

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

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
**З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**  
**ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОГО НАПРЯМУ**  
**«ВЕЛОСИПЕДНИЙ 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 №8.0073-2023*

**Автори програми:**

**Іванов Олександр Вікторович** – майстер спорту зі спортивного туризму, спортивний суддя національної категорії зі спортивного туризму (розділ 2 спільно з Куцеваловим А.В.).

**Куцевалов Андрій Володимирович** – директор Бучанського центру позашкільної роботи Київської області, кандидат в майстри спорту зі спортивного туризму, спортивний суддя національної категорії зі спортивного туризму (розділ 2, спільно з Івановим О.В.).

**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, вихованню лідерських якостей. Водночас під час походів та змагань вихованці пізнають історію рідного краю, витоки національної культури, свій родовід, знайомляться з пам'ятками природи. Події 2022 року особливо яскраво показали важливість багатьох компетентностей, які набувають в процесі занять спортивним туризмом – орієнтування на місцевості, подолання перешкод, транспортування поранених, надання домедичної допомоги, організації польового побуту, підбору спорядження тощо. Можливість вирішення цих нагальних для сучасної української освіти питань, набуття вказаних компетентцій в процесі діяльності гуртків з видів спортивного туризму визначає актуальність створення даної програми.

Програма призначена для роботи з гуртком велосипедного 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 13 до 17 років. Як правило, у гурток повинні прийматися вихованці, які попередньо пройшли навчання за програмами початкового рівня.

Метою програми є виховання всебічно розвиненої особистості засобами спортивного туризму.

Завданнями роботи гуртків є:

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

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

вихованців. Рекомендується використання програми обсягом 324 години на рік у разі наявності в складі гуртка вихованців, які є переможцями або призерами змагань обласного, всеукраїнського або міжнародного рівня, мають перший розряд чи розряд кандидата в майстри спорту України.

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

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

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

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

Під час першого року навчання основну увагу на теоретичних та практичних заняттях варто приділяти оволодінню загальнотуристськими навичкам, методам орієнтування, білуачним роботам тощо, одночасно розпочинаючи освоєння основ велосипедного туризму. На другому році навчання збільшується кількість занять з оволодінням специфічними прийомами, характерними для велосипедного 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, а також 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. Проведення велосипедних походів з використанням доріг загального користування можливе лише з вихованцями, які досягли 14 років.

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. Керівникам гуртків необхідно суворо дотримуватись вимог діючих Правил дорожнього руху, зокрема щодо віку велосипедистів, які беруть участь в дорожньому русі. У гуртку велосипедного туризму з вихованцями, які не досягли 14-ти річного віку, практичні заняття та змагання потрібно проводити виключно на спеціально обладнаних майданчиках, дорогах з перекритим на час змагань автомобільним рухом та у 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.

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

*Основний рівень, перший рік навчання*

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Теоретичних	Практичних	Усього

1	2	3	4
Вступ. Основи безпеки життєдіяльності	4	-	4
<b>Розділ 1. Загальнотуристська підготовка</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>52</b>
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	-	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	-	2
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	2	-	2
1.4. Єдина спортивна класифікація України	2	-	2
1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	8	8	16
1.6. Загальнотуристське спорядження	4	4	8
1.7. Організація бівуака. Харчування в поході	4	4	8
1.8. Пересування в поході. Загальні вимоги щодо безпеки в туристських походах. Страховка	2	4	6
1.9. Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога.	4	2	6
<b>Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>44</b>
2.1. Техніка велосипедного туризму	4	14	18
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	4	8
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
<b>Розділ 3. Фізична підготовка</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	<b>44</b>
<b>Розділ 4. Краєзнавство</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>
<b>Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)</b>	<b>-</b>	<b>56</b>	<b>56</b>
Підсумкове заняття	2	-	2
	<b>62</b>	<b>154</b>	<b>216</b>
Багатоденний спортивний туристський похід	Поза сіткою годин		

**Основний рівень, другий рік навчання**

Назва розділу, теми	Кількість годин (6 годин на тиждень)			Кількість годин (9 годин на тиждень)		
	Теоретичних	Практичних	Усього	Теоретичних	Практичних	Усього
Вступ. Основи безпеки життєдіяльності	<b>6</b>	-	<b>6</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>

Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>58</b>
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	-	2	2	-	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	-	2	2	-	2
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	2	-	4	4	-	4
1.5 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	4	8	12	4	20	24
1.6. Загальнотуристське спорядження	2	4	8	2	4	6
1.7. Організація бівуаку. Харчування в поході	4	6	10	2	6	8
1.9. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога.	8	4	12	8	4	12
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>54</b>	<b>20</b>	<b>48</b>	<b>68</b>
2.1. Техніка велосипедного туризму	6	14	20	6	16	22
2.2. Тактика велосипедного туризму	2	6	8	2	6	8
2.3. Спорядження для велосипедного туризму	2	4	6	2	4	6
2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування у велосипедному поході	2	2	4	2	4	6
2.5. Забезпечення безпеки у велосипедному туризмі. Правила дорожнього руху.	2	4	6	2	8	10
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших країн у велосипедному туризмі	2	-	2	2	-	2

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



**Основний рівень, третій рік навчання**

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

2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав у велосипедному туризмі	2	-	2	2	-	2
2.7. Особливості орієнтування у велотуризмі	2	-	2	2	-	2
2.8. Правила змагань з велосипедного туризму	2	2	4	2	2	4
Розділ 3. Фізична підготовка	<b>2</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>84</b>	<b>86</b>
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	-	<b>60</b>	<b>60</b>	-	<b>122</b>	<b>122</b>
Підсумок	<b>2</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>РАЗОМ</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>282</b>	<b>324</b>
Багатоденна туристсько-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 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 домедичної допомоги при різних умовних травмах, в тому числі з використанням підручних матеріалів.

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

### **2.1. Техніка велосипедного туризму**

*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 велосипеду, 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**

*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**

*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**

*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**

*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**

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

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

*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.

### **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 бівауку, 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 велосипедного туризму;
  - сучасний стан розвитку велосипедного туризму в Україні та світі;
  - особливості організації бівауку 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 і заборонних дорожніх знаків, сигналів регулювальника, світлофорів.
  - вимоги Правил змагань з техніки велосипедного туризму і таблицю штрафів, стосовні дистанції «Фігурне водіння велосипеда».



### **Вихованці повинні вміти**

- користуватися компасом, топографічною і спортивною картою для орієнтування на місцевості;
- визначати своє місцезнаходження на карті, визначати сторони світу за допомогою компаса та без нього;
- складати перелік необхідного загальнотуристського особистого та групового спорядження; добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- укладати рюкзак, встановлювати намет, розпалювати вогнище, організувати ночівлю в польових умовах;
- організувати привал та вогнище за відсутності спеціальних засобів (з використанням природних матеріалів);
- в'язати найпростіші туристські вузли (прямий, «вісімка», схоплюючий, зустрічний, булінь, ткацький, провідник);
- долати прості природні перешкоди в поході та/або на дистанції змагань, застосовувати прийоми страхівки та самострахівки;
- рухатися похідним строєм, 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;
- складати велорюкзак;
- долати прості природні перешкоди, характерні для велосипедного туризму,
- складати 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 повинні набути досвіду:**

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

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

## **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.

Окомірні зйомки 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 велосипедного туризму**

*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**

*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**

*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**

*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**

*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 велоколонни.

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**

*Теоретична частина.* Загальна краєзнавча характеристика головних регіонів України, необхідність врахування 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**

*Теоретична частина.* Прості способи вимірювання на місцевості. Практичне значення точних вимірювань на місцевості, вміння 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**

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».

### **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-красознавчих 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.
  - основні принципи та критерії класифікації спортивних велосипедних походів;
    - туристські можливості території України для велосипедного туризму;
    - особливості організації біваку 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 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 команді;
- висловлювати та відстоювати власну точку зору під час дискусії, обговорення;

- 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 виміряти відстань за допомогою велокомп'ютера.
- виконувати обов'язки судді на дистанціях «Тріал» та «Велокрос» змагань з техніки велосипедного туризму;

-

#### **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 велосипедному поході 3 ступеню складності – 1 категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 2 класу.

### **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 велосипедного туризму**

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

Подолання вузького проїзду (шириною до 1 м), 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 велосипеда», «Тріал» та «Велокрос». Набуття та відпрацювання навичок подолання перешкод та додаткових етапів дистанції «Велоралі».

### **2.2. Тактика велосипедного туризму**

*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 велорюкзаком 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 коригування 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**

*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 підручними засобами.

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

### **2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування у велопоході**

*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**

*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**

*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**

*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**

*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».

## **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-красознавчих 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 біваку в польових умовах без намету та стандартного бівачного спорядження, особливості розпалювання вогнища в складних погодних умовах;
- основні способи транспортування потерпілого;
- порядок і особливості приготування їжі на примусі, газовому пальнику;
- дії керівника та учасників групи в аварійній ситуації, порядок дій при аварії в своїй та інших групах;
- способи надання домедичної допомоги при різних видах травм, захворювань;

- порядок використання ліків, наявних в аптечці туристської групи;
- основні принципи суддівства змагань зі спортивного туризму; права та обов'язки суддів;
- особливості орієнтування в тайзі, горах, пустелях.
  - що таке лінійна, кільцева радіальна схема побудови маршруту, аварійні та запасні варіанти маршруту;
  - особливості ремонту туристського спорядження, 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 методику 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 гуртка повинні вміти**

- організовувати рятувальні роботи, транспортувати потерпілого;
- складати список ремонтного набору, складати меню та розкладку продуктів на похід, складати список групової медичної аптечки;
- користуватись примусами та газовими пальниками, складати меню з урахуванням енергетичних витрат учасників та можливості поповнення його на маршруті;
- очищувати та знезаражувати воду для приготування їжі; організувати приготування їжі в екстремальних умовах;
- застосовувати туристські вузли;
- виготовляти різні засоби транспортування потерпілого (ноші, кокон тощо);
- аналізувати власні дії, дії команди, групи в поході чи на дистанції змагань;
- визначати мету своєї діяльності та цілеспрямовано рухатися до цієї мети.
- 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 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 велосипедному поході 1-2 категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 2 класу.

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

**Історичне краєзнавство**

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

**Перший рік навчання**

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

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

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

*Теоретична частина* Види історичних джерел: речові (знаряддя виробництва, предмети побуту, монети, споруди тощо); етнографічні (дані про характерні особливості культури, побуту, звичаїв); лінгвістичні (гідроніми - назви рік і озер; топоніми - назви країв і місцевостей; 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
<b>Перший рік навчання</b>			
4.1. Географія – наука про Землю	2	2	–
4.3. Методи географічних досліджень	6	2	4
4.4. Географія рідного краю	6	2	4
<b>РАЗОМ</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>Другий рік навчання</b>			
4.2. Краєзнавчі експедиції	4	2	2
4.4. Географія рідного краю	10	4	6
<b>РАЗОМ</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>

### Перший рік навчання

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

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

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

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

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

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

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



*Теоретична частина.* Фізико-географічна характеристика рідного краю. Рельєф рідного краю. Корисні копалини. Ґрунти рідного краю. Рослинний і тваринний світи свого краю. Водні ресурси рідного краю. Поняття про погоду і клімат, їх складові. Характеристика кожної пори року. Прогноз погоди за місцевими ознаками.

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

## **Другий рік навчання**

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

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

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

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

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

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

Розселення населення.

Види господарської діяльності населення на території краю.

Транспорт рідного краю.

Особливо охоронювані природні території рідного краю.

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

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бандрівський М.І., Дерех З.Д., Синяк А.С. Правила та безпека дорожнього руху: навчальний посібник. Львів :Світ, 2007.
2. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. Львів : НВФ «Українські технології», 2006.
3. Ганнопольський В.І. Уроки туризму. К.: Редакції загальнопедагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004..
4. Грабовський Ю.А. Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009.
5. 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>.
6. Історія дитячо-юнацького туризму і краєзнавства України у хронології 1930 – 2020 рр. Івано-Франківськ : Симфолнія Форте, 2022.
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. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. К. :Федерація спортивного туризму України, 2006.
- 10.Луцький Я. В. Туризм для всіх. Івано-Франківськ, 1996. 142 с.
- 11.Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.
- 12.Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України. Спортивний туризм. 2002. № 2. С. 10-38.
- 13.Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. Авт.-упор. Н. Савченко, М. Косило, О. Наровляський. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2010.
- 14.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>
- 15.Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів. Спортивний туризм. 2002. № 2. С. 5-10.
- 16.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>
17. Правила дорожнього руху. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 10 жовтня 2001 р. № 1306 Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1306-2001-%D0%BF#n16>

18. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму. Затверджені Міністерством молоді та спорту України 15.04.2021 року № 11/5.3/21.К.:ФСТУ, 2021.

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

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

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

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

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

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

### **Електронні ресурси:**

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

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

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

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