

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

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
**З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**  
**ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОГО НАПРЯМУ**  
**«ПШОХІДНИЙ 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 №8.0079-2023*

**Автори програми:**

**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, 2, 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

Найпоширенішим напрямом гуртків туристсько-спортивного профілю є гуртки пішохідного туризму. Заняття пішохідним туризмом сприяють формуванню здорового способу життя, фізичному загартуванню вихованців, вихованню лідерських якостей. Водночас під час походів та змагань вихованці пізнають історію та природу рідного краю, витоки національної культури, свій родовід. Події 2022 року особливо яскраво показали важливість багатьох компетентностей, які набувають в процесі занять спортивним, зокрема пішохідним, 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 компетенцій в процесі діяльності гуртків пішохідного туризму визначає актуальність створення даної програми.

Програма призначена для роботи з гуртками пішохідного туризму закладів позашкільної та загальної середньої освіти України.

Навчальна програма та спрямована на дітей віком від 10 до 16 років. Як правило, у гурток повинні прийматися вихованці, які попередньо пройшли навчання за програмами початкового рівня.

Метою програми є виховання всебічно розвиненої особистості засобами спортивного (пішохідного) 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, зокрема, 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 пішохідного 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 (Київського міського), 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 пропонованих. 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.

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. 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.

Обов'язковим елементом освітнього процесу туристсько-спортивного гуртка є проведення залікового багатоденного туристського походу відповідного рівня складності, який проводиться в період канікул поза межами сітки годин. При визначенні району, рівня складності та інших характеристик залікового походу необхідно враховувати специфіку виду туризму.

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.

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

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

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Теоретичних	Практичних	Усього
Вступ. Основи безпеки життєдіяльності	<b>4</b>	-	<b>4</b>
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	<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. Страхівка	2	4	6
1.9. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога.	4	2	6
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>40</b>
2.1. Техніка пішохідного туризму	6	14	18
2.2. Тактика пішохідного туризму	2	4	4
2.3. Забезпечення безпеки в пішохідному туризмі	4	4	8
2.4. Туристські можливості регіонів України в пішохідному туризмі	2	-	2
2.6. Правила змагань з пішохідного туризму	4	-	4
Розділ 3. Фізична підготовка	<b>2</b>	<b>46</b>	<b>48</b>
Розділ 4. Краєзнавство	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	-	<b>56</b>	<b>56</b>
Підсумкове заняття	<b>2</b>	-	<b>2</b>
	<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	Всього	Теоретичних	Практичних	Усього
Вступ. Основи безпеки життєдіяльності	4	-	4	4	-	4
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>54</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	-	2	4	-	3
1.5 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	8	10	18	4	20	24
1.6. Загальнотуристське спорядження	4	4	8	4	4	7
1.7. Організація бівуаку. Харчування в поході	4	4	8	4	6	10
1.9. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога.	8	6	14	4	4	10
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	<b>14</b>	<b>30</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	<b>68</b>
2.1. Техніка пішохідного туризму	4	14	18	8	30	38
2.2. Тактика пішохідного туризму	2	6	8	4	6	10
2.3. Забезпечення безпеки в пішохідному туризмі	2	6	8	4	6	10

2.4. Туристські можливості регіонів України та інших держав в пішохідному виді туризму	2	-	2	2	-	2	2
2.6. Правила змагань з пішохідного туризму	4	4	8	4	4	8	8
Розділ 3. Фізична підготовка	4	42	46	2	72	74	77
Розділ 4. Краєзнавство	10	4	14	10	4	14	14
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	-	52	52	-	96	96	96
Підсумок	2	-	2	2	-	2	2
Резерв керівника гуртка						8	9
РАЗОМ	64	152	216	64	252	324	323
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	Всього	Теоретичних	Практичних	Усього
Вступ. Основи безпеки життєдіяльності	<b>6</b>	-	<b>6</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>46</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	4	-	4	4	-	4
1.5 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	2	6	8	2	20	2
1.6. Загальнотуристське спорядження	2	-	2	2	-	2
1.7. Харчування в поході	4	2	6	4	2	6
1.8. Правила санітарії та гігієни. Домедична допомога.	2	6	8	2	6	8
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	<b>14</b>	<b>48</b>	<b>62</b>	<b>14</b>	<b>48</b>	<b>62</b>
2.1. Техніка пішохідного туризму	2	38	40	4	38	42
2.2 Тактика пішохідного туризму	2	6	8	2	8	10
2.3. Спорядження для пішохідного туризму	4	-	4	2	-	2
2.4. Туристські можливості регіонів України та інших держав	2	-	2	2	-	2

в пішохідному виді туризму						
2.5. Особливості орієнтування в пішохідному туризмі	2	-	2	2	-	2
2.6. Правила змагань з пішохідного туризму	2	4	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) красзнавчих 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.

Карти, 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 бівуака. Вимоги до місця бівуака (безпека, наявність джерел питної води, палива, можливість розташування наметів).

Дії групи та окремих учасників при влаштуванні бівуака.

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 страхівки при подоланні перешкод. Вимоги щодо безперервності страхівки. Види страхівок. Самострахівка в різних умовах. Страхівка.

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

### **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 пішохідного туризму**

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

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

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

Розвідка місця та оцінка можливості подолання перешкод обраним способом.

Вузли, необхідні для подолання перешкод.

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

Організація та забезпечення страхівки (гімнастична, жердиною, перила, самострахівка).

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

### **2.2. Тактика пішохідного туризму**

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

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

### **2.3. Забезпечення безпеки в пішохідному поході**

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

### **2.4. Туристські можливості регіонів України та інших держав в пішохідному туризмі**

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

### **2.6. Правила змагань з пішохідного туризму**

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

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

### **Вихованці повинні вміти**

- користуватися компасом, топографічною та 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 страховки та само страховки;
- рухатися похідним строем, 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;
- долати прості локальні та протяжні перешкоди, характерні для пішохідних походів та змагань з пішохідного туризму (буреломи, завали, болото по купинах, за допомогою жердин, яри, струмки, річки за допомогою маятника, по колоді, вблід), забезпечуючи страховку та само страховку;
- складати план підготовки та розробляти маршрут ступеневого походу.

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

## Другий рік навчання

### 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 пішохідного туризму**

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

Забезпечення безпеки пересування на складних ділянках маршруту.

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

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

## **2.2. Тактика пішохідного туризму**

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

*Практична частина.* Розробка тактичного плану походу.

## **2.3. Забезпечення безпеки в пішохідному туризмі**

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

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

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

## **2.4. Туристські можливості регіонів України**

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

## **2.6. Правила змагання з пішохідного туризму**

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

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

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

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

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

#### **Вихованці 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 кокони. Транспортування потерпілого через перешкоди.

*Практична частина.* Транспортування потерпілого.

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

### **2.1. Техніка пішохідного туризму**

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

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

### **2.2. Тактика пішохідного туризму**

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

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

### **2.3. Спорядження для пішохідного туризму**

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

### **2.4. Туристичні можливості регіонів України та інших держав в пішохідному туризмі**

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

### **2.5. Особливості орієнтування в пішохідному туризмі**

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

### **2.6. Правила змагань з пішохідного туризму**

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

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

## **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, гири, 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 (2 год.)**

#### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

##### **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;
- що таке лінійна, кільцева радіальна схема побудови маршруту, аварійні та запасні варіанти маршруту;
- туристські можливості регіонів світу для проведення пішохідних туристських походів;
- порядок і вимоги для встановлення наметів у незручних місцях, на берегах річок, біля великих відкритих водойм, у гірських районах, розміщення людей і вантажу для забезпечення швидкої евакуації у складних метеоумовах і у випадку аварійної ситуації;
- тактику подолання локальних та протяжних перешкод в пішохідному поході чи на дистанціях змагань;
- основні причини аварій та надзвичайних пригод в пішохідних походах та шляхи запобігання них.

### **Вихованці гуртка повинні вміти**

- організовувати рятувальні роботи, транспортувати потерпілого;
- скласти список ремонтного набору, скласти меню та розкладку продуктів на похід, скласти список групової медичної аптечки;
- користуватись примусами та газовими пальниками, скласти 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 та штучні перешкоди, характерні для походів та змагань з пішохідного туризму (підйом та спуск вертикальними перилами, крутопохила переправа) за допомогою спеціального спорядження;
- визначати основні порушення під час подолання навчальної дистанції та відповідні штрафи;
- скласти план підготовки та кошторис категорійного походу, розробляти маршрут, його запасні та аварійні варіанти;

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

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

### Історичне краєзнавство

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

### Перший рік навчання

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рідний край за часів середньовіччя та нового часу.

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

## Другий рік навчання

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

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

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

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

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

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

## Географічне краєзнавство

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

## Перший рік навчання

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

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

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

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

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

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

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

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

Рельєф рідного краю. Корисні копалини.

Ґрунти рідного краю. Рослинний і тваринний світи свого краю.

Водні ресурси рідного краю.

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

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

## **Другий рік навчання**

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

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

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

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

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

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

Розселення населення.

Види господарської діяльності населення на території краю.

Транспорт рідного краю.

Особливо охоронювані природні території рідного краю.

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

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. Львів : НВФ «Українські технології», 2006.
2. Ганнопольський 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. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні (навчальний посібник). К.: Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2008.
7. Колотуха О.В. Географія спортивного туризму та активної рекреації України : [Монографія]. Харків : Мачулін, 2021.
8. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. К. : Федерация спортивного туризму України, 2006.
9. Луцький Я. В. Туризм для всіх. Івано-Франківськ, 1996. 142 с.
10. Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.
11. Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України. Спортивний туризм. 2002. № 2. С. 10-38.
12. Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. Авт.-упор. Н. Савченко, М. Косило, О. Наровляський. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2010.
13. Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів. Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1342-14/para2#n2>
14. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів. Спортивний туризм. 2002. № 2. С. 5-10.
15. 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>
16. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму. Затверджені Міністерством молоді та спорту України 15.04.2021 року № 11/5.3/21.К. : ФСТУ, 2021.
17. Про туризм. Закон України від 15.09.95 №324/95-ВР. Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр>
18. Спортивний туризм та активна рекреація: географія, систематизація, практика (словник-довідник). Гео-Hub: науково-освітній

веб-портал. Електронний ресурс. – Режим доступу:  
<https://geohub.org.ua/node/917>

19. Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму зі спортивної дисципліни– Дистанція пішохідна. Затверджено рішенням Президії ФСТУ. Протокол від 24.10.2021 р. №1. Режим доступу:  
<https://drive.google.com/file/d/1d2C7iLiLYDqANGcgdLHQBXQYscvQmH9p/view>

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

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

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

23. 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»