туризмі (8 год.)

Теоретична частина. Забезпечення страховки під час подолання природних перешкод. Самостраховка при перебуванні в небезпечній зоні, супровід мотузкою члена групи при подоланні перешкод.

Основні небезпеки в пішохідному туризмі. Аналіз нещасних випадків у пішохідному туризмі.

Практична частина. Організація страховки та самостраховки із застосуванням різних вузлів, пристроїв та технічних прийомів.

2.4. Туристські можливості регіонів України (2 год.)

Теоретична частина. Туристські можливості України для розвитку пішохідного туризму. Найбільш популярні туристські регіони України.

2.6. Правила змагання з пішохідного туризму (8 год.)

Теоретична частина. Положення та умови змагань. Клас дистанції та ранг змагань. Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму. Основні штрафи.

Поняття крос-похід. Особливості проведення змагань з пішохідного туризму на дистанції «Крос-похід».

Практична частина. Розрахунок класу дистанції. Визначення штрафів при проходженні навчальної дистанції.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- туристські можливості України для пішохідного туризму;
- види, характеристику та способи подолання природних перешкод, характерних для пішохідних маршрутів (лісові завали, буреломи, вітровали, осипи, болота, піски, водні перешкоди);
- особливості дистанції «Крос-похід»;
- порядок розрахунку класу та рангу дистанції;
- засади планування та тактики пішохідного походу.

Вихованці мають вміти:

- долати різноманітні природні та штучні перешкоди середнього рівня складності (подолання яру, річки по колоді з наведенням перил, навісною переправою, підйом, спуск, траверс крутого схилу по перилах або за допомогою альпенштоку чи льодорубу);
- організувати страховку та самостраховку при подоланні природних перешкод;
- розрахувати клас та ранг дистанції;
- в'язати туристські вузли із закритими очима;
- складати план підготовки та кошторис походу 1 категорії складності, розробляти маршрут та його запасні варіанти.

Вихованці мають набути досвід:

- участі в заліковому поході 3-го ступеню складності – I 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

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (62 год.)

2.1. Техніка пішохідного туризму (40 год.)

Теоретична частина. Подолання перешкод за допомогою спеціального обладнання. Підйом (спуск) крутосхилами. Наведення та подолання крутопохилої переправи. Долання скельних ділянок.

Практична частина. Пересування по різних видах рельєфу із забезпеченням страховки. Подолання перешкод за допомогою спеціального спорядження. Подолання навчальних дистанцій. В'язання вузлів на швидкість, за спиною.

2.2. Тактика пішохідного туризму (10 год.)

Теоретична частина. Вибір району та розробка маршруту походу II категорії складності. Особливості тактичного плану походу в тайзі, тундрі, середньогір'ї, пустелі). Тактика подолання локальних та протяжних перешкод на маршруті.

Практична частина. Розробка тактичного плану походу в тайзі, середньогір'ї, пустелі, тундрі.

2.3. Спорядження для пішохідного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Спеціальне спорядження (спускові пристрої, жумари, кролі, блок-роліки, тощо). Підготовка та ремонт спорядження. Ремонтний набір (груповий, індивідуальний).

2.4. Туристичні можливості регіонів України та інших держав в пішохідному туризмі (2 год.)

Теоретична частина. Туристичні можливості сусідніх держав в пішохідному туризмі. Найбільш популярні туристські регіони, їх специфіка та особливості відвідування.

2.5. Особливості орієнтування в пішохідному туризмі (2 год.)

Теоретична частина. Особливості орієнтування в тайзі, тундрі, горах, пустелях. Вибір оптимального шляху по карті. Складання опису маршруту пішохідного походу в різних географічних районах.

2.6. Правила змагань з пішохідного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Основні принципи суддівства змагань. Таблиці штрафів. Основні групи порушень. Особливості трактовки різних штрафів.

Практична частина. Аналіз дій команди (учасника) на дистанціях змагань. Визначення штрафів.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- що таке лінійна, кільцева радіальна схема побудови маршруту, аварійні та запасні варіанти маршруту;
- туристські можливості регіонів світу для проведення пішохідних туристських походів;
- порядок і вимоги для встановлення наметів у незручних місцях, на берегах річок, біля великих відкритих водойм, у гірських районах, розміщення людей і вантажу для забезпечення швидкої евакуації у складних метеоумовах і у випадку аварійної ситуації;

- тактику подолання локальних та протяжних перешкод в пішохідному поході чи на дистанціях змагань;
- основні причини аварій та надзвичайних пригод в пішохідних походах та шляхи запобігання ним.

Вихованці мають вміти:

- долати різноманітні складні природні та штучні перешкоди, характерні для походів та змагань з пішохідного туризму (підйом та спуск вертикальними перилами, крутопохила переправа) за допомогою спеціального спорядження;
- визначати основні порушення під час подолання навчальної дистанції та відповідні штрафи;
- складати план підготовки та кошторис категорійного походу, розробляти маршрут, його запасні та аварійні варіанти.

Вихованці мають набути досвід:

- участі в заліковому поході 1-2 категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 3 класу, виконати 2-й спортивний розряд.

ЛИЖНИЙ ТУРИЗМ

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Перший рік навчання			
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	18	22	40
2.1. Техніка лижного туризму	2	10	12
2.2. Тактика лижного туризму	2	2	4
2.3. Спорядження для лижного туризму	2	2	4
2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування в лижному туризмі	2	2	4
2.5. Забезпечення безпеки в лижному туризмі. Лавинна небезпека в горах України	4	2	6
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав в лижному туризмі	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування в лижному туризмі	2	4	6
2.8. Правила змагань з лижного туризму	2	-	2
Другий рік навчання			
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	22	32	54
2.1. Техніка лижного туризму	4	16	20
2.2. Тактика лижного туризму	4	4	8
2.3. Спорядження для лижного туризму	4	-	4
2.4. Особливості організації туристського	2	2	4

побуту та харчування в лижному туризмі			
2.5. Забезпечення безпеки в лижному туризмі. Лавинна небезпека в горах України	2	4	6
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав в лижному туризмі	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування в лижному туризмі	2	4	6
2.8. Правила змагань з лижного туризму	2	2	4
Третій рік навчання			
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	20	42	62
2.1. Техніка лижного туризму	2	24	26
2.2. Тактика лижного туризму	4	6	10
2.3. Спорядження для лижного туризму	2	2	4
2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування в лижному туризмі	2	2	4
2.5. Забезпечення безпеки в лижному туризмі. Лавинна небезпека в горах України	4	6	10
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав у лижному туризмі	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування в лижному туризмі	2	-	2
2.8. Правила змагань з лижного туризму	2	2	4

Перший рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (40 год.)

2.1. Техніка лижного туризму (12 год.)

Теоретична частина. Характеристика основних природних перешкод в лижному туризмі. Основні способи підйомів та спусків на лижах.

Практична частина. Поперемінний хід, його цикли. Ковзанярський хід. Рух на лижах з рюкзаком по рівній та пересіченій місцевості. Підйом на лижах звичайним кроком, «ялинкою», «драбинкою». Спуск на лижах із високої, середньої та низької стойки. Траверс схилу на лижах. Гальмування «плугом», «напівплугом». Повороти на ходу переступанням, із положення «плуга», «напівплуга». Зупинки на лижах.

Торування лижні. Рух по засніжених, фірнових і вкритих льодом схилах на лижах і без лиж. Засоби самостраховки під час руху. Самозатримання на схилі.

2.2. Тактика лижного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Поняття «тактика» в лижному туризмі. Розробка маршруту походу, види маршрутів. Маршрутна документація.

Практична частина. Заповнення маршрутного листа на здійснення ступеневого лижного туристського походу.

2.3. Спорядження для лижного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Вимоги до спорядження для лижного походу. Особисте та групове спорядження для лижного туризму. Спеціальне

спорядження туриста-лижника, його залежність від складності та району походу. Підготовка та ремонт спорядження.

Практична частина. Встановлення кріплення на лижі, підготовка лижних палок, смоління та ремонт лиж.

2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування в лижному туризмі (4 год.)

Теоретична частина. Особливості організації туристського побуту в лижному поході. Намети для лижного туризму (типу «Зима»). Намети з пічкою. Підготовка місця для ночівлі, улаштування багаття в зимових умовах. Особиста гігієна туриста-лижника. Особливості харчування в зимових умовах.

Практична частина. Організація туристського біваку в зимових умовах. Встановлення намету типу «Зима». Організація багаття в зимових умовах.

2.5. Забезпечення безпеки в лижному туризмі (6 год.)

Теоретична частина. Лавинна небезпека в горах України. Забезпечення безпеки туриста-лижника при сильному морозі, снігопаді, сильному вітрі, завірюсі, обмеженій видимості. Попередження сонячних опіків, снігової сліпоты. Техніка безпеки при спусках, підйомах, траверсах схилу на лижах. Техніка безпеки при подоланні колод, рівчаків, ярів, замерзлих річок та озер.

Практична частина. Відпрацювання техніки самостраховки при подоланні схилу (підйом, спуск, траверс).

2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав в лижному туризмі (2 год.)

Теоретична частина. Туристські можливості України в лижному туризмі. Туристські можливості різних районів України, рідного краю. Огляд популярних лижних туристських регіонів.

2.7. Особливості орієнтування в лижному туризмі (6 год.)

Теоретична частина. Карти, що використовуються в лижних походах. Особливості орієнтування під час руху на маршруті лижного походу. Користування картою в лижному туристському поході, її зберігання. Особливості орієнтування на лижах.

Практична частина. Орієнтування по маркірованій лижні. Орієнтування в зимових умовах.

2.8. Правила змагань з лижного туризму (2 год.)

Теоретична частина. Правила змагань зі спортивного туризму – загальні положення, змагання з лижного туризму. Настанови з проведення змагань зі спортивного лижного туризму. Змагання туристських спортивних походів. Види змагань з лижного туризму. Дистанції змагань з лижного туризму. Технічні етапи лижних туристських змагань.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- історію розвитку спортивного лижного туризму;
- сучасний стан розвитку спортивного лижного туризму в Україні та в світі;
- загальні вимоги щодо організації безпеки в лижних походах;

- характеристику основних природних перешкод, притаманних для лижного туризму, способи їх подолання;
- основні принципи тактики підготовки та проведення лижних походів;
- туристські можливості свого краю для лижного туризму;
- первинні ознаки захворювань, які характерні для лижних подорожей.

Вихованці мають вміти:

- скласти перелік спеціального особистого та групового спорядження, добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- організувати ночівлю в польових умовах в умовах лижного походу;
- долати нескладні природні перешкоди на лижах;
- планувати та розробляти маршрут ступеневого туристського походу;
- рухатися похідним строєм, витримувати темп, дистанцію, рухатися на лижах з рюкзаком;
- готувати туристське спорядження, в тому числі лижі, до зимових туристських походів;
- рухатися на лижах, володіти технікою лижного ходу, підйомів та спусків на лижах, в т.ч. з рюкзаком.

Вихованці мають набути досвіду:

- участі в заліковому лижному туристському поході 2-3 ступеня складності та/або змаганнях зі спортивного (лижного) туризму на дистанціях 1-2 класу, виконати 2 юнацький розряд.

Другий рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (54 год.)

2.1. Техніка лижного туризму (20 год.)

Теоретична частина. Подолання перешкод, що зустрічаються в лижному туристському поході. Подолання крутосхилів.

Практична частина. Підйом на лижах «зігзагом». Спуск на лижах по прямій. Спуск на лижах «зігзагом». Спуск на лижах боковим ковзанням. Спуск на лижах «драбинкою». Гальмування падінням. Гальмування лижними палками. Удосконалення лижної туристської техніки.

2.2. Тактика лижного туризму (8 год.)

Теоретична частина. Розробка календарного плану походу. Тактика денного переходу в лижному туризмі. Планування походу: довжина денних переходів, швидкість і ритм руху, вибір часу доби для руху, розклад дня, кількість періодичність та тривалість переходів та привалів тощо.

Практична частина. Розробка графіка руху туристської групи на маршруті. Заповнення маршрутної книжки на здійснення категорійного лижного туристського походу.

2.3. Спорядження для лижного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Особисте та групове спорядження для категорійного лижного туристського походу. Спеціальне спорядження для лижного походу.

Практична частина. Складання переліку особистого та групового спорядження для багатоденного лижного походу.

2.4 Особливості організації туристського побуту та харчування в лижному туризмі (4 год.)

Теоретична частина. Ночівлі в лісовій та безлісій зоні. Організація бівуаку: вибір місця, планування табору, розподіл робіт, установлення наметів. Енергетичні витрати в лижних туристських походах. Калорійність продуктів харчування. Організація і режим харчування на маршруті.

Практична частина. Складання меню на 3-5 днів з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті.

2.5. Забезпечення безпеки в лижному туризмі (6 год.)

Теоретична частина. Аналіз характерних нещасних випадків в лижному туризмі. Основні причини виникнення небезпеки в лижному туристському поході.

Лавинна небезпека в горах України. Подолання лавинонебезпечного схилу.

Практична частина. Застосування лавинного спорядження. Відпрацювання методики та техніки подолання лавинонебезпечного схилу.

2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав в лижному туризмі (2 год.)

Теоретична частина. Туристські можливості Українських Карпат. Туристські можливості гірського Криму. Розгляд еталонних лижних туристських маршрутів I-IV категорії складності в Карпатах та I-II категорії складності в Криму.

2.7. Особливості орієнтування в лижному туризмі (6 год.)

Теоретична частина. Особливості орієнтування в різних природних умовах, в умовах обмеженої видимості. Дії групи при втраті орієнтації. Рух за вказаним азимутом при обході перешкод.

Практична частина. Рух по незнайомій місцевості за описом (легендою).

Орієнтування за рельєфом, лінійними орієнтирами.

2.8. Правила змагань з лижного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Спеціальні завдання лижних туристських змагань. Суддівство та визначення результатів лижних туристських змагань. Настанови з проведення змагань з лижного туризму.

Практична частина. Документація команди на змаганнях (заявка на участь в змаганнях, технічна заявка, декларація на спорядження тощо).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- туристські можливості території України для спортивного лижного туризму;
- правила протипожежної безпеки та правила поведінки на льоду;
- особливості організації бівуаку в лижному туристському поході;
- види, характеристику та способи подолання природних перешкод, характерних для лижних туристських маршрутів;

- особливості режиму харчування, калорійності та вибору продуктів в лижному туристському поході;
- особливості орієнтування в складних зимових умовах;
- Правила та Настанови змагань зі спортивного лижного туризму, мати поняття про Положення та умови проведення змагань;
- види дистанцій змагань зі спортивного лижного туризму ;
- правила забезпечення страховки під час подолання природних перешкод в зимових умовах;
- тактичні засади планування лижного туристського походу;
- склад індивідуального та групового ремонтного набору для лижного туристського походу, способи просушки одягу, взуття у разі негоди;
- порядок дій у разі втрати орієнтування окремим учасником або всією групою в лижному поході.

Вихованці мають вміти:

- долати різноманітні природні перешкоди, характерні для лижного туризму, за допомогою спеціального спорядження;
- організувати страховку та самостраховку при подоланні природних перешкод, характерних для лижного туризму;
- складати план підготовки та кошторис лижного туристського походу 1 категорії складності, розробляти маршрут та його запасні варіанти;
- складати перелік продуктів харчування для лижного туристського походу, меню з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті;
- володіти методикою та технікою додання лавинонебезпечного схилу, застосовувати лавинне спорядження;
- володіти технікою підйомів та спусків, гальмування на лижах.

Вихованці мають набути досвіду:

- участі в заліковому поході 3-го ступеню складності – I 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

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (62 год.)

2.1. Техніка лижного туризму (26 год.)

Теоретична частина. Етапи змагань з лижного туризму та спеціальні завдання для перевірки туристських навичок туриста-лижника.

Практична частина. Проходження етапів змагань з лижного туризму: подолання гущавини, лісового завалу, прокладання лижні, підйом, спуск по схилу на лижах (в т.ч. «зигзагом», «драбинкою»), спуск з гальмуванням, спуск з поворотами, швидкісний спуск, траверс схилу на лижах, підйом, спуск, траверс схилу зі страховкою, підйом, спуск, траверс схилу на «кішках», переправа через річку по колоді, подолання водної перешкод по тонкому льоду зі страховкою,

транспортування потерпілого на нартах, транспортування потерпілого на складному рельєфі (в т.ч. і із супроводжуючим), підйом потерпілого з тріщини.

Відпрацювання спеціальних завдань змагань з лижного туризму: встановлення намету, розпалювання вогнища, організація ночівлі в польових умовах, рух за азимутом, визначення точки свого знаходження, залік з топографії, залік з медицини, надання долікарської допомоги, в'язання вузлів.

2.2. Тактика лижного туризму (10 год.)

Теоретична частина. Тактика подолання перешкод в лижному туризмі. Тактика проходження лавинонебезпечних схилів. Тактика подолання перевалів.

Корегування маршруту і графіка руху залежно від умов місцевості, погодних умов, розробленого тактичного плану подолання перешкод. Розвідка, порядок руху при подоланні перешкод, сигналізація, взаємодопомога. Місце керівника групи. Підведення підсумків похідного дня, планування на наступний день.

Поняття «тактика» на змаганнях з техніки лижного туризму. Розробка тактики на дистанції «Смуга перешкод», «Лижний маршрут», «Рятувальні роботи».

Практична частина. Розробка тактики туристської спортивної команди на дистанції «Смуга перешкод», «Лижний маршрут», «Рятувальні роботи».

2.3. Спорядження для лижного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Лавинне туристське спорядження: лавинні стрічки, лавинні зонди, лавинні лопати, лавинні маячки тощо.

Практична частина. Виготовлення та розмітка індивідуальної лавинної стрічки.

2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування в лижному туризмі (4 год.)

Теоретична частина. Особливості приготування їжі в зимових умовах. Розпалювання вогнища на сітці. Розтоплювання снігу для одержання води. Приготування їжі на примусі, газовому пальнику.

Практична частина. Розпалювання вогнища на сітці. Розпалювання примуса, газового пальника.

2.5. Забезпечення безпеки в лижному туризмі (10 год.)

Теоретична частина. Оцінка лавинонебезпечної ділянки: оцінка характеру схилу, часу подолання, стану снігового покриву. Вироблення тактичного плану подолання лавинонебезпечної ділянки, вибір напрямку руху.

Дії туристської групи в разі сходження снігової «дошки», лавини. Пошук потерпілого в лавині. Надання допомоги потерпілому. Правила руху лавинонебезпечною ділянкою.

Практична частина. Техніка подолання лавинонебезпечного схилу. Вибір місць встановлення спостерігачів. Відпрацювання сигналів попередження про лавину.

Дії туриста-лижника при подоланні лавинонебезпечного схилу (перевірити справність та налаштування приладу пошуку у лавині, підготувати лавинну стрічку, вийняти руки з темляків лижних палок, розстібнути поясний ремінь та послабити плечові лямки рюкзака, послабити лижні кріплення).

Порядок дій учасників у випадку сходу снігової «дошки», лавини. Визначення місця, куди доцільно з'їхати від лавини та об'єктів, за якими можна укритися. Виконання пошуково-рятувальних робіт після сходу лавини. Відпрацювання способу «швидкісного зондування» та способу «ретельного зондування» при пошуку потерпілого в лавині.

2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав в лижному туризмі (2 год.)

Теоретична частина. Туристські можливості лижних регіонів світу. Гірські райони світу – Альпи, Гімалаї, Кордільєри тощо. Арктичні та антарктичні подорожі. Скі-турінг. Скі-альп.

2.7. Особливості орієнтування в лижному туризмі (2 год.)

Теоретична частина. GPS-навігація в умовах негоди – сніжна імла, обмежена видимість, сильний вітер тощо.

2.8. Правила змагань з лижного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Особливості дистанції лижних туристських змагань «Рятувальні роботи». Обладнання етапів лижних туристських змагань. Безпека змагань з лижного туризму.

Практична частина. Участь в підготовці, проведенні, суддівстві змагань.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- правила та порядок організації пошуково-рятувальних робіт в зимку;
- варіанти побудови лижного туристського маршруту, складати аварійні та запасні варіанти маршруту;
- особливості ремонту туристського спорядження, комплектування ремонтного набору для лижного туристського походу;
- порядок організації бівуаку в польових умовах без намету та перелік стандартного бівучного спорядження, особливості розпалювання вогнища в складних погодних умовах в зимових умовах;
- туристські можливості регіонів світу для проведення лижних туристських походів;
- тактику подолання складних перешкод в лижному поході, на дистанції змагань,
- зокрема, проходження лавинонебезпечних схилів, подолання перевалів;
- основні принципи суддівства змагань зі спортивного лижного туризму, права та обов'язки суддів;
- особливості застосування лавинного туристського спорядження;
- основні причини аварій в лижних туристських походах та шляхи запобігання ним;
- оцінювання лавинонебезпечної ділянки, правила руху лавинонебезпечною ділянкою, порядок дій туристської групи в разі сходження снігової «дошки», лавини, пошуку потерпілого в лавині, надання долікарської допомоги потерпілому, використання лавинного

спорядження.

Вихованці мають вміти:

- долати різноманітні складні природні перешкоди, характерні для лижного туризму, за допомогою спеціального спорядження;
- скласти список індивідуального та групового ремонтного набору для лижного туристського походу;
- скласти меню та розкладку продуктів для лижного туристського походу;
- скласти список групової медичної аптечки для лижного туристського походу;
- скласти опис пройденого маршруту лижного туристського походу;
- користуватись примусами та газовими пальниками, скласти меню з урахуванням енергетичних витрат учасників лижного походу та можливості поповнення його на маршруті;
- скласти план підготовки та кошторис категорійного лижного туристського походу, розробляти маршрут, його запасні та аварійні варіанти;
- долати лавинонебезпечні ділянки на маршруті, виконувати пошуково-рятувальні роботи після сходу снігової «дошки», лавини, застосовувати способи швидкісного зондування та ретельного зондування при пошуку потерпілого в лавині.

Вихованці мають набути досвіду:

- участі в заліковому лижному туристському поході 1-2 категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 3-4 класу, виконати 2-й спортивний розряд.

ВЕЛОСИПЕДНИЙ ТУРИЗМ

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Перший рік навчання			
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	20	20	40
2.1. Техніка велосипедного туризму	4	12	16
2.2. Тактика велосипедного туризму	2	2	4
2.3. Спорядження для велосипедного туризму	2	4	6
2.5. Забезпечення безпеки у велосипедному туризмі. Правила дорожнього руху.	4	2	6
2.6. Туристські можливості регіонів України у велосипедному туризмі	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування у велотуризмі	2	-	2
2.8. Правила змагань з велосипедного туризму	2	2	4
Другий рік навчання			
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	22	32	54

2.1. Техніка велосипедного туризму	6	12	18
2.2. Тактика велосипедного туризму	2	6	8
2.3. Спорядження для велосипедного туризму	4	2	6
2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування у велосипедному поході	2	2	4
2.5. Забезпечення безпеки у велосипедному туризмі. Правила дорожнього руху.	2	4	6
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших країн у велосипедному туризмі	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування у велотуризмі	2	4	6
2.8. Правила змагань з велосипедного туризму	2	2	4
Третій рік навчання			
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	24	38	62
2.1. Техніка велосипедного туризму	4	26	30
2.2 Тактика велосипедного туризму	4	6	10
2.3. Спорядження для велосипедного туризму	4	-	4
2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування у велосипедному поході	2	2	4
2.5. Забезпечення безпеки у велосипедному туризмі. Правила дорожнього руху.	4	2	6
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав у велосипедному туризмі	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування у велотуризмі	2	-	2
2.8. Правила змагань з велосипедного туризму	2	2	4

Перший рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (40 год.)

2.1. Техніка велосипедного туризму (16 год.)

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

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

2.2. Тактика велосипедного туризму (4 год.)

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

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

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

2.3. Спорядження для велосипедного туризму (6 год.)

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

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

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

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

Змащування ланцюга, регулювання гальм, усунення проколу камери.

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

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

Правила поведінки в подорожі: культура взаємовідносин між учасниками подорожі, з місцевим населенням; надання допомоги людям, які потрапили в біду; охорона природи, пам'яток історії та культури

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

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

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

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

2.7. Особливості орієнтування у велопоході (2 год.)

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

2.8. Правила змагань із велосипедного туризму (4 год.)

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

Практична частина. Постановка дистанції «Фігурне водіння велосипеда». Тренувальне проходження дистанції та тренувальне суддівство на дистанції.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- історію розвитку велосипедного туризму;
- сучасний стан розвитку велосипедного туризму в Україні та світі;
- особливості організації бівуаку та харчування в умовах велосипедного походу;
- загальні вимоги до спеціального туристського спорядження для велосипедного туризму;
- характеристику основних природних перешкод, притаманних для велосипедного туризму, способи їх подолання;
- основні принципи тактики підготовки та проведення велосипедних походів;
- туристські можливості рідного краю (регіону);
- характерні для велосипедних походів травми, та способи їх попередження;
- вимоги Правил дорожнього руху до велосипедистів, значення попереджувальних та заборонних дорожніх знаків, сигналів регулювальника, світлофорів.
- вимоги Правил змагань з техніки велосипедного туризму і таблицю штрафів, стосовні дистанції «Фігурне водіння велосипеда».

Вихованці мають вміти:

- скласти перелік спеціального особистого та групового спорядження; добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- скласти велорюкзак;
- долати прості природні перешкоди, характерні для велосипедного туризму;
- скласти план підготовки та розробляти маршрут ступеневого велосипедного туристського походу;
- рухатися на велосипедах похідним строєм з дотриманням вимог Правил дорожнього руху по асфальтових та твердих ґрунтових дорогах з різним покриттям, витримувати темп, дистанцію та інтервал руху;
- долати дистанцію «Фігурне водіння велосипеда» змагань з велосипедного туризму;
- виконувати обов'язки судді на дистанції «Фігурне водіння велосипеда» змагань з техніки велосипедного туризму.

Вихованці мають набути досвіду:

- участі в заліковому поході 2-3 ступеню складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях 1-2 класу.

Другий рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (54 год.)

2.1. Техніка велосипедного туризму (18 год.)

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

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

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

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

2.2. Тактика велосипедного туризму (8 год.)

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

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

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

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

2.3. Спорядження для велосипедного туризму (6 год.)

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

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

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

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

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

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

Практична частина. Приготування їжі в похідних умовах

2.5. Забезпечення безпеки у велосипедному туризмі (6 год.)

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

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

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

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

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

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

2.7. Особливості орієнтування у велосипедному туризмі (4 год.)

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

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

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

Тренування з орієнтування на велосипеді.

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

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

Практична частина. Постановка дистанцій «Тріал» та «Велокрос». Тренування проходження та суддівство дистанцій «Тріал» та «Велокрос».

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- основні принципи та критерії класифікації спортивних велосипедних походів;
- можливості території України для велосипедного туризму;
- особливості організації бівуаку в велосипедному поході;
- види, характеристику та способи подолання природних перешкод, характерних для велосипедних маршрутів;
- вимоги до режиму харчування, калорійності та добору продуктів в велосипедному туристському поході;
- види дистанцій змагань з велосипедного туризму;
- правила забезпечення страховки під час подолання природних перешкод, характерних для велосипедного туризму;
- тактичні засади планування велосипедного туристського походу;
- склад ремонтного набору для велосипедного походу;
- правила користування велокомп'ютером.

Вихованці мають вміти:

- долати різноманітні природні перешкоди з допомогою спеціального спорядження;
- організувати страховку та самостраховку при подоланні природних перешкод, характерних для велосипедного туризму;
- складати план підготовки та кошторис велосипедного походу, розробляти маршрут та його запасні варіанти;
- регулювати перемикачі швидкостей велосипеда;
- контролювати швидкість та відміряти відстань за допомогою велокомп'ютера.
- виконувати обов'язки судді на дистанціях «Тріал» та «Велокрос» змагань з техніки велосипедного туризму.

–

Вихованці мають набути досвіду:

- участі в заліковому велосипедному поході 3 ступеню складності – 1 категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 2 класу.

Третій рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (62 год.)

2.1. Техніка велосипедного туризму (30 год.)

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

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

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

2.2. Тактика велосипедного туризму (10 год.)

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

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

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

2.3. Спорядження для велосипедного туризму (4 год.)

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

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

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

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

Теоретична частина. Енергетичні витрати учасників велопоходів різної складності та в різні пори року. Калорійність харчування, її залежність від складності, тривалості та інших умов походу. Хімічний склад і калорійність продуктів харчування. Організація і режим харчування на маршруті. Кишенькове харчування на короткочасних привалах та зупинках. Приготування їжі в похідних умовах з використанням примусів та газових пальників. Рецепти похідних страв.

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

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

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

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

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

Правила безпеки під час проведення велопоходу в горах.

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

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

Практична частина. Тестування з Правил дорожнього руху.

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

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

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

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

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

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

2.8. Правила змагань з велосипедного туризму (4 год)

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

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

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

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

Вихованці мають вміти:

- долати різноманітні складні природні перешкоди, характерні для велосипедного туризму, з допомогою спеціального спорядження;
- складати список ремонтного набору, складати меню та розкладку продуктів на похід; складати список групової аптечки для велосипедного походу;
- складати план підготовки та кошторис велосипедного категорійного походу, розробляти маршрут та його запасні варіанти;
- усувати несправності та поломки велосипеда середньої складності;
- долати дистанцію «Велоралі»;
- виконувати обов'язки судді на додаткових етапах дистанції «Велоралі».

Вихованці мають набути досвіду:

- участі в заліковому велосипедному поході 1-2 категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 2 класу.

ВОДНИЙ ТУРИЗМ

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Перший рік навчання			
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	18	22	40
2.1. Техніка водного туризму	4	12	16
2.2. Тактика водного туризму	2	2	4

2.3. Спорядження для водної подорожі	2	2	4
2.4. Привали і ночівлі в водному поході	2	-	2
2.5. Забезпечення безпеки в водному туризмі	2	6	8
2.6. Туристські можливості регіону для водного туризму	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування у водному поході	2	-	2
2.8. Правила змагань з водного туризму	2	-	2
Другий рік навчання			
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	26	28	54
2.1. Техніка руху і подолання перешкод.	6	14	22
2.2. Тактика водної подорожі.	2	4	6
2.3. Спорядження для водного туризму.	4	2	6
2.4. Привали і ночівлі в водному поході	4	-	4
2.5. Забезпечення безпеки в водному туризмі	4	4	8
2.6. Туристські можливості регіонів України для водних походів	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування в водному поході	2	4	6
2.8. Правила змагань з водного туризму	2	-	2
Третій рік навчання			
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	20	42	62
2.1. Техніка водного туризму	4	26	30
2.2. Тактика водного туризму	4	4	8
2.3. Спорядження для водного туризму	2	-	2
2.5. Забезпечення безпеки в водному туризмі	4	8	12
2.6. Туристські можливості сусідніх держав для водного туризму	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування в водному поході. Елементи річкової лоції	2	2	4
2.8. Правила змагань з водного туризму	2	2	4

Перший рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (40 год.)

2.1. Техніка руху і управління плавзасобами (16 год.)

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

Практична частина. Вибір весла. Розворот весла, хват. Гребки для переміщення байдарок та керування нею. Прямий та зворотний гребок. Керування байдаркою: повороти, табанювання, зачепи.

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

Проходження штучних перешкод: мостів, гребель, риболовецьких споруд.

Проходження природних перешкод: прижимів, мілин.

2.2. Тактика водного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Поняття про тактику в водному поході. Пасивна і активна тактика. Розпорядок дня і графік руху. Зв'язок і сигналізація.

Вибір лінії руху в різних умовах плавання. Розвідка. Обноси. Волоки та переكاتи, їх проходження. Рух при обмеженій можливості перегляду перешкод. Тактика проходження перешкод.

Практична частина. Розробка тактики проходження простих перешкод.

2.3. Спорядження для водної подорожі (4 год.)

Теоретична частина. Види туристських суден та їх основні параметри: довжина, ширина, осадка. Головні експлуатаційні якості: водотонажність, стійкість, маневреність, непотоплюваність, ходові якості. Каркасні і каркасно-надувні байдарки. Збільшення плавучості байдарок.

Ремонтний набір для водної подорожі.

Особливості особистого спорядження для водного туризму. Гідроізоляція спорядження і продуктів.

Складання вантажу та розміщення людей в байдарках. Рятувальні засоби.

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

2.4. Привали і ночівлі в водному поході (2 год.)

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

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

2.5. Забезпечення безпеки в водному туризмі (8 год.)

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

Практична частина. Передпохідна перевірка особистого та групового спорядження, суден. Профілактичний огляд суден в поході. Тренувальний вихід на воду. Відпрацювання прийомів страхування, дій групи при аварії.

2.6. Туристські можливості регіону для водного туризму (2 год.)

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

2.7. Особливості орієнтування в водному поході (2 год.)

Теоретична частина. Карти, що використовуються в водних походах. Особливості орієнтування під час руху на маршруті водного походу. Особливості орієнтування на річках, озерах. Окомірна зйомка перешкод і складання схем їх проходження.

2.8. Правила змагань з водного туризму (2 год.)

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

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

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

Вихованці мають вміти:

- складати перелік спеціального особистого та групового спорядження, добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- долати прості природні перешкоди, характерні для водного туризму;
- складати, розбирати та просушувати судно, здійснювати нескладний ремонт;
- керувати судном, розміщуватись на судні та правильно розміщувати вантаж;
- орієнтуватися на річці за допомогою туристської лоції;
- проводити розвідку водних перешкод, обносів.

Вихованці мають набути досвіду:

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

Другий рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (54 год.)

2.1. Техніка руху і подолання перешкод (20 год.)

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

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

2.2. Тактика водної подорожі (6 год.)

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

Практична частина. Складання графіку руху, попередня розвідка складних перешкод і оцінка їх проходження.

2.3. Спорядження для водного туризму (6 год.)

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

Практична частина. Ремонт плавзасобів.

2.4. Привали і ночівлі у водному туризмі (4 год.)

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

2.5. Забезпечення безпеки у водному туризмі (8 год.)

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

Практична частина. Організація та проведено рятувальних робіт із застоювання плавзасобів та рятувальних засобів групи.

2.6. Туристські можливості регіонів України для водних походів (2 год.)

Теоретична частина. Огляд літератури про рідний край. Розробка

маршрутів різної ступені складності річками України.

2.7. Особливості орієнтування в водному поході (6 год.)

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

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

Практична частина. Орієнтування на байдарці, інших плавзасобах.

2.8. Правила змагань з водного туризму (2 год.)

Теоретична частина. Основні штрафи, передбачені Правилами змагань.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- основні принципи та критерії класифікації спортивних водних походів;
- туристські можливості території України для водного туризму;
- особливості організації бівуаку в водному поході;
- види, характеристику та способи подолання природних перешкод, характерних для водних маршрутів (шивери, перекази, пороги, заколи, прижими, наплавні та низькіости, греблі);
- вимоги до режиму харчування, калорійності та добору продуктів у водному туристському поході;
- особливості орієнтування в водному поході;
- види дистанцій змагань з водного туризму;
- правила забезпечення страховки під час подолання природних перешкод, характерних для водного туризму;
- тактичні засади планування водного туристського походу;
- дії екіпажу при перевертанні судна.

Вихованці мають вміти:

- долати різноманітні природні перешкоди, характерні для водного походу, з допомогою спеціального спорядження;
- організувати страховку та само страховку при подоланні природних перешкод, характерних для водного походу;
- складати план підготовки та кошторис водного походу, розробляти маршрут та його запасні варіанти;
- складати, розбирати та просушувати обраний вид судна, ремонтувати його;
- керувати судном при проходженні складних природних перешкод, при дії на нього потоку різної швидкості та на пряму течії.

Вихованці мають набути досвіду:

- участі в заліковому поході 2-3 ступенів складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях 1-2 класів, виконати 2 юнацький розряд.

Третій рік навчання

2. Спеціальна туристська підготовка (62 год.)

2.1. Техніка водного туризму(30 год.)

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

Практична частина. Відпрацювання керування каяком і каное. Відпрацювання ескімоського перевороту. Траверсування потоку на каное та каяку. Керування суднами: крени, техніка бокового притягування, комбіновані гребки. Обладнання пристрою для сидіння на катамарані. Гребля на катамарані-двійці та катамарані-четвірці.

2.2. Тактика водного туризму (8 год.)

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

Практична частина. Розробка плану та тактики проходження маршруту водного походу. Відпрацювання волоків.

2.3. Спорядження для водного туризму (2 год.)

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

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

Практична частина. Підготовка до походів каяків, каное, катамаранів.

2.5. Забезпечення безпеки у водному туризмі (12 год.)

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

Практична частина. Дії групи при виникненні аварійної ситуації. Організація страхівки при подоланні перешкод.

2.6. Туристські можливості інших країн для водного туризму (2 год.)

Теоретична частина. Особливості подорожей у країнах Західної Європи та Близького Сходу. Порядок виїзду з України і в'їзду в Україну громадян України.

Транспортні можливості досягнення району подорожі. Краєзнавчі об'єкти на спортивних туристських маршрутах.

2.7. Особливості орієнтування в водному поході. Елементи річкової лоції (4 год.)

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

Практична частина. Визначення характеру річки за картою. Скаладання схеми проходження перешкоди.

2.8. Правила змагань з водного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Правила змагань з водного туризму. Положення про змагання. Умови змагань.

Практична частина. Визначення класу та рангу дистанції.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

- правила та порядок організації рятувальних робіт;
- що таке лінійна, кільцева радіальна схема побудови маршруту, аварійні та запасні варіанти маршруту;
- особливості ремонту туристського спорядження, комплектування ремонтного набору для водного туризму;
- туристські можливості регіонів світу для проведення водних туристських походів;
- дії керівника та учасників групи в аварійній ситуації в водному поході, порядок дій при аварії в своїй та інших групах;
- тактику подолання перешкод у водному поході, на дистанції змагань;
- особливості проведення спортивних походів із застосуванням різних туристських суден (байдарок, каное, каркасно-надувних байдарок, надувних байдарок, двомісних та чотиримісних катамаранів);
- порядок роботи з картою і компасом при орієнтуванні на річках та озерах;
- правила використання річкової лоції;
- вимоги до забезпечення страхування при проходженні складних природних перешкод (зливів, водяних ям та «бочок», прижимів, уловів) та при проходженні штучних перешкод (заломы, завали, мольовий сплав, ряжеві стінки);
- основні причини аварій в водних походах та шляхи їх запобігання.

Вихованці мають вміти:

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

- організувати рятувальні роботи на воді;
- складати список ремонтного набору; складати меню та розкладку продуктів на похід; складати список групової аптечки для водного походу;
- складати план підготовки та кошторис водного категорійного походу, розробляти маршрут та його запасні варіанти;
- усувати несправності та поломки
- застосовувати обрані технічні прийоми керування різними суднами (байдарки, каное, катамарани, каяки) при проходженні складних природних перешкод; керувати різними суднами при дії на них потоку різної швидкості та напрямку течії;
- організувати страхування при подоланні природних і штучних перешкод; проводити розвідку водних перешкод (порогів, водозливів, прижимів, обносів і волоків).

Вихованці мають набути досвіду:

- участі в заліковому поході 1-2-ї категорій складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 3-го класу, виконати 2-й спортивний розряд.

ГІРСЬКИЙ ТУРИЗМ
Перший рік навчання

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	18	22	40
2.1. Техніка гірського туризму	4	8	12
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	2	6	8
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав з гірського туризму	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування в гірському поході	2	2	4
2.8. Правила змагань з гірського туризму	2	-	2

Другий рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	22	32	54
2.1. Техніка гірського туризму	4	12	16
2.2 Тактика гірського походу	4	4	8

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	8	12
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав з гірського туризму	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування в гірському поході	2	2	4
2.8. Правила змагань з гірського туризму	2	2	4

Третій рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	28	34	62
2.1. Техніка гірського туризму	6	14	20
2.2. Тактика гірського походу	6	4	10
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	6	8	14
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав з гірського туризму	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування в гірському поході	2	2	4
2.8. Правила змагань з гірського туризму	2	2	4

Перший рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (40 год.).

2.1. Техніка гірського туризму (12 год.)

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 страхівки та самострахівки в спортивних гірських туристських походах. Страхувальне спорядження та вимоги до нього у гірському туризмі. Комплектування спорядження для страхівки 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 (4 год.)

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 переважанням крутих схилів, 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 гірського походу 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 (4 год.)

Теоретична частина. Основні вимоги до спорядження у гірському поході (мала вага та розміри, високий рівень теплоізоляції, міцність, вологозахисність, 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 (4 год.)

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 (8 год.)

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 страхівки та самострахівки в гірському туризмі. Комплектування спорядження для страхівки 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 (2 год.)

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 (4 год.)

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 (2 год.)

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.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- 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 мають вміти:

- 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 складні 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 мають набути досвіду:

- участі 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

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (54 год.)

2.1. Техніка гірського туризму (16 год.)

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: убрид, 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, поліспасти для наведення переправ, подолання річки убрид шеренгою (стілкою), із жердиною, «таджицьким» способом, обличчям один до одного; через річку убрид 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 (8 год.)

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 (4 год.)

Теоретична частина. Спорядження для гірського походу. Види спорядження. Групове та особисте спорядження. Основні вимоги до гірського

спорядження. Добір спорядження залежновід характерумаршруту. 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 (4 год.)

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 (12 год.)

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, обумовлені 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, підбор 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 першу долікарську 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 (2 год.)

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 поясність, 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 (4 год.)

Теоретична частина. Зображення рельєфу на картах і схемах. Горизонталі, висота перерізу. Основні топографічні знаки. Зображення специфічних форм і елементів гірськогорельєфу 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 і т.д.). Робота з компасом і картою (схемою) – розпізнавання вершин, льодовиків, долин, визначення точки стояння.

2.8 Правила змагань з гірського туризму (4 год.)

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.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- 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 страхівки та самострахівки, дії при зриві товариша, загальні вимоги до організації страхівки, порядок організації страхівки 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 мають вміти:

- орієнтуватися за формами гірського рельєфу і їхніх елементах (вершинах, хребтах, долинах і т.д.);
- скласти перелік продуктів харчування для гірського категорійного туристського походу, меню з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті;
- організувати страхівку 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 мають набути досвіду:

- участі 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

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (62 год.)

2.1. Техніка гірського туризму (22 год.)

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. Прийомистраховки 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 (темپ 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 (10 год.)

Теоретична частина. Корекція маршруту та графіка походу 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 (4 год.)

Теоретична частина. Спеціальне спорядження для гірських походів. Вимоги до його безпеки. Вибір льодоруба, одягу та взуття для гірського походу. Бівуачне спорядження (намети, кухонне і приладдя для вогнища, примус, скороварки, газові пальники, мультипальники). Вимоги до техніки безпеки 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 (4 год.)

Теоретична частина. Фактори, що впливають на вибір місця привалу, бівуаку. Заходи обачності і безпеки під час бівуачних робіт і відпочинку.

Збереження природи при організації бівуаків. 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 збереження 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 (14 год.)

Теоретична частина. Значення страхівки та самострахівки у гірському поході. Спорядження для здійснення страхівки.

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 першої долікарської медичної допомоги силами учасників групи. Способи надання самодопомоги.

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 (2 год.)

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 (2 год.)

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

Практична частина. Орієнтування по GPS-навігаторах.

2.8 Правила змагань з гірського туризму (4 год.)

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.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- 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 бівуаку, порядок і вимоги для установки наметів у незручних місцях, на берегах річок, біля великих відкритих водойму 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 мають вміти:

- 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;
- скласти список ремонтного набору; скласти меню та розкладку продуктів на похід; скласти список групової аптечки для гірського походу;
- скласти опис маршруту походу;
- організувати пошук потерпілого в лавині, піднімати потерпілого з тріщини;
- безпечно долати лавинонебезпечну ділянку, схил.

Вихованці мають набути досвіду:

участі 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.

МОТОЦИКЛЕТНИЙ ТУРИЗМ

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Перший рік навчання			
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка мототуриста	17	23	40
2.1. Техніка мотоциклетного туризму	4	12	16
2.2. Тактика мотоциклетного туризму	1	1	2
2.3. Спорядження для мотоциклетного туризму	2	2	4
2.5. Забезпечення безпеки в мотоциклетному поході. Правила дорожнього руху.	4	4	8
2.6. Туристські можливості рідного краю для мотоциклетного туризму	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування у мотоциклетному туризмі	2	2	4
2.8. Правила змагань з мотоциклетного туризму	2	2	4
Другий рік навчання			
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка мототуриста	22	32	54
2.1. Техніка руху на мопеді, мотоциклі	2	16	18
2.2. Тактика мотоциклетного туризму	4	2	6
2.3. Спорядження для мотоциклетного туризму	4	2	6
2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування в мотоциклетному туризмі	2	2	4
2.5. Забезпечення безпеки в мотоциклетному поході. Правила дорожнього руху	4	4	8
2.6. Туристські можливості України для мотоциклетного туризму	2	2	4
2.7. Особливості орієнтування у мотоциклетному	2	2	4

туризмі			
2.8. Правила змагань з мотоциклетного туризму	2	2	4
Третій рік навчання			
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка мототуриста	22	40	62
2.1. Техніка мотоциклетного туризму	4	24	28
2.2. Тактика мотоциклетного туризму	4	4	8
2.3. Спорядження для мотоциклетного туризму	2	2	4
2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування в мотоциклетному поході	2	2	4
2.5. Забезпечення безпеки в мотоциклетному поході. Правила дорожнього руху	4	2	6
2.6. Туристські можливості сусідніх держав для мотоциклетного туризму	2	2	4
2.7. Особливості орієнтування у мотоциклетному туризмі	2	2	4
2.8. Правила змагань з мотоциклетного туризму	2	2	4

Перший рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (40 год.)

2.1. Техніка руху на мопеді, мотоциклі (16 год.)

Теоретична частина. Початкове навчання їзди на мопеді, мотоциклі. Положення корпусу водія під час виконання різних прийомів водіння мопеда, мотоцикла. Особливості початку руху, прискорення, гальмування та зупинки транспортного засобу. Прийоми виконання поворотів великого та малого радіусів. Фігурне водіння мопеда, мотоцикла на дистанції, що складається з умовних перешкод: змійка, вісімка, колія, трамплін, стоп-лінія та інших.

Пересування мотоциклетною колоною, дотримання швидкості руху та інтервалу між учасниками.

Практична частина. Формування навичок початкового рівня водіння мопеда, мотоцикла. Закріплення прийомів водіння транспортного засобу в умовах навчального мотоциклетного майданчика, асфальтованих на твердих ґрунтових доріг.

2.2. Тактика мотоциклетного туризму (2 год.)

Теоретична частина. Поняття про тактику мотоциклетного походу. Види туристських мотоциклетних маршрутів. Планування раціональних відстаней денних переходів, місць автозаправок, привалів, ночівель, днювань. Розробка маршруту мотоциклетного походу. Маршрутний лист, маршрутна книжка.

Практична частина. Розробка плану мотоциклетного походу вихідного дня. Заповнення маршрутного листа мотоциклетного походу вихідного дня.

2.3. Спорядження для мотоциклетного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Види мопедів та мотоциклів, їх класифікація. Мінімальні вимоги щодо техніко-експлуатаційних характеристик мопедів та мотоциклів, які використовується у походах вихідного дня. Загальна будова мопеда, мотоцикла. Щоденне технічне обслуговування мопеда, мотоцикла.

Експлуатаційні матеріали: паливо, мастила, технічні рідини. Ремонтний набір мотоцикліста.

Групове спорядження мотоциклетного туризму. Особисте спорядження мототуриста. Мотоциклетний шолом, взуття, одяг, мотоциклетний рюкзак.

Практична частина. Приготування бензиново-мастильної суміші для заправки двотактних двигунів. Щоденне технічне обслуговування мопеда, мотоцикла.

2.5. Забезпечення безпеки в мотоциклетному поході. Правила дорожнього руху (8 год.)

Теоретична частина. Правила безпеки навчальної їзди на мопеді, мотоциклі в умовах навчального мотоциклетного майданчика, мокрого асфальту.

Загальні вимоги безпеки у мотоциклетних походах. Правила безпеки під час проведення мотоциклетного походу вихідного дня. Дії мотоциклетної групи під час виникнення аварійної ситуації. Засоби термінового зв'язку у разі аварійної ситуації. Надання невідкладної медичної допомоги. Можливість та доцільність транспортування потерпілого на мотоциклі.

Правила безпеки під час проведення щоденного технічного обслуговування мопеда, мотоцикла. Небезпечні властивості бензину, мастила, технічних рідин.

Правила дорожнього руху: загальні положення; правила дорожнього руху для водіїв мопедів та мотоциклів; навчальна їзда; рух транспортних засобів у колоні; рух у житлових і пішохідних зонах; дорожні знаки; дорожня розмітка.

Практична частина. Закріплення навичок поворотів та гальмування на мокрому асфальті. Розв'язування задач з Правил дорожнього руху.

2.6. Туристські можливості рідного краю для мотоциклетного туризму (2 год.)

Теоретична частина. Природні, господарські та історико-культурні туристсько-краєзнавчі об'єкти своєї та прилеглих областей.

2.7. Особливості орієнтування у мотоциклетному туризмі (4 год.)

Теоретична частина. Топографічні карти рідного краю та карти автомобільних доріг своєї та прилеглих областей.

Особливості користування картою та компасом під час руху на мопеді, мотоциклі. Вплив сталевих конструкцій мопеда, мотоцикла на точність показань компаса.

Ускладнення орієнтування, що пов'язані зі значною швидкістю пересування у мотоциклетному туризмі. Характерні помилки під час користування картою в дорозі.

Загальні правила орієнтування в мотоциклетному поході та під час змагань з мотоциклетного туризму.

Практична частина. Розробка плану орієнтування для мотоциклетного похода вихідного дня, трьох-чотириденного походу.

2.8. Правила змагань з мотоциклетного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Змагання з видів спортивного туризму. Зміст змагань з техніки мотоциклетного туризму. Дистанції змагань з мотоциклетного туризму. Класифікація мотоциклетних змагань, клас та ранг. Дистанції змагань

зфігурного водіння мотоцикла та повільної їзди, умови їх проходження. Таблиця штрафів.

Змагання туристських спортивних походів. Вимоги до проходження мотоциклетного походу вихідного дня, трьох-чотириденного походу. Зарахування та оцінка походу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- історію розвитку мотоциклетного туризму;
- сучасний стан розвитку мотоциклетного туризму в Україні та світі;
- особливості організації біваку та харчування в умовах мотоциклетного походу;
- загальні вимоги до спеціального туристського спорядження для мотоциклетного похода;
- характеристику основних природних перешкод, притаманних для мотоциклетного туризму, способи їх подолання;
- основні принципи тактики підготовки та проведення мотоциклетних походів;
- туристські можливості рідної краю;
- первинні ознаки захворювань, які зустрічаються під час мотоциклетних подорожей;
- правила особистої гігієни під час обслуговування мотоциклетної техніки;
- вимоги Правил дорожнього руху до мотоциклістів, значення попереджувальних та заборонних дорожніх знаків, сигналів регулювальника, світлофорів;
- види мотоциклів та їх класифікацію;
- загальну будову мопеда, мотоцикла;
- властивості палива, мастила, технічних рідин.

Вихованці мають вміти:

- скласти перелік спеціального особистого та групового спорядження, добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- скласти мотоциклетний рюкзак;
- долати прості природні перешкоди, характерні для мотоциклетного туризму;
- рухатися на мотоциклах похідним строем з дотриманням вимог Правил дорожнього руху дорогами з різним покриттям, витримувати темп, дистанцію та інтервал руху, їздити в мотоциклетній колоні;
- їздити на мопеді, мотоциклі в умовах навчального мотоциклетного майданчика, асфальтових та твердих ґрунтових доріг;
- проводити щоденне технічне обслуговування мопеда, мотоцикла;
- готувати бензиново-мастильну суміш для заправки двотактних двигунів;
- виконувати безпечне маневрування мопедом мотоциклом на мокрому

- асфальті та в умовах навчального майданчика;
- проходити дистанцію фігурного водіння мопеда, мотоцикла та дистанцію повільної їзди.

Вихованці мають набути досвіду:

- участі в заліковому трьох-чотирьох денному мотоциклетному поході та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях 1-2 класів.

Другий рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (54 год.)

2.1. Техніка руху на мопеді, мотоциклі (20 год.)

Теоретична частина. Водіння мопеда, мотоцикла гравійними, ґрунтовими, щебеними, піщаними, заболоченими дорогами. Прийоми подолання важких ділянок дороги пішки з використанням моторної тяги мопеда, мотоцикла. Рух колією та міжколійною смугою. Розворот на дорозі для руху у зворотному напрямку. Подолання крутих підйомів та спусків. Зупинка і початок руху, розвороти для руху у зворотному напрямку на крутому підйомі, спуску. Подолання важких ділянок дороги з ходу.

Практична частина. Формування навичок водіння мопеда, мотоцикла середнього рівня. Закріплення прийомів водіння транспортного засобу в умовах мотоциклетної кросової траси.

2.2. Тактика мотоциклетного туризму (6 год.)

Теоретична частина. Тактика денних переходів мотоциклетного багатоденного некатегорійного походу. Побудова графіка маршруту з використанням асфальтних, ґрунтових, щебених та піщаних доріг. Вимушене коригування графіку та нитки маршруту під час здійснення мотоциклетного походу. Запасний варіант маршруту та аварійне припинення походу.

Практична частина. Розробка основного, запасного варіантів маршруту. Визначення аварійного закінчення мотоциклетного походу. Заповнення маршрутного листа мотоциклетного багатоденного некатегорійного походу.

2.3. Спорядження для мотоциклетного туризму (6 год.)

Теоретична частина. Групове та особисте спеціальне спорядження для багатоденного некатегорійного мотоциклетного походу, технічні вимоги до мотоциклетної техніки. Особливості будови мопеда, мотоцикла. Екіпажна частина мотоцикла: передня вилка, задня підвіска, колеса. Двигун: система газорозподілу, живлення, запалювання. Силова передача, зчеплення, коробка передач, задня передача. Електричне обладнання мотоцикла: генератор, реле-регулятор, акумулятор, система запалювання. Система керування.

Груповий мотоциклетний ремонтний набір.

Практична частина. Налаштування, регулювання, змащування механізмів та агрегатів мопеда, мотоцикла.

2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування в мотоциклетному туризмі (4 год.)

Теоретична частина. Технічне обслуговування мотоциклетної техніки на привалі. Організаційні та технічні заходи щодо запобігання крадіжок туристського

спорядження, мопедів, мотоциклів, пального.

Особиста гігієна мототуриста під час технічного обслуговування мопеда, мотоцикла на привалі.

Особливості організації харчування у мотоциклетному поході.

Догляд і ремонт групового та особистого спорядження, одягу, взуття в умовах туристського привалу. Склад бівачного ремонтного набору.

Туристський бензиновий примус та газовий пальник, переваги й недоліки їх використання у мотоциклетному поході. Прийоми приготування їжі на примусі або газовому пальникові, протипожежні заходи.

Практична частина. Складання похідного меню для мотоциклетного похода та добір відповідних продуктів. Пакування у мотоциклетний рюкзак бівачного спорядження, продуктів. Розпалювання та догляд за роботою бензинового примусу.

2.5. Забезпечення безпеки в мотоциклетному поході. Правила дорожнього руху (8 год.)

Теоретична частина. Правила безпеки водіння мопеда, мотоцикла гравійними, ґрунтовими, щебневими, піщаними, заболоченими дорогами та на мотоциклетній кросовій трасі.

Вимоги безпеки у багатоденному некатегорійному мотоциклетному поході. Засоби і прийоми взаємозв'язку та оповіщення у мотоциклетній туристській колоні.

Небезпека наїзду на перешкоду, в'їзду у глибоку вибоїну, колію. Падіння внаслідок різкого гальмування та крутих поворотів. Небезпека крутосхилів.

Організаційні заходи щодо безпечного проведення походу. Роль адміністрації навчального закладу, туристської маршрутно-кваліфікаційної комісії та контрольно-рятувальної служби у забезпеченні безпечного проведення мотоциклетного походу.

Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Попереджувальні сигнали. Початок руху та зміна його напрямку. Розташування транспортних засобів на дорозі. Швидкість руху. Дистанція, інтервал, зустрічний роз'їзд. Обгін. Зупинка, стоянка. Проїзд перехресть. Рух автомагістралями і дорогами для автомобілів. Номерні, розпізнавальні знаки, написи і позначення. Технічний стан транспортних засобів та їх обладнання.

Практична частина. Тестування та розв'язування задач з Правил дорожнього руху.

2.6. Туристські можливості України для мотоциклетного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Характеристика протяжних й локальних перешкод для здійснення багатоденних некатегорійних та категорійних мотоциклетних походів в межах України.

Категорійні маршрути заболоченого Полісся. Особливості маршрутів Дунайських плавнів та Дніпровського пониззя (Олешківські піски).

Різноманітність і складність протяжних та локальних перешкод мотоциклетних походів Карпат. Українські автомобільні, автомобільні не асфальтовані, умовно-проїзні та пішохідні гірські перевали.

Прикордонний режим.

Основні природні, господарські та історико-культурні туристсько-краєзнавчі об'єкти України.

Практична частина. Складання переліку природних, господарських та історико-культурних туристсько-краєзнавчих об'єктів України. Складання переліку українських автомобільних, автомобільних не асфальтованих, умовно-проїзних та пішохідних гірських перевалів характерних для мотоциклетних походів.

2.7. Особливості орієнтування у мотоциклетному туризмі (4 год.)

Теоретична частина. Топографічні карти масштабу 1:100000 для районів категорійних ділянок мотоциклетного походу. Атласи автомобільних доріг України. Маршрутні карти масштабів 1:1000000 та дрібніші. Картосхеми та автомобільно-туристські схеми довільного масштабу. Використання різномасштабних карт у мотоциклетному поході. Визначення свого місцеположення на топографічній карті за показниками мотоциклетного одометра.

Втрата орієнтування. Дії учасників мотоциклетного походу в разі втрати орієнтування окремим учасником або всією групою.

Практична частина. Розробка під'їздів, від'їздів та категорійної ділянки маршруту мотоциклетного походу з використанням топографічних карт масштабу 1:100000 і атласу автомобільних доріг України. Знаходження заданих картою чи легендою об'єктів по заданій відстані за допомогою мотоциклетного одометра. Контроль за швидкістю руху за допомогою мотоциклетного спідометра.

2.8. Правила змагань з мотоциклетного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Дистанції змагань з техніки мотоциклетного туризму: розгін-гальмування; спринт Ле-ман; швидкісний підйом на пагорб. Умови їх проходження. Таблиця штрафів.

Змагання в туристсько-спортивних походах. Вимоги до проходження мотоциклетного багатоденного некатегорійного походу. Зарахування та оцінка походу.

Практична частина. Встановлення дистанції розгін-гальмування та спринт Ле-ман.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- основні принципи та критерії класифікації спортивних мотоциклетних походів;
- туристські можливості території України для мотоциклетного туризму;
- види, характеристику та способи подолання природних перешкод середньої складності, характерних для мотоциклетних маршрутів;
- вимоги до режиму харчування, калорійності та добору продуктів в мотоциклетному туристському поході;
- види дистанцій змагань з мотоциклетного туризму;

- правила забезпечення страховки під час подолання природних перешкод, характерних для мотоциклетного походу;
- тактичні засади планування мотоциклетного туристського походу;
- склад ремонтного набору для мотоциклетного походу;
- правила безпеки та особливості водіння мопеда, мотоцикла гравійними, ґрунтовими, щебеними, піщаними, заболоченими дорогами;
- будову і конструкцію окремих механізмів та агрегатів мопеда, мотоцикла;
- засоби і прийоми взаємозв'язку та оповіщення у мотоциклетній туристській колоні;
- правила проведення змагань на дистанції розгін-гальмування, спринт Ле-ман, швидкісний підйом на пагорб.

Вихованці мають вміти:

- долати різноманітні природні перешкоди, характерні для мотоциклетного туризму, за допомогою спеціального спорядження;
- складати план підготовки та кошторис мотоциклетного походу, розробляти маршрут та його запасні варіанти;
- водити мопед, мотоцикл гравійними, ґрунтовими, щебеними, піщаними, заболоченими дорогами, колією та міжколійною смугою, долати круті підйоми та спуски, зупинятися та розвертатися на них, долати важкі ділянки дороги з ходу;
- долати важкі ділянки дороги пішки з використанням моторної тяги мопеда, мотоцикла;
- проводити налаштування, регулювання, змащування механізмів та агрегатів мопеда, мотоцикла;
- контролювати відстані та швидкість руху за допомогою мотоциклетного одометра та спідометра;
- проходити дистанцію розгін-гальмування, спринт Ле-ман, швидкісний підйом на пагорб.

Вихованці мають набути досвіду:

участі в заліковому багатоденному некатегорійному мотоциклетному поході та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 2 класу.

Третій рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (62 год.)

2.1. Техніка мотоциклетного туризму (28 год.)

Теоретична частина. Прийоми водіння транспортного засобу на слизькій ґрунтово-глинистій дорозі. Водіння мопеда, мотоцикла бездоріжжям. Особливості руху по заболоченій луговій поверхні, високій траві, піщаними пляжами, дюнами, барханами, по снігу та льоду. Підйоми та спуски по уламковому щебеному схилу. Використання туристської вірвовки, карабінів для страховки під час подолання крутосхилів, витягування застряглого транспорту. Туристські вузли. Поліспасти. Подолання водних перешкод вброд: з

ходу; пішки з використанням моторної тяги; пішки з використанням вірьовки. Запобігання гідравлічного удару. Наведення навісної переправи.

Практична частина. Набуття навичок водіння мопеда, мотоцикла високого рівня. Закріплення прийомів водіння транспортного засобу в умовах бездоріжжя, крутосхилів, переправ через водні перешкоди.

2.2. Тактика мотоциклетного туризму (8 год.)

Теоретична частина. Тактика подолання складних протяжних та локальних перешкод, бездоріжжя. Тактичні особливості проходження заболочених ділянок маршруту, мотоциклетного походу у тундрі, тайзі, степу, пустелі. Мотоциклетна тактика у горах, подолання гірських перевалів. Роздільне пересування на розвантаженому мопеді, мотоциклі та перенесення туристського спорядження на плечах. Висотна акліматизація.

Тактика подолання водних перешкод, вибір місця та часу переправи.

Практична частина. Розробка графіка проходження складних ділянок маршруту. Планування часу наведення мотоциклетної навісної переправи. Заповнення маршрутної книжки мотоциклетного категорійного походу.

2.3. Спорядження для мотоциклетного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Комплектування групового та особистого спорядження для мотоциклетного походу високих категорій складності. Вимоги до технічної характеристики мотоциклу.

Види шин. Покришки з дорожнім і універсальним малюнками протектора, зимові та підвищеної прохідності. Засоби збільшення тягово-зчіпної якості мотоцикла. Грунтові зачепи, ланцюги, трапи. Мотоциклетні лижі. Пневмокотки.

Спеціальне спорядження та інструмент для капітального ремонту мотоциклетної техніки.

Практична частина. Ремонт мотоциклетних двигунів, роботи по заміні шин підвищеної прохідності. Встановлення на колеса ґрунтових зачепів, ланцюгів.

2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування в мотоциклетному поході (4 год.)

Теоретична частина. Організація привалів, ночівель, днювань категорійних мотоциклетних походів. Особливості планування та корективи вибору місць біуаків дальніх мотоциклетних подорожей.

Енергетичні витрати учасників мотоциклетного походу під час проходження важких ділянок маршруту. Раціональне харчування, співвідношення білків, жирів та вуглеводів. Вага та енергетична цінність продуктів харчування. Сублімовані продукти, особливості їх зберігання та використання. Режим харчування.

Практична частина. Розрахунки енергетичних затрат та калорійності харчування учасника мотоциклетного походу. Розробка похідного меню з сублімованих продуктів.

2.5. Забезпечення безпеки в мотоциклетному поході. Правила дорожнього руху (6 год.)

Теоретична частина. Правила безпечного водіння мопеда, мотоцикла в умовах бездоріжжя, крутосхилів, високої трави, сипучого піску, по снігу та

льоду, слизькій ґрунтово-глинистій дорозі.

Безпека категорійного мотоциклетного походу. Аналіз аварійних ситуацій та нещасних випадків туристсько-спортивних походів.

Особливості небезпечних факторів гірського мотоциклетного походу. Небезпечні випадки під час управління мотоциклом в умовах гірської дороги, переправ через гірські річки. Підвищена сонячна радіація, гірська хвороба тощо.

Взаємодія мотоциклетної туристської групи у разі виникнення аварійної ситуації або нещасного випадку з адміністрацією навчального закладу, туристською маршрутно-кваліфікаційною комісією та контрольно-рятувальною службою.

Правила дорожнього руху. Проїзд пішохідних переходів і зупинок транспортних засобів. Користування зовнішніми світловими приладами. Рух через залізничні переїзди. Перевезення пасажирів, вантажу. Буксирування та експлуатація транспортних засобів. Рух гірськими дорогами та крутими спусками.

Особливості міжнародного дорожнього руху.

Практична частина. Оформлення повідомлень до туристської маршрутно-кваліфікаційної комісії та контрольно-рятувальної (аварійно-рятувальної) служби про проходження групою туристського маршруту. Тестування з Правил дорожнього руху за екзаменаційними матеріалами державної автомобільної інспекції.

2.6. Туристські можливості сусідніх країн для мотоциклетного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Мотоциклетний туризм – туризм міжнародних подорожей. Мотоциклетні подорожі країнами Азії.

Особливості організації мотоциклетних походів країнами Західної Європи. Візовий режим.

Найбільш відомі природні та історичні туристичні об'єкти інших держав.

2.7. Особливості орієнтування у мотоциклетному поході (4 год.)

Теоретична частина. Супутникова навігація. Можливості сучасних супутникових навігаційних систем для мотоциклетного туристського орієнтування. Порівняльна характеристика навігаційних систем GPS, ГЛОНАСС, Galileo.

Прийоми орієнтування з навігаторами системи GPS – «Garmin» и «Magellan». GPS-навігація від Google. Космічні фотознімки та карти Google. Картографічна навігаційна програма «Google Планета Земля» прийоми роботи з нею.

Практична частина. Формування практичних навичок роботи з GPS навігатором. Розробка категорійного мотоциклетного маршруту за допомогою космічних знімків у програмі «Google Планета Земля». Побудова висотних профілів запланованих маршрутів.

2.8. Правила змагань з мотоциклетного туризму (4 год.)

Теоретична частина. Дистанції змагань з техніки мотоциклетного туризму: мототріал; моторалі. Контрольні пункти (КП), контрольні ділянки (КД)

та додаткові завдання (ДЗ). Умови проходження дистанцій мототріалу та моторалі. Таблиця штрафів.

Змагання туристських спортивних походів. Вимоги до проходження мотоциклетного категорійного походу. Зарахування та оцінка походу.

Практична частина. Розробка додаткових завдань для дистанції моторалі. Розрахунок категорії складності мотоциклетного походу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- що таке лінійна, кільцева радіальна схема побудови маршруту, аварійні та запасні варіанти маршруту;
- особливості ремонту мотоциклетного туристського спорядження, комплектування ремонтного набору;
- туристські можливості регіонів світу для проведення мотоциклетних туристських походів;
- тактику подолання перешкод в мотоциклетному поході чи на дистанції змагань;
- прийоми водіння мопеда, мотоцикла та правила безпеки при подоланні ділянок слизьких ґрунтово-глиняних доріг, бездоріжжя, крутосхилів, високої трави, сипучого піску, снігу та льоду, в умовах гірських доріг, переправ через гірські річки;
- Правила дорожнього руху;
- тактику та правила подолання водних перешкод мотоциклом, зокрема, про небезпеку та способи запобігання гідравлічного удару під час переправи мотоциклом через водну перешкоду з працюючим двигуном;
- прийоми використання вірьовки для здійснення страховки мотоцикла на крутих схилах, принцип дії вірьовочного поліспасти;
- засоби збільшення тягово-зачіпної якості мотоцикла;
- особливості будови мотоциклетного двигуна;
- особливості дистанцій мототріал, моторалі.

Вихованці мають вміти:

- долати різноманітні складні природні перешкоди, характерні для мотоциклетного туризму, за допомогою спеціального спорядження;
- складати список ремонтного набору; складати меню та розкладку продуктів на похід; складати список групової аптечки для мотоциклетного походу;
- складати план підготовки та кошторис мотоциклетного категорійного походу, розробляти маршрут та його запасні варіанти;
- водити мопед, мотоцикл по слизькій ґрунтово-глинистій дорозі, бездоріжжям, гірськими схилами;
- здійснити вірьовочну страховку мотоцикла на крутому схилі;
- витягувати застряглий мотоцикл за допомогою вірьовочного поліспасти;
- визначити доцільність і безпечність мотоциклетної переправи через водну

- перешкоду бродом, визначати оптимальне місце та час переправи;
- використовувати моторну тягу, вірвовку під час переправи бродом, наводити навісну переправу;
 - проходити дистанції мототріал, моторалі;
 - встановлювати на колеса шини підвищеної прохідності, ґрунтові зачепи, ланцюги;
 - проводити ремонт мотоциклетного двигуна с використанням спеціального обладнання.

Вихованці мають набути досвіду:

- участі в мотоциклетному заліковому поході 1 категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 3 класу.

СПЕЛЕОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
Перший рік навчання				
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка		18	22	40
2.1.	Наукові аспекти спелеології	6	8	14
2.2.	Основи спелеотуристської підготовки	3	3	6
2.3.	Топографія та орієнтування. Топографічна зйомка в печерах	2	-	2
2.4.	Спелеотехнічна підготовка	7	11	18
Другий рік навчання				
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка		19	35	54
2.1.	Наукові аспекти спелеології	4	4	8
2.2.	Основи спелеотуристської підготовки	1	3	4
2.3.	Топографія та орієнтування. Топографічна зйомка в печерах	6	16	22
2.4.	Спелеотехнічна підготовка	8	12	20
Третій рік навчання				
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка		14	48	62
2.1.	Наукові аспекти спелеології, краєзнавство	2	4	6
2.2.	Основи спелеотуристської підготовки	-	4	4
2.3.	Топографія та орієнтування. Топографічна зйомка в печерах	4	10	14
2.4.	Спелеотехнічна підготовка	8	30	38

Перший рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (40 год.)

2.1. Наукові аспекти спелеології (14 год)

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

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

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

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

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

2.2. Основи спелеотуристської підготовки (6 год.)

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

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

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

2.3. Топографія та орієнтування (2 год.)

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

2.4. Спелеотехнічна підготовка (18 год.)

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

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

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

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

Підйом по мотузці способом «Frog»: сутність, спорядження, техніка, важливі моменти, ритм підйому, транспортування вантажу. Безпечний вихід з вертикалі.

Відпрацювання навичок роботи з різними типами спорядження.

Другий рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (54 год.)

2.1. Наукові аспекти спелеології (8 год.)

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

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

2.2. Основи спелеотуристської підготовки (4 год.)

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

Практична частина. Підготовка до здійснення залікового багатоденного походу. Розробка планів-графіків та маршрутів навчально-тренувальних походів, заслуховування доповідей про район походу, підготовка маршрутної документації, картографічного матеріалу. Контрольні збори: перевірка особистої та групової готовності до виходу в похід.

2.3. Топографія та орієнтування (22 год.)

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

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

Особливості орієнтування в печерах (незвичність середовища, своєрідні фізичні навантаження, специфічні перешкоди, особливості освітлення, особливий режим безпеки). Способи орієнтування в печерах за картою та

компасом (ведення безперервної прив'язки, відкреслювання бічних розгалужень).

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

2.4. Спелеотехнічна підготовка (20 год.)

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

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

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

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

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

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

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

Третій рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (62 год.)

2.1. Наукові аспекти спелеології (6 год.)

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

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

Практична частина. Проведення найпростіших мікрокліматичних спостережень у відвідуваних печерах.

Збір інформації про спелеофлору і спелеофауну відвідуваних карстових порожнин.

2.2. Основи спелеотуристської підготовки (4 год.)

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

2.3. Топографія та орієнтування (14 год.)

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

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

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

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

2.4. Спелеологічна підготовка (38 год.)

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

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

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

Відпрацювання прийомів солотраспортування в різних умовах.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- широкі відомості з історії розвитку туризму, спелеотуризму, спелеології;
- техніку безпеки під час проведення походів, занять та засоби запобігання спортивним травмам на тренуваннях;
- наукові аспекти спелеології як то: карстові явища, формування карстових порожнин, вторинні утворення в печерах, історія розвитку спелеології, печери України, рукотворні печери, життя в печерах, палеонтологічні та антропологічні знахідки в печерах, мікроклімат печер, методика і техніка наукового вивчення карстових порожнин;
- спорядження спелеолога для відвідання вертикальних і горизонтальних печер;
- сутність, основні положення техніки однієї мотузки (SRT);
- особливості застосування технічних прийомів спуску і підйому по спелеологічних трасах обладнаних в техніці однієї мотузки(SRT);
- особливості навішування та демонтажу спорядження в техніці однієї мотузки(SRT);
- рятувальні роботи в печерах та на підходах до них;

- базові відомості з топографії, спортивнокарти та спортивного орієнтування;
- теоретичний матеріал для топозйомки лабіринтових горизонтальних та складних комбінованих печер;
- методику підготовки, проведення та підведення підсумків туристських та спелеотуристських походів;
- основні туристські та спелеологічні вузли;
- історію рідного краю, природні особливості;
- зміст суспільно-корисної роботи в подорожі;
- відомості з гігієни спелеотуриста, першої медичної допомоги та профілактики захворювань;
- відомості про будову та функції організму людини та вплив на неї фізичних вправ.

Вихованці мають вміти:

- орієнтуватися в призначенні, використанні, догляді за загально-туристським та спелеотуристським спорядженням;
- організувати спелеологічний побут;
- використовувати різноманітні вузли;
- орієнтуватися на місцевості;
- використовувати вміння і навички з техніки подолання природних перешкод;
- використовувати практичний досвід у спортивному орієнтуванні;
- виконувати топозйомку лабіринтових горизонтальних та складних комбінованих печер;
- страхувати та самострахуватись у походах, спелеопоходах та на тренуваннях;
- застосовувати на практиці різноманітні комбінації прийомів та технічних засобів для спуску та підйому по вертикальних печерах, обладнаних в одномогутузковій техніці (SRT);
- брати участь у різноманітних спелеологічних змаганнях;
- надавати першу медичну допомогу та транспортувати потерпілого в печерах та на підходах до них;
- пройти лікарський контроль, вести щоденник самоконтролю.

Вихованці мають набути досвіду:

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

БЛОКИ РОЗДІЛУ 4
КРАЄЗНАВСТВО (ДЛЯ ГУРТКІВ З ВИДІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ)

ІСТОРИЧНЕ КРАЄЗНАВСТВО

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Перший рік навчання	-		
4.1. Поняття історичного краєзнавства	2	–	2
4.2. Джерела та методи історичного дослідження	2	4	6
4.4. Історія рідного краю	4	2	6
Разом:	8	6	14
Другий рік навчання			
4.3. Краєзнавчі експедиції	2	2	4
4.4. Історія рідного краю	4	6	10
Разом:	6	8	14

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; ононіми - прізвища та імена); усні (пісні, думи, легенди, перекази, прислів'я, приказки тощо); писемні (записи на папірусі, на пергаменті, на бересті, на папері); фонодокументи; фотодокументи.

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

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

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

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

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

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Перший рік навчання			
4.1. Географія – наука про Землю	2	–	4
4.3. Методи географічних досліджень	2	4	6
4.4. Географія рідного краю	2	4	6
Разом:	6	8	14
Другий рік навчання			
4.2. Краєзнавчі експедиції	2	2	4
4.4. Географія рідного краю	4	6	10
Разом:	6	8	14

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, напряду 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.

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

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М., 1992.
2. Бандрівський М.І., Дерех З.Д., Синяк А.С. Правила та безпека дорожнього руху: навчальний посібник, - Львів : Світ, 2007. – 152с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М. : Просвещение, 1981. – 205 с.
4. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – 132 с.
5. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех. – М. : Профиздат, 1984.
6. Водный туризм / Сост. В.Н. Григорьев. – М. : Профиздат, 1990. – 304 с.: ил.
7. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / Волович В.Г. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Мысль, 1983. – 223 с.
8. Высокогорные перевалы. Перечень квалифицированных перевалов и горных районов СССР. – М. : Профиздат, 1990. – 576 с.

9. Ганнопольський В.І. Уроки туризму. – К.: Редакції загальнопедагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004. - 128 с.
10. Герцен А.Г., Махнева О.А. «Пещерные города» Крыма. – Симферополь: Таврия, 1989.
11. Горбунова К.А., Максимович Н.Г. В мире карста и пещер. – Пермь: Изд-во ТГУ, Перм. отделение, 1991.
12. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: навчальний посібник / Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. – 304 с.
13. Давид Э. Портнер. Пещеры. – М.: Слово, 1997.
14. Дублянський В.Н. Занимательна спелеологія. – Челябинск: Урал-LTD, 2000.
15. Дублянський В.Н., Илюхин В.В. Путешествия под землёй. – 2-е изд., перераб. – М.: ФИС, 1981.
16. Захарчук В. Туристські ріки Карпат. – Чернівці : видавничий дім «Букрек», 2006.
17. Зимельс Ю.Л., Снігур В.А. Печера Млинки. Печера Угринська. Серія Кадастр печер Тернопільщини. – Тернопіль: ФОП Шабала Н.Є., 2012.
18. 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>
19. Колотуха О.В. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні (навчальний посібник). – К. : Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2008. – 278 с.
20. Колотуха О.В. Лавинна небезпека для туристів в горах України. – Кіровоград.: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард». – Кіровоград : 2008. – 48 с.
21. Колотуха О.В. Ресурсний потенціал дитячо-юнацького туризму в Україні. – К. : Укрдержцентр туризму та краєзнавства учнівської молоді, 2005. – 116с.
22. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2006. – 208 с.
23. Колотуха О.В. Геопросторова організація спортивного туризму: Монографія / О.В. Колотуха. – Кіровоград: ФО-П Александрова М.В., 2015. – 448 с.
24. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
25. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М. : Профиздат, 1990.
26. Ксенофонов И.В. Устройство и техническое обслуживание мотоциклов. Учебник водителей транспортных средств категории «А». – М. ЗАО «КЖИ «За рулем», 2004. – 128 с.: ил., табл.
27. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
28. Куприн А.М. Занимательная картография. – М.: Просвещение, 1989.

29. Лижний туризм в Україні // Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник. 2012. - № 14. – Київ: Федерація спортивного туризму України,
30. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФИС, 1981.
31. Луцький Я. В. Туризм для всіх / Луцький Я.В.– Івано-Франківськ, 1996. – 142 с.
32. Лысогор Н.А. Питание туристов в походе / Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В. В. – М.: Пищевая промышленность, 1980. – 96 с.
33. Марбах Джордж, Турте Бернард. Техника альпийской спелеологии. Полное руководство по безопасному и эффективному кейвингу / Перевод и адаптация с англ. К. Б. Серафимова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.soumgan.com/srt/descriptions/ACT-2000.htm>.
34. Мизак Н., Зимельс Ю. Дух одвічної стихії і голосу крові. ОУН, УПА в печерах Тернопільщини. – Чернівці: Букрек, 2008.
35. Митрофанов Г. И., Митрофанов А. Г. Эксплуатация и ремонт ижевского дорожного мотоцикла. – Саратов: Приволж. кн. изд-во, 1991. – 304 с.
36. Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. – К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.
37. Обеспечение безопасности в горах. – М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1989.
38. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1981.
39. Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 10-38.
40. Пещеры. Пещеры в гипсах и ангидритах: Межвуз. сб. науч. тр. – Пермь: Изд. Пермск. ун-та, 1988.
41. Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. Авт.-упор. Н. Савченко, М. Косило, О. Наровляський. – Івано-Франківськ : Тіповіт, 2010. – 408 с.
42. Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1342-14/paran2#n2>
43. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987.
44. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 5-10.
45. 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>

46. Правила дорожнього руху України. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1306-2001-п>
47. Правила змагань зі спортивного туризму. Федерація спортивного туризму України. – К. : 2008.
48. Про туризм. Закон України від 15.09.95 №324/95-ВР. Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр>
49. Радзівський В.О. Методика і практика змагань із спортивного спелеорієнтування: Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: ТОКЦТКСЕУМ, 2010.
50. Радзівський В.О. Путівник печерами Тернопільської області. – Тернопіль: ТОКЦТКСЕУМ, 2009.
51. Радзівський В.О. Світ під кам'яним небом (Туристсько-краєзнавчий маршрут до печер Тернопільського Придністров'я). – Тернопіль: ТОКЦТКСЕУМ, 2003.
52. Рогожников В.Я. Спелеотехніка. – Одеса: ОДЦТКУМ, 1995.
53. Рошин А.Н., Ориентирование на местности. – К. : «Вища школа», 1982 – 104 с.
54. Руководство для спелеоспасателей (FFS) /Сост. Турте Бернанд; Перевод Серафимов К.Б. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.soumgan.com/phpBB2/viewtopic.php?t=203> .
55. Серафимов К.Б. Фактор падения при движении по веревке в технике SRT. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.soumgan.com/srt/descriptions/Faktor.htm> .
56. Серафимов К.Б. Экспедиция во мрак [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.soumgan.com/works/descriptions/Expedition-Mrak.htm>
57. Сифр М. В безднах земли. – М.: Прогресс, 1982.
58. Снаряжение для горного туризма (сост. Директор Л.Б.). – М., 1987.
59. Снаряжение туриста-водника. – М.: Профиздат, 1986. – 206 с.
60. Соколов В.А., Ильин В.С. Велосипедный туризм. Учебное пособие.– М. : Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1992.
61. Спортивная спелеология. Сборник технических и спортивных нарушений. – СПб.: Региональная общественная физкультурно-спортивная организация развития и поддержки спелеологии в Санкт-Петербурге, 2013.
62. Спортивная спелеология. Техника SRT. Правила. – СПб.: Региональная общественная физкультурно-спортивная организация развития и поддержки спелеологии в Санкт-Петербурге, 2013.
63. Справочник туриста / сост. Онищенко Владимир Владимирович. – Харьков : Фолио, 2007. – 352 с.
64. Суховей Л.Н., Суховей А.Д. Антропология и пещеры. – Львов, 2013.
65. Суховей Л.Н., Суховей А.Д. Археология и пещеры. – Львов, 2013.
66. Суховей Л.Н., Суховей А.Д. Доисторическое пещерное искусство. – Львов, 2013.
67. Суховей Л.Н., Суховей А.Д. Жизнь в пещерах. – Львов, 2013.

68. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Опасности подземного мира. Часть 1. Среда, климат, рельеф: Учебное пособие для работников учебно-воспитательных учреждений. – Львов, 2013.
69. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Опасности подземного мира. Часть 2. Снаряжение: Учебное пособие для работников учебно-воспитательных учреждений. – Львов, 2013.
70. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Опасности подземного мира. Часть 4. Группа. – Львов, 2013.
71. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Палеонтология и пещеры. – Львов, 2013.
72. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Рукокрылые пещер. – Львов, 2013.
73. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Топографическая съемка пещер. – Львов, 2013.
74. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Опасности подземного мира. Часть 3. Спелеолог: Учебное пособие для работников учебно-воспитательных учреждений. – Львов, 2013.
75. Туристські спортивні маршрути // Спортивний туризм. – 2002. – № 2. – С.3-66.
76. Туристсько-спортивний словник-довідник / автор-упорядник Колотуха О.В. – Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник № 15. – К. : ФСТУ, 2017. – 144 с.
77. Устименко Л.М. Історія туризму: навчальний посібник / Устименко Л.М., Афанасьєв І.Ю. – К.: Альтерпрес, 2008. – 354 с.
78. Уэрайлд Алан. Вертикаль. Техническое руководство для кейвинга / Перевод К. Серафимова. [Электронний ресурс]. – Режим доступа: <http://www.soumgan.com/srt/descriptions/Vertical.htm>.
79. Федорченко В.К. Історія туризму в Україні: навчальний посібник / Федорченко В.К., Дьорова Т.А. – К.: Вища школа, 2002. – 196 с.
80. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с.
81. Чмир В. М., Стрельбицький В. А., Міхтунець А. К. Мотоцикли. Будова і експлуатація. Ірпінь : НАДПСУ, 2005. – 80 с.
82. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Штюмер Ю.А. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
83. Энциклопедия туриста / Редкол.: Е. И. Тамм (гл. ред.) и др. – М. : БСЭ, 1993. – 607с.

Електронні ресурси:

1. <http://ukrjuntur.org.ua/> - сайт Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді
2. <http://www.fstu.com.ua/> - сайт федерації спортивного туризму України
3. <http://ismf-ski.org> – International Ski Mountaineering Federation (ISMF) – сайт Міжнародної федерації скі-альпінізму.
4. <http://tourlib.net/> - сайт туристської літератури «Все про туризм. Туризм в Україні».
5. <http://kss.in.ua/index.php> - сайт «Безпека мандрівок»

