

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

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

Основний рівень

3 роки навчання

Київ – 2023 рік

«Схвалено для використання в освітньому процесі»

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

*Зареєстровано у каталозі надання грифів навчальній літературі та
навчальним програмам за № 8.0077-2023*

Автори програми:

Колотуха Олександр Васильович – методист Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді, доктор географічних наук, майстер спорту зі спортивного туризму, спортивний суддя міжнародної категорії зі спортивного туризму (розділ 2).

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

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

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Туристсько-краєзнавчий напрям позашкільної освіти 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, знайомляться з пам'ятками природи. Події 2022 року показали важливість багатьох компетентностей, які набувають в процесі занять спортивним туризмом – орієнтування на місцевості, подолання перешкод, транспортування поранених, виживання у екстремальних ситуаціях тощо. Можливість набуття вказаних компетенцій в процесі діяльності гуртка лижного туризму визначає актуальність створення даної програми.

Програма призначена для роботи з гуртком лижного туризму закладів позашкільної та загальної середньої освіти України. Навчальна програма реалізується у туристсько-спортивних гуртках туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти та спрямована на дітей віком від 11 до 17 років.

Метою програми є виховання всебічно розвиненої особистості засобами спортивного туризму.

Завданнями роботи гуртків є:

- виховання у гуртківців почуття патріотизму, любові до України;
- підготовка вихованців до дій в умовах надзвичайних ситуацій природного, техногенного, воєнного характеру, участі в захисті України;
- формування навичок та набуття досвіду подолання природних та штучних перешкод, орієнтування на місцевості, організації бівуака та побуту в польових умовах, надання домедичної допомоги, виживання у надзвичайних ситуаціях;
- формування високих моральних якостей, самодисципліни, вміння визначати мету та досягати її, працювати у команді;
- сприяння підвищенню рівня туристсько-спортивної майстерності вихованців, підготовка їх до участі в спортивних туристських походах та змаганнях з лижного туризму;
- здійснення професійної орієнтації та надання початкової допрофесійної підготовки вихованців.

Програма передбачає навчання в групах основного рівня протягом декількох років. На опрацювання навчального матеріалу відводиться 216 годин в перший рік навчання та 216 або 324 годин в другий-третій рік. Вибір варіанту програми здійснюється з урахуванням фінансово-організаційних можливостей закладу, рівня кваліфікації керівника гуртка, рівня досягнень вихованців. Рекомендується використання програми обсягом 324 години на рік у разі наявності в складі гуртка вихованців, які є переможцями або призерами змагань обласного, всеукраїнського або міжнародного рівня, мають перший розряд чи розряд кандидата в майстри спорту України.

У разі обрання програми обсягом 324 години на рік збільшується кількість годин на загальну та спеціальну фізичну підготовку, участь в змаганнях, походах, інших масових заходах, практична частина по окремим розділам програми, а також виділяється резервний час, який може використовуватися керівником гуртка на власний розсуд залежно від рівня

засвоєння вихованцями певних тем (розділів) програми, запланованих масових заходів та їх програми, місцевих особливостей тощо.

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

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

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 лижного туризму. На другому році навчання збільшується кількість занять з оволодінням специфічними прийомами, характерними для лижного туризму.

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

Обов'язковою складовою освітнього процесу є участь вихованців у одно-триденних туристських походах, а також участь у багатоденному заліковому спортивному поході відповідного рівня складності, який проводиться в період канікул поза межами сітки годин. Програма передбачає участь вихованців у змаганнях, зльотах, інших масових заходах (у якості як учасників, так і суддів, організаторів). Можливе проведення екскурсій та/або експедицій з активними способами пересування.

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

Особливої уваги керівника гуртка потребує контроль за дотриманням правил безпеки життєдіяльності, збереження життя та здоров'я вихованців. Для цього необхідно забезпечити безумовне дотримання правил безпеки життєдіяльності, контроль за якістю та належним станом спеціального, зокрема страхувального спорядження. При заняттях лижним туризмом особлива увага має приділятися попередженню обморожень (при проведенні занять на вулиці в зимовий період), а також заходам попередження лавинної небезпеки.

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

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Основний рівень, перший рік навчання

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Теоретичних	Практичних	Усього
	2	3	4
Вступ. Основи безпеки життєдіяльності	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. Домедична допомога.	4	2	6
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	18	26	44
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
2.7. Особливості орієнтування в лижному туризмі	2	4	6
2.8. Правила змагань зі спортивного лижного туризму	2	-	2
Розділ 3. Фізична підготовка	2	42	44
Розділ 4. Краєзнавство	6	8	14
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	-	56	56
Підсумкове заняття	2	-	2
	62	154	216
Багатоденний спортивний туристський похід	Поза сіткою годин		

Основний рівень, другий рік навчання

Назва розділу, теми	Кількість годин (6 годин на тиждень)			Кількість годин (9 годин на тиждень)		
	Теоретичних	Практичних	Усього	Теоретичних	Практичних	Усього
Вступ. Основи безпеки життєдіяльності	6	-	6	6	-	6
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	24	22	46	24	36	60
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	-	2	2	-	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	-	2	2	-	2
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	2	-	4	4	-	4
1.5 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	4	8	12	4	20	24
1.6. Загальнотуристське спорядження	2	4	8	2	4	6
1.7. Організація бівуаку. Харчування в поході	4	6	10	4	6	10
1.9. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога.	8	4	12	6	6	12
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	20	34	54	20	46	66
2.1. Техніка лижного туризму	4	16	20	4	22	26
2.2. Тактика лижного туризму	2	4	6	2	6	8
2.3. Спорядження для лижного туризму	4	-	4	4	-	4
2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування в лижному туризмі	2	2	4	2	4	6

2.5. Забезпечення безпеки в лижному туризмі. Лавинна небезпека в горах України	2	6	8	2	6	8
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав в лижному туризмі	2	-	2	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування в лижному туризмі	2	4	6	2	4	6
2.8. Правила змагань зі спортивного лижного туризму	2	2	4	2	4	6
Розділ 3. Фізична підготовка	2	40	42	2	70	72
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

Назва розділу, теми	Кількість годин (216 годин на рік)			Кількість годин (324 години на рік)		
	Теоретичних	Практичних	Усього	Теоретичних	Практичних	Усього
Вступ. Основи безпеки життєдіяльності	4	-	4	6	-	6
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	16	16	32	16	28	44
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	-	2	2	-	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	-	2	2	-	2
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	2	-	2	4	-	4
1.5 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	2	8	10	2	20	22
1.6. Загальнотуристське спорядження	2	-	2	2	-	2
1.7. Харчування в поході	2	2	4	2	2	4
1.8. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога.	4	6	10	2	6	8
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	18	46	64	16	48	64
2.1. Техніка лижного туризму	2	24	26	2	26	28
2.2. Тактика лижного туризму	2	6	8	2	8	10
2.3. Спорядження для лижного туризму	2	2	4	2	4	6
2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування в лижному туризмі	2	2	4	2	2	4
2.5. Забезпечення безпеки в лижному	4	6	10	2	6	8

туризму. Лавинна небезпека в горах України						
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав у лижному туризмі	2	-	2	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування в лижному туризмі	2	-	2	2	-	2
2.8. Правила змагань зі спортивного лижного туризму	2	2	4	2	2	4
Розділ 3. Фізична підготовка	2	52	54	2	84	86
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

Перший рік навчання

Вступ

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

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

Розділ 1. Загальнотуристська підготовка

1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання

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

1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму

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

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

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

1.4. Єдина спортивна класифікація України

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

1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості

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

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

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

Умовні знаки топографічної та спортивної карти.

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

Вибір шляху руху за лінійними орієнтирами та лінійними формами рельєфу.

Види змагань зі спортивного орієнтування. Особливості орієнтування взимку.

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

1.6. Загальнотуристське спорядження

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

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

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

Туристські вузли та їх групи.

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

1.7. Організація бівуака в туристському поході. Харчування в поході

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

Дії групи та окремих учасників при влаштуванні бівуаку.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.9. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога

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

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

Переломи та перша допомога. Накладання шини.

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

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка

2.1. Техніка лижного туризму

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

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

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

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 бівуаку в зимових умовах. Встановлення намету типу «Зима». Організація багаття в зимових умовах.

2.5. Забезпечення безпеки в лижному туризмі

Теоретична частина. Лавинна небезпека в горах України. Забезпечення безпеки туриста-лижника при сильному морозі, снігопаді, сильному вітрові, завірюсі, обмеженій видимості. Попередження сонячних опіків, снігової сліпоти. Забезпечення безпеки при спусках, підйомах, траверсах схилу на лижах, 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

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

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 зі спортивного лижного туризму

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.

Розділ 3. Фізична підготовка

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

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

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

Розвиток сили. Вправи з використанням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо); вправи з використанням маси предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо); вправи з використанням опору (опір партнера, самоопір, опір еластичних

матеріалів, опір навколишнього середовища тощо); вправи на силових тренажерах; ізометричні вправи (відсутня механічна робота).

Розвиток витривалості.

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

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

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

Спортивні та рухливі ігри.

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

Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах

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

Підбиття підсумків

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці повинні знати

- загальні відомості про історію розвитку спортивного туризму, зокрема обраного виду туризму;
- сучасний стан розвитку спортивного туризму в Україні та світі;
- основні вимоги безпеки життєдіяльності при проведенні навчальних занять та туристсько-краєзнавчих подорожей;
- порядок дій в надзвичайних ситуаціях природного, техногенного та воєнного характеру;
- основні положення Правил проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України (вимоги до учасників походу, права та обов'язки учасників подорожей);
- правила та послідовність роботи з компасом та картою, особливості орієнтування на місцевості з картою та без неї;
- вимоги до туристського бівуаку, способи організації ночівлі в польових умовах (зокрема з використанням природних матеріалів), організації туристського побуту та харчування;
- види туристського спорядження;
- групи туристських вузлів за призначенням;
- загальні вимоги щодо організації безпеки в туристських походах, поняття страхівки та самострахівки;
- основні положення Правил змагань зі спортивного туризму;
- основні правила особистої гігієни, первинні ознаки захворювань, які найчастіше трапляються під час подорожей, способи надання домедичної допомоги, зокрема за допомогою підручних матеріалів
- 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 повинні вміти

- користуватися компасом, топографічною і спортивною картою для орієнтування на місцевості;
- визначати своє місцезнаходження на карті, визначати сторони світу за допомогою компаса та без нього;
- складати перелік необхідного загальнотуристського особистого та групового спорядження; добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- укладати рюкзак, встановлювати намет, розпалювати вогнище, організовувати ночівлю в польових умовах;
- організувати привал та вогнище за відсутності спеціальних засобів (з використанням природних матеріалів);
- в'язати найпростіші туристські вузли (прямий, «вісімка», схоплюючий, зустрічний, булінь, ткацький, провідник);
- долати прості природні перешкоди в поході та/або на дистанції змагань, застосовувати прийоми страхівки та самострахівки;
- рухатися похідним стрієм, витримувати темп, дистанцію;
- готувати прості страви на вогнищі;
- надавати домедичну допомогу, транспортувати потерпілого;
- взаємодіяти з іншими членами команди, групи, надавати допомогу іншим гуртківцям;
- складати перелік спеціального особистого та групового спорядження, добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- організовувати ночівлю в польових умовах в умовах лижного походу;
- долати нескладні природні перешкоди на лижах;
- планувати та розробляти маршрут ступеневого туристського походу;
- рухатися похідним стрієм, 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 повинні набути досвіду:

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

Вихованці повинні взяти участь у 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

Вступ

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

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

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

Розділ 1. Загальнотуристська підготовка

1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання

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

1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму

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

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

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

1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості

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

Опис маршруту. Рух за «легендою».

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

Орієнтування за допомогою топографічної карти та карти для спортивного орієнтування.

Окомірна зйомка місцевості та опис маршруту.

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

1.6. Загальнотуристське спорядження

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

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

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

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

Туристські вузли.

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

1.7. Організація бівуаку в туристському поході. Харчування у поході

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

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

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

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

Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування.

Отруйні та небезпечні рослини (ягоди, гриби тощо).

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

1.9. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога

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

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

Допомога при утопленні. Реанімаційні дії.

Практична частина. Надання домедичної допомоги при різних умовних травмах.

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка

2.1. Техніка лижного туризму

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

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

2.2. Тактика лижного туризму

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

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

Теоретична частина. Ночівлі в лісовій та безлісій зоні. Організація біваку: вибір місця, планування табору, розподіл робіт, встановлення 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

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

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

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

Теоретична частина. Особистий виступ на дистанції змагань. Естафета. 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).

Розділ 3. Фізична підготовка

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

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

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

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

Розвиток витривалості.

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

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

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

Спортивні та рухливі ігри.

Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах

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

Підбиття підсумків

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці повинні знати

- загальні відомості про історію розвитку обраного виду туризму, дитячо-юнацького туризму;
- основні принципи та критерії класифікації спортивних походів;
- вимоги Єдиної спортивної класифікації зі спортивного туризму
- загальні вимоги до туристського спорядження;
- вимоги до присвоєння спортивних розрядів з туризму;
- правила протипожежної безпеки та правила поведінки на водних об'єктах;
- вимоги до вибору місця для туристського бівуаку та до безпеки туристського бівуаку, типи туристських багать;
- вимоги до режиму харчування, калорійності та добору продуктів у туристському поході;
- засоби очищення та знезараження питної води;
- особливості орієнтування в різних природних умовах;
- Правила змагань з спортивного туризму, мати поняття про Положення про змагання, умови проведення змагань;
- правила забезпечення страховки під час подолання природних перешкод в поході та/або на дистанції змагань;
- способи самоконтролю функціонального стану свого організму;
- склад ремонтного набору, способи сушки одягу, взуття у разі негоди;
- порядок дій у разі втрати орієнтування окремим учасником або всією групою
- туристські можливості території України для спортивного лижного туризму;
- правила протипожежної безпеки та правила поведінки на льоду;
- особливості організації бівуака 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 гуртка повинні вміти

- вимірювати відстані на місцевості та визначати висоту окремих об'єктів різними способами;
- здійснювати масштабну та позамасштабну окомірну зйомку невеликих ділянок на місцевості; складати опис маршруту;
- визначати істинні азимути та дирекційні кути за вимірним (відомим) магнітним азимутом;
- в'язати туристські вузли;
- рухатися по незнайомій місцевості за картою, описом (легендою), азимутом, орієнтуватися за рельєфом, лінійними орієнтирами;
- долати природні та штучні перешкоди, зокрема без використання спеціального спорядження за допомогою підручних засобів;
- складати перелік продуктів харчування для туристського походу, меню з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті;
- добувати воду в природних умовах, знезаражувати воду;
- аналізувати дії свої та команди, групи,
- висловлювати та відстоювати власну точку зору під час дискусії, обговорення

- 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 повинні набути досвіду:

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

походу

Вихованці повинні взяти участь 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

Вступ

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

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

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

Розділ 1. Загальнотуристська підготовка

1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання

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

1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму

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

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

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

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

Практична частина. Заповнення маршрутного листа (книжки).

1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості

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

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

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

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

1.6. Загальнотуристське спорядження

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

1.7. Харчування в поході

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

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

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

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

1.8. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога

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

Практична частина. Транспортування потерпілого.

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка

2.1. Техніка лижного туризму

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 перешкоди 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 домедичної допомоги, в'язання вузлів.

2.2. Тактика лижного туризму

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

Коригування 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

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

Теоретична частина. Особливості приготування їжі в зимових умовах. Розпалювання вогнища на сітці. Розтоплення 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

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

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

2.7. Особливості орієнтування в лижному туризмі

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

2.8. Правила змагань зі спортивного лижного туризму

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

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

Розділ 3. Фізична підготовка

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

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

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

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

Розвиток витривалості.

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

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

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

Спортивні та рухливі ігри.

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

Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах

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

Підбиття підсумків

Вихованці гуртка повинні знати

- порядок організації рятувальних робіт;
- функції маршрутно-кваліфіційних комісій, 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 домедичної допомоги при різних видах травм, захворювань;
- порядок використання ліків, наявних в аптечці туристської групи;
- основні принципи суддівства змагань зі спортивного туризму; права та обов'язки суддів;
- особливості орієнтування в тайзі, горах, пустелях.
- правила та порядок організації пошуково-рятувальних робіт взимку;
- варіанти побудови лижного туристського маршруту, складати аварійні та запасні варіанти маршруту;
- особливості ремонту туристського спорядження, комплектування ремонтного набору для лижного туристського походу;
- порядок організації біваку в польових умовах без намету та перелік стандартного бівачного 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 домедичної допомоги потерпілому, використання лавинного спорядження.

Вихованці гуртка повинні вміти

- організувати 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 гуртка повинні вміти:

- долати різноманітні складні природні перешкоди, характерні для лижного туризму, за допомогою спеціального спорядження;
- складати список індивідуального та групового ремонтного набору для лижного туристського походу;
- складати меню та розкладку продуктів для лижного туристського походу;
- складати список групової медичної аптечки для лижного туристського походу;
- складати опис пройденого маршруту лижного туристського походу;
- користуватись примусами та газовими пальниками, складати меню з урахуванням енергетичних витрат учасників лижного походу та можливості поповнення його на маршруті;
- складати 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», снігової лавини, застосовувати способи швидкісного зондування та ретельного зондування при пошуку потерпілого в лавині.

Вихованці повинні набути досвіду:

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

Вихованці повинні взяти участь в заліковому лижному туристському поході I-II категорії складності та/або змаганнях зі спортивного лижного туризму на дистанціях не нижче 3-4 класу, виконати 2-й спортивний розряд.

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

Історичне краєзнавство

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

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

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

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

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

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

4.4. Історія рідного краю (6 год.)

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

Рідний край за часів середньовіччя та нового часу.

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

Другий рік навчання

4.3. Краєзнавчі експедиції (4 год.)

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

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

4.4. Історія рідного краю (10 год.)

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

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

Географічне краєзнавство

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

Перший рік навчання

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

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

4.3. Методи географічних досліджень (6 год.)

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

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

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

4.4. Географія рідного краю (6 год.)

Теоретична частина. Фізико-географічна характеристика рідного краю. Рельєф рідного краю. Корисні копалини.

Ґрунти рідного краю. Рослинний і тваринний світи свого краю.

Водні ресурси рідного краю.

Поняття про погоду і клімат, їх складові. Характеристика кожної пори

року. Прогноз погоди за місцевими ознаками.

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

Другий рік навчання

4.2. Краєзнавчі експедиції (4 год.)

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

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

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

4.4. Географія рідного краю (10 год.)

Теоретична частина. Економіко-географічні характеристики рідного краю.

Розселення населення.

Види господарської діяльності населення на території краю.

Транспорт рідного краю.

Особливо охоронювані природні території рідного краю.

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

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. Львів : НВФ «Українські технології», 2006.
2. Ганапольський В.І. Уроки туризму. К.: Редакції загальнопедагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004..
3. Грабовський Ю.А. Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009.
4. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14>.
5. Історія дитячо-юнацького туризму і краєзнавства України у хронології 1930 – 2020 рр. Івано-Франківськ : Симфолнія Форте, 2022.
6. Колотуха О.В. Ресурсний потенціал дитячо-юнацького туризму в Україні. К. : Український державний центр туризму та краєзнавства учнівської молоді, 2005.
7. Колотуха О.В. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні (навчальний посібник). К. :Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2008.
8. Колотуха О.В. Географія спортивного туризму та активної рекреації України : [Монографія].Харків : Мачулін, 2021.
9. Колотуха О.В. Геопросторова організація спортивного туризму: Монографія. Кіровоград: ФОП Александрова М.В., 2015.
10. Колотуха О.В. До питань категорювання лижних туристських маршрутів в Україні. Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник. 2007. № 11. С. 42-46.
- 11.Колотуха О.В. Класифікація лижних туристських перешкод в Українських Карпатах. Географія, картографія, географічна освіта: історія, методологія, практика. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернівці, 9-11 жовтня 2014 р.). Чернівці: Видавничий дім «Родовід», 2014. С. 259-260.
- 12.Колотуха О.В. Лавинна небезпека для туристів в горах України. Кіровоград.: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард». Кіровоград : 2008.
- 13.Колотуха О.В. Лавинна небезпека для туристів в Українських Карпатах. Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник. 2018.№ 16.
- 14.Колотуха О.В. Особливості проведення лижних туристсько-спортивних походів з учнівською молоддю. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Стан і перспективи сучасного туризму», (29 листопада, м. Суми). Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. С. 38-43.
- 15.Колотуха О.В. Ресурсний потенціал лижного туризму в Україні. Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник. 2006. № 10. С. 31-44.
- 16.Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. К. :Федерація спортивного туризму України, 2006.
- 17.Колотуха О.В. Сучасний стан та перспективи розвитку лижного туризму в Україні. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу

- “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”: Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2011. Вип. 20. С.323-326.
18. Лижний туризм в Україні: Монографія / За заг. ред. д.геогр.н. О.В. Колотухи. Дніпро : Середняк Т.К., 2023.
19. Луцький Я. В. Туризм для всіх. Івано-Франківськ, 1996. 142 с.
20. Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.
21. Настанови з проведення змагань зі спортивного лижного туризму. Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник. Лижний туризм в Україні. Київ: Федерація спортивного туризму України, 2012. № 14. С. 90-98.
22. Перелік класифікованих лижних перешкод Українських Карпат. Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник. Лижний туризм в Україні. 2012. № 14. С. 53-57.
23. Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України. Спортивний туризм. 2002. № 2. С. 10-38.
24. Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. Авт.-упор. Н. Савченко, М. Косило, О. Наровляський. Івано-Франківськ: Тіповіт, 2010.
25. Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів. Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1342-14/paran2#n2>
26. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів. Спортивний туризм. 2002. № 2. С. 5-10.
27. 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>
28. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму. Затверджені Міністерством молоді та спорту України 15.04.2021 року № 11/5.3/21.К. : ФСТУ, 2021.
29. Про туризм. Закон України від 15.09.95 №324/95-ВР. Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр>
30. Спортивний туризм та активна рекреація: географія, систематизація, практика (словник-довідник). Geo-Hub: науково-освітній веб-портал. Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://geohub.org.ua/node/917>
31. Туристсько-спортивний словник-довідник / автор-упорядник Колотуха О.В. Спортивний туризм. 2017. № 15. 144 с.
32. Устименко Л.М. Історія туризму: навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2008.
33. Федорченко В.К., Дьорова Т.А. Історія туризму в Україні: навчальний посібник. К. : Вища школа, 2002.
34. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. Дрогобич : Коло, 2010.
35. Штангей Ю.В. Обережно! Лавина!!! Спортивний туризм. 2001. №1. С. 57-61.

Електронні ресурси:

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