

ОРІЄНТОВНА ПРОГРАМА З БАЗОВОЇ ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНОЇ
ПІДГОТОВКИ ГУРТКА "ПІСХОЇДНИЙ ТУРИЗМ" І-ГО РОКУ НАВЧАННЯ

І. ЗАГАЛЬНІ ТЕМИ

І.І. Бесіда про туризм /І год/

Історія, традиції, сучасний стан і основні напрямки розвитку вітчизняного та зарубіжного туризму. Досягнення видатних вітчизняних і зарубіжних спортсменів-туристів, альпіністів, мандрівників, краєзнавців.

Спортивний туризм і його види. Види і напрямки краєзнавчих досліджень. Зв'язок туризму і краєзнавства.

І.2. Робота туристсько-краєзнавчих об'єднань учнів.

Завдання і мета роботи в поточному навчальному році /І год/

Форми і напрямки роботи дитячих туристсько-краєзнавчих об'єднань учнів. Рух учнівської молоді за збереження і примноження звичаїв, традицій і обрядів народу України "Моя земля - земля моїх батьків". Участь творчих об'єднань учнівської молоді в міжнародних, всеукраїнських і місцевих туристсько-краєзнавчих експедиціях, акціях та інших заходах, цінності України серед учнівської молоді на краю туристсько-краєзнавчу подорож року тощо.

Мета, основні напрямки роботи об'єднання на поточний навчальний рік. Орієнтовне календарне планування роботи об'єднання.

І.3. Правила проведення туристсько-краєзнавчих походів учнів /І год/

Нормативна база дитячо-юнацького туризму: Правила проведення туристсько-краєзнавчих походів, експедицій і екскурсій з учнівською та студентською молоддю закладів освіти України /наказ Міністерства освіти України № 52 від 03.03.93/, Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії закладів освіти України /наказ Міністерства освіти України № 43 від 22.02.94/. Види походів, їх тривалість і протяжність. Поняття "категорія складності" маршруту. Допуск учнів до участі в походах. Права і обов'язки учасників.

1.4. Безпека походів. Правила поведінки кних мандрівників /1 год/

Небезпечності в туристсько-краєзнавчих походах. Поняття "нещасний випадок". Об'єктивні та суб'єктивні причини нещасних випадків. Запобігання виникненню небезпечних ситуацій при підготовці й проведенні походів. Загальні вимоги безпеки в походах. Поняття "аварійна ситуація". Загальні вимоги до дій групи кних мандрівників в аварійній ситуації.

Правила поведінки в поході: культура взаємовідносин між учасниками походу, із місцевим населенням; надання допомоги людям, які потрапили в біду; охорона природи, пам'ятників історії та культури.

2. БАЗОВА ПІДГОТОВКА З ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ

2.1. Основи топографії і орієнтування на місцевості /36 год/

Топографічна підготовка /8 год/

Поняття про геодезію та топографію, їх значення в різних галузях господарства, військовій справі, туризмі. План і карта, їх подібність і відмінність. Види картографічних матеріалів, які використовують під час туристсько-краєзнавчих походів.

Загальне поняття про масштаб карти. Числовий і лінійний масштаби, їх використання. Поняття про величину і точність мірила. Вимірювання і відкладання відстаней на карті.

Умовні топографічні знаки. Види умовних знаків: масштабні, позамасштабні, пояснювальні. Зображення місцевих предметів на топографічних картах за їх основними видами. Умовні знаки туристських об'єктів на туристських картах і схемах.

Рельєф місцевості. Поняття "рельєф місцевості". Типові форми рельєфу - гори, хребти, улоговини, дощини, сідловини. Характерні лінії і точки рельєфу - вододіл, вершина гори, дно улоговини, водозлив, сідловина. Спосіб зображення рельєфу горизонталями. Види горизонталей. Зображення горизонтальями типових форм рельєфу на картах. Висота перерізу. Види горизонталей. Способи визначення напрямку схилу. Умовні знаки форм рельєфу, що не зображуються горизонталями на картах. Відмітки висот. Абсолютна і відносна висоти.

ПРОГРАМА З ТУРИСТСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ

ОРІЄНТОВНА ПРОГРАМА З БАЗОВОЇ ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ГУРТКА "ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ" I-го РОКУ НАВЧАННЯ

Мета програми - оволодіння гуртківцями базовими знаннями, вміннями та навичками з техніки пішохідного туризму;

- підготовка гуртківців до участі в пішохідних походах 2-го ступеня - I-ї категорії складності, змагання з техніки пішохідного туризму на дистанціях I-II класу, виконання нормативів I кінцевого розряду.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу /теми/	Кількість годин			
		Усього	у тому числі		
1	2	го	теоретичних	практичних у приміщенні	практичних на місцевості
3	4	5	6	6	
1. Загальні теми					
I.1.	Бесіда про туризм	I	I	-	-
I.2.	Робота туристсько-краєзнавчого об'єднання учнів. Завдання і мета роботи в поточному році	I	I	-	-
I.3.	Правила проведення туристсько-краєзнавчих походів учнів	I	I	-	-
I.4.	Безпека походів. Правила поведінки юних мандрівників	I	I	-	-
	Разом по розділу I	4	4	-	-
2. Базова підготовка з пішохідного туризму					
2.1.	Основи топографії і орієнтування на місцевості: топографічна підготовка	8	4	4	-

1	2	3	4	5	6	
	орієнтування на місцевості з картою і без неї	14	2	I	II	9 10
	основи спортивного орієнтування	14	1	2	II	
2.2	Організація і проведення одноденного походу	9	-	I	8	
2.3	Методика підготовки багатоденного походу	4	2	2	-	
2.4	Туристське спорядження	2	I	I	-	
2.5	Організація харчування в багатоденному поході	2	I	I	-	
2.6	Привали і ночівлі, заходи безпеки при їх організації	4	I	-	3	
2.7	Основи тактики підготовки і проведення туристських пішихідних походів	6	2	2	2	
2.8	Основи техніки пішихідного походу. Подолання простих природних перешкод. Забезпечення безпеки на маршруті	17	2	3	12	12
2.9	Звіт про туристсько-краєзнавчу подорож	3	I	2	-	4
2.10	Проведення навчально-тренувальних походів:					
	одного дводенного	16	-	-	16	
	одного триденного	24	-	-	24	
	Разом по розділу 2	123	17	19	87	
	Разом по розділах I-2	127	21	19	87	

Підсумковий туристсько-краєзнавчий похід проводиться в канікулярний період поза сіткою годин. За наявності фонду заробітної плати загальна кількість годин на навчальний рік може бути збільшена до 240 для проведення підготовки і складання звіту про підсумковий похід.

Підготовка до підсумкового літнього туристсько-краєзнавчого походу проводиться з урахуванням досягнутого учнями рівня туристської, загальнофізичної, морально-вольової підготовки. План підготовки є програмою навчальних занять; його розробляє керівник разом із групою для конкретної туристської подорожі. При підготовці походу крім спортивно-туристської частини ведеться підготовка до проведення на маршруті краєзнавчих спостережень і досліджень згідно з обраним напрямком краєзнавства.

**ОРИЄНТОВАНА ПРОГРАМА РОБОТИ ГУРТКА
"ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ" 2-го РОКУ НАВЧАННЯ***

- Мета програми** - розширення і поглиблення знань, умінь і навичок туристів, набутих за програмою базової туристсько-спортивної підготовки з пішохідного туризму I-го року навчання;
- підготовка гуртківців до участі в пішохідних походах I-2-ї категорії складності та в змаганнях з техніки пішохідного туризму на дистанціях I-II класу, виконання нормативів III-II розрядів зі спортивного туризму.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу /теми/	Кількість годин			
		Усьо го	у тому числі		
			тео- рети- чних	практичних у при- міщен- ні	на міс- цево- сті
1	2	3	4	5	6

1. Загальні теми

I.1	Підбивання підсумків літнього залікового туристсько-красназавчого походу	2	-	2	-
I.2	Мета і завдання роботи об'єднання в новому навчальному році. Планування роботи	1	-	1	-
I.3	Безпека організації і проведення практичних занять, походів, змагань з пішохідного туризму	1	1	-	-
	Разом по розділу I	4	1	3	-

2. Пішохідний туризм

2.1	Повторення попереднього курсу навчання	4	1	1	2
-----	--	---	---	---	---

*Програма розрахована для використання після оволодіння нею туристами знаннями, вміннями та навичками за програмою з базової туристсько-спортивної підготовки гуртка "Пішохідний туризм".

1	2	3	4	5	6
2.2	Спортивна класифікація пішохідних туристських маршрутів. Туристсько-спортивні можливості території України і зарубіжних країн	1	1	-	-
2.3	Порядок присвоєння спортивних розрядів з туризму	1	1	-	-
2.4	Топографія і орієнтування на місцевості:				
	топографічна підготовка	8	2	2	4
	орієнтування на місцевості	7	1	-	6
	спортивне орієнтування	13	3	-	10
2.5	Техніка пішохідного туризму:				
	правила змагань з туристської техніки	2	2	-	-
	техніка руху і подолання природних перешкод у різних умовах	30	4	-	26
2.6	Тактика пішохідного туризму	6	2	4	-
2.7	Туристське спорядження в пішохідних походах	4	2	2	-
2.8	Харчування в пішохідних походах	3	1	2	-
2.9	Навчально-тренувальні походи:				
	два одnodенних	16	-	-	16
	один дводенний	14	-	-	14
	один триденний	21	-	-	21
	Разом по розділу 2	130	20	11	99
	Разом по розділах 1-2	134	20	17	97

Підсумковий туристсько-краєзнавчий похід проводиться в канікулярний період поза сіткою годин. За наявності фонду заробітної плати загальна кількість годин на навчальний рік може бути збільшена до 240 для проведення підготовки і складання звіту про підсумковий похід.

Підготовка до підсумкового літнього туристсько-краєзнавчого походу проводиться з урахуванням досягнутого учнями рівня туристської, загальнофізичної, морально-вольової підготовки. План підготовки є програмою навчальних занять; його розробляють керівники разом із групою для конкретного туристського походу. При підготовці походу крім спортивно-туристської частини ведеться підготовка до проведення на маршруті краєзнавчих спостережень і досліджень згідно з обраним напрямком краєзнавства.

методику організації раціонального, збалансованого харчування в поході;

види і призначення спеціального туристського спорядження, правила його застосування; вимоги до саморобного спорядження.

Учні повинні вміти:

вимірювати відстані на місцевості та визначати висоту окремих об'єктів різними способами;

проводити масштабну та позамасштабну окомірну зйомку невеликих ділянок місцевості, складати кроки окремих ділянок маршруту;

визначати за картою крутість схилів та будувати профіль рельєфу запланованого маршруту;

складати технічний опис маршруту, використовувати раніше складені технічні описи маршрутів для планування їх проходження;

брати участь у змаганнях зі спортивного орієнтування в заданому напрямку, по маркірованій трасі, за вибором;

долати природні перешкоди на заздалегідь обладнаних ділянках маршруту, тренувальних полігонах, трасах змагань згідно з переліком, наведеним у програмі;

розробляти обгрунтовану тактику проведення походу, подолання окремих перешкод;

складати збалансоване меню харчування в подорожі з урахуванням складності окремих ділянок маршруту та інших факторів.

ОРІЄНТОВНА ПРОГРАМА РОБОТИ ГУРТКА
"ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ" 3-го РОКУ НАВЧАННЯ*

Мета програми – розширення і поглиблення знань, умінь і навичок юних туристів, набутих за програмою туристсько-спортивної підготовки з пішогохідного туризму 2-го року навчання;

підготовка гуртківців до участі в пішогохідних походах 2-3-ї категорії складності, участі в змаганнях з техніки пішогохідного туризму на дистанціях II-III класу, виконання нормативів II-І розрядів зі спортивного туризму.

*Програма розрахована для використання після оволодіння юними туристами знаннями, вміннями та навичками за програмою з базової туристсько-спортивної підготовки гуртка "Пішогохідний туризм" та програмою гуртка "Пішогохідний туризм" 2-го року навчання.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу /теми/	Кількість годин			
		Усьо го	у тому числі		
			тео- рети- чних	практичних	
		у примі- щені			
1. Загальні теми					
1.1	Підбивання підсумків залікового ту- ристсько-краєзнавчого походу	3	-	3	-
1.2	Мета і завдання роботи об'єднання в новому навчальному році. Планування роботи. Безпека організації і прове- дження практичних занять, походів, змагань з пішохідного туризму	1	1	-	-
	Разом по розділу 1	4	1	3	-
2. Пішохідний туризм					
2.1	Повторення попереднього курсу нав- чання	5	-	2	3
2.2	Топографія і орієнтування на місце- вості:				
	топографічна підготовка	4	1	3	-
	спортивне орієнтування	14	2	2	10
2.3	Техніка пішохідного туризму	40	4	-	36
2.4	Тактика пішохідного туризму	8	2	6	-
2.5	Привали і ночівлі	2	2	-	-
2.6	Харчування в походах	4	2	2	-
2.7	Забезпечення безпеки в пішохідних походах. Туристські МКК і КРС	4	2	-	2
2.8	Навчально-тренувальні походи:				
	два дводенних	28	-	-	28
	один триденний	21	-	-	21
	Разом по розділу 2	130	15	15	100
	Разом по розділах 1-2	134	16	18	100

Підсумковий туристсько-краєзнавчий похід проводиться в каніку-
лярний період поза сіткою годин. За наявності фонду заробітної плати
загальна кількість годин на навчальний рік може бути збільшена до
240 для проведення підготовки і складання звіту про підсумковий по-
хід.

Практичні заняття. Вимірювання і відкладання відстаней на карті за допомогою лінійки, циркуля-вимірвача, курвіметра. Викреслення умовних топографічних знаків. Топографічний диктант. Вправи на читання рельєфу на карті. Вправи на зображення форм рельєфу горизонталлями на підставі опису.

Орієнтування на місцевості з картою і без неї /14 год/

Загальне поняття про орієнтування. Способи орієнтування на місцевості: за компасом, небесними світилами, ознаками місцевих предметів і явищ природи. Орієнтири та їх використання при вивченні і запам'ятовуванні незнайомої місцевості. Компас і його будова. Визначення сторін горизонту за компасом. Поняття про азимут. Магнітний та істинний азимут. Магнітне схилення. Поняття про опис маршруту - "легенду".

Основні правила роботи з картою на місцевості. Способи орієнтування карти: за місцевими господарськими і природними об'єктами, лінійними орієнтирами, компасом. Порядок дій при визначенні на карті свого місцеположення.

Практичні заняття. Визначення за допомогою компасу сторін горизонту, магнітних азимутів. Рух за вказаним азимутом. Рух по місцевості за легендою. Складання опису /легенди/ маршруту. Вправи з орієнтування з картою різними способами. Порівняння карти з місцевістю - знаходження на місцевості об'єктів, що зображені на карті, та знаходження на карті об'єктів, які видно на місцевості. Визначення на карті свого місцеположення. Рух на місцевості з орієнтуванням за картою. Рух по маршруту за легендою та картою.

Основи спортивного орієнтування /14 год/

Загальні відомості про спортивне орієнтування. Відмінність карт спортивного орієнтування від топографічних. Масштаби спортивних карт. Умовні знаки на спортивних картах.

Визначення відстаней кроками. Масштаб кроків, порядок його визначення.

Види змагань у спортивному орієнтуванні. Особливості орієнтування в заданому напрямку на маркірованій трасі, за вибором. Обладнання дистанцій для змагань. Знаки позначення дистанції на карті.

старт, фініш, контрольний пункт, маркірована ділянка, прохід, непридатна для руху дорога, заборонений для бігу район тощо.

Практичні заняття. Виреслювання умовних знаків спортивних карт. Вправи з читання спортивних карт. Складання умовної спортивної карти на картооснові за текстом /усною розповіддю/. Визначення і побудова масштабу кроків. Побудова індивідуальних номограм для визначення відстаней. Вправи на вимірювання відстаней на місцевості кроками в різному темпі. Вправи на місцевості з орієнтування в заданому напрямку, на маркірованій трасі. Змагання між учасниками об'єднання з орієнтування в заданому напрямку на маркірованій трасі.

2.2. Організація і проведення одноденного походу /9 год/

Одноденні походи - основа туризму. Послідовність підготовки походу - визначення мети, розробка маршруту, комплектація групи, добір продуктів харчування, складання кошторису тощо.

Практичне заняття. Проведення одноденного походу із закріпленням навичок орієнтування на місцевості.

2.3. Методика підготовки багатоденного походу /4 год/

Послідовність підготовки до багатоденного походу. Добір групи. Визначення мети і завдань походу. Вивчення району подорожі. Вибір і розробка маршруту. Поняття про кошторис туристсько-краєзнавчого походу та його складові частини. Види і порядок оформлення туристської маршрутної і звітної документації, поняття про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії /МКК/ і туристську контрольно-рятувальну службу /КРС/.

Практичні заняття. Складання плану підготовки, кошторису. Розробка маршруту умовного багатоденного походу. Практичне ознайомлення зі зразками заповнення маршрутних листів і книжок.

2.4. Туристське спорядження /2 год/

Загальні вимоги до спорядження /маса, надійність, компактність, естетичність, відповідність призначенню/. Залежність спорядження від району подорожі й часу її проведення, способу пересування,

тринальності. Принцип максимальної необхідності при доборі спорядження. Спорядження групове та індивідуальне. Спеціальне спорядження та його залежність від складності пішоїдної подорожі. Саморобне спорядження. Підготовка та ремонт спорядження. Укладання рюкзака.

Практичні заняття. Складання переліків індивідуального і групового спорядження для умовного багатоденного походу. Укладання рюкзаків різної конструкції.

2.5. Організація харчування в багатоденному поході /2 год/

Значення правильної організації харчування в багатоденному туристсько-краєзнавчому поході. Режим харчування та водосолевий режим у подорожі. Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування. Пакування, транспортування і зберігання продуктів. Приготування їжі в похідних умовах; використання дарів природи. Облік витрат продуктів.

Практичне заняття. Складання типового циклічного меню для багатоденного походу.

2.6. Припалі і ночівлі. Заходи безпеки при їх організації /4 год/

Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у походах: безпечність, зручність, наявність питної води, дров. Улаштування місць привалів і ночівель; охорона природного середовища. Послідовність робіт: вибір місця, планування табору, розподіл обов'язків, встановлення наметів, улаштування і розпалювання вогнища, заготівля дров, робота чергових, розміщення індивідуального спорядження тощо. Послідовність встановлення наметів. Протипожежна безпека. Типи вогнищ та їх призначення. Порядок і чистота в місцях привалів і ночівель.

Практичні заняття. Встановлення наметів. Улаштування місця для вогнища. Розпалювання вогнищ різного типу.

2.7. Основи тактики підготовки і проведення туристських пішоїдних походів /6 год/

Поняття про "тактику походу". Основне завдання тактики - безпечне проходження запланованого маршруту. Залежність тактики походу

ду від природних умов, господарської та туристської освоєності району походу, мети і завдань походу, часу її проведення, протяжності і складності маршруту, підготовленості учасників і сходженості групи.

Опрацювання питань тактики походу в підготовчий період, попереднє визначення основного і запасного варіантів маршруту, варіантів подолання складних ділянок місцевості, відходу з маршруту в разі аварійної ситуації; складання план-графіка походу, режиму дня; добір і підготовка необхідного спорядження, продуктів харчування, визначення місць докупівлі продуктів тощо.

Тактичні прийоми під час походу: регулярна розвідка місцевості за маршрутом, визначення порядку подолання перешкод, швидкості та ритму руху на маршруті залежно від природних умов, самопочуття учасників та інших факторів.

Практичні заняття. Розробка план-графіка проходження основних і запасних варіантів маршруту, відходів з маршруту при аварійних ситуаціях. Організація і проведення розвідки на маршруті.

2.8. Основи техніки пішохідного походу. Прості природні перешкоди. Забезпечення безпеки на маршруті /17 год/

Рух групи в пішому поході. Стрій туристської групи. Крок, темп, інтервал, положення корпусу і рук протягом дня і протягом походу залежно від складності рельєфу, рослинного покриву, ґрунту, інших природних умов. Особливості руху туристської групи в певному районі /район проведення літньої підсумкової навчально-тренувальної багатоденної подорожі/.

Техніка безпеки при русі в лісі з густим підліском, при підйомах і спусках, по крутих трав'янистих схилах; способи використання альпенштоків. Особливості орієнтування в лісі, горах.

Способи подолання боліт та інших водних перешкод. Розвідка місця й оцінка можливості подолання водних перешкод обраним способом. Забезпечення безпеки при переправах.

Практичні заняття. Вироблення навичок руху туристським строєм по рівній і слабопересіченій місцевості з різними типами рослинного покриву, ґрунтів. Дотримання оптимального темпу, інтервалу руху. Вироблення навичок руху по трав'янистих схилах, самострахування альпенштоком. Визначення вузлів, які використовують у пішохідному ту-

ризмі, грудної обв'язки, бесідки. Вироблення первинних навичок подолання водних перешкод по паралельних мотуаках, буму, вброд. Організація страховки і самостраховки. Вироблення навичок подолання заболочених ділянок по купиних. Участь членів об'єднання в змаганнях на дистанціях I класу.

2.9. Звіт про туристсько-краєзнавчий похід /3 год/

Структура звіту. Розподіл обов'язків між членами групи щодо підготовки окремих розділів звіту. Єдині вимоги щодо підготовки технічного опису маршруту; достовірність, точність орієнтирів, напрямків, відстаней; лаконічність; наявність додаткового ілюстративного матеріалу і рекомендації для проходження складних ділянок /схем проходження, фотографій тощо/. Робота над звітом у польових і камеральних умовах.

Практичні заняття. Практичне ознайомлення з крадими звітами про туристсько-краєзнавчі походи інших груп. Складання звіту навчально-тренувального триденного походу.

2.10. Проведення навчально-тренувальних походів /40 год/

Практичні заняття. Проведення одного дводенного та одного триденного походів з метою практичного закріплення здобутих гуртківцями знань, вироблення навичок з організації привалів, ночівель, приготування їжі на вогнищі, руху по пересіченій лісовій місцевості, подолання трав'янистих схилів, заболочених ділянок, простих водних перешкод, а також з орієнтування на місцевості з компасом, картою і без них.

ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ЗНАТЬ І ВМІНЬ ІХНІХ ТУРИСТІВ

Учні повинні знати:

нормативи туристських походів з пішогодного туризму, вимоги щодо досвіду і віку учасників некатегорійних, ступеневих і категорійних походів, права і обов'язки учасників подорожей;

основні правила забезпечення безпеки учасників туристсько-краєзнавчих подорожей на маршруті, при подоланні простих природних

перешкод, організації привалів і ночівель, купання в природних водоймах, правила пожежної безпеки;

правила і послідовність роботи з картою і компасом при орієнтуванні на місцевості;

основні принципи тактики підготовки і проведення пішихідних походів по рідному краю, добору і підготовки спорядження, організації харчування;

порядок підготовки і основні вимоги до звіту про похід.

Учні повинні вміти:

користуватися компасом і картою при орієнтуванні на місцевості, проходити нескладні маршрути за письмовим описом /легендою/, брати участь у змаганнях зі спортивного орієнтування відповідного класу;

розробляти нитки маршрутів пішихідних походів 2-го с.с. - I-II к.с. по рідному краю;

рухатися похідним строем по пересіченій місцевості, витримувати темп, інтервал руху, долати трав'янисті й піщані схили з використанням альпенштоків, заболочені ділянки - по купинах; прості водні перешкоди - вброд, по паралельних мотузках, буму;

в'язати грудну обв'язку, бесідку, основні вузли - правий, академічний, булінь, провідник, зустрічний провідник, швейцарський провідник, брамшкотовий, ткацький, скоплюючий, "удавку";

встановлювати намети, розпалювати вогнища типу "шалаш", "колядязь", готувати місце для вогнища, складати рюкзаки;

знаходити і визначати джерела питної води, готувати прості страви на вогнищі;

брати участь у змаганнях з техніки пішихідного туризму на дистанціях I класу;

вести щоденник походу, складати легенду маршруту;

складати звіт про похід.

І. ЗАГАЛЬНІ ТЕМИ

І.1. Підбивання підсумків залікового туристсько-краєзнавчого походу /2 год/

Підбивання підсумків залікового туристсько-краєзнавчого походу. Розподіл обов'язків з підготовки письмового звіту про подорож.

Практичні заняття. Підготовка звіту про похід згідно з бди-ними вимогами щодо складання звіту про туристсько-краєзнавчу подо-рож учнів. Підготовка виставки-звіту про похід для демонстрації в базовому закладі освіти.

І.2. Мета і завдання роботи об'єднання в новому навчальному році. Планування роботи /1 год/

Визначення основної мети і завдань роботи об'єднання з ураху-вання набутого учасниками туристського досвіду, обраного профілю /теми/ краєзнавчих досліджень і спостережень. Орієнтовне календар-не планування роботи на навчальний рік, визначення навчально-тре-нувальних циклів, часу і місця проведення зборів, походів.

І.3. Безпека організації і проведення практичних занять, походів, змагань з пішохідного туризму /1 год/

Огляд основних вимог безпеки щодо місця проведення навчальних заходів, їх матеріально-технічного забезпечення, рівня технічної і тактичної підготовки учасників. Щорічний інструктаж учасників по-ходу з питань безпеки.

2. ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ

2.1. Повторення курсу попереднього року /4 год/

Повторення основних тем курсу попереднього року навчання, контрольна перевірка рівня туристських знань, умінь і навичок гуртківців.

2.2. Спортивна класифікація пішохідних туристських маршрутів. Туристсько-спортивні можливості території України і зарубіжних країн /1 год/

Категорія складності маршруту на основні параметри, що враховуються при її визначенні і класифікації пішохідних туристських маршрутів /протяжність і тривалість маршруту, його автономність, географічний район подорожі, наявність перешкод і перепад висот на маршруті тощо/.

Огляд можливостей території України і зарубіжних країн для проведення спортивних пішохідних походів. Ознайомлення з довідниками-переліками класифікованих туристських маршрутів, високогірських перевалів, методикою їх використання при розробці маршрутів відповідної складності.

2.3. Порядок присвоєння спортивних розрядів з туризму /1 год/

Основні положення Єдиної спортивної класифікації України. Вимоги щодо присвоєння спортивних розрядів з туризму за участь у туристських походах і за наслідками участі в змаганнях з туристської техніки.

2.4. Топографія і орієнтування на місцевості Топографічна підготовка /8 год/

Прості способи вимірювання на місцевості. Практичне значення для туристів точних вимірювань на місцевості. Вимірювання відстаней кроками, за часом, лінійними розмірами предметів тощо. Геометричні способи вимірювання відстаней до недосяжних об'єктів, висоти об'єкта за його тіню. Топосхеми та послідовність дій при їх складанні.

Поняття "крутість схилів". Практичне значення для туристів вміння визначати за картою крутість схилів і будувати профіль рельєфу за обраним маршрутом. Двомасштабність профілю рельєфу. Послідовність побудови профілю рельєфу.

Практичні заняття. Вимірювання відстаней кроками і за витраченим часом на місцевості з різним рельєфом. Вимірювання відстаней до недосяжних об'єктів. Вимірювання висоти окремих об'єктів геометричними способами. Складання топографічних схем невеликих ділянок місцевості. Складання позамасштабних схем окремих складних для по-

довання об'єктів, малих ділянок місцевості. Визначення крутості схилів за шкалою закладань. Побудова профілю рельєфу умовного туристського маршруту за топографічною картою.

Орієнтування на місцевості /7 год/

Особливості орієнтування в різних природних умовах: у лісі, гірській місцевості, умовах обмеженої видимості. Рух за вказаним азимутом при обході перешкод. Дії групи при втраті орієнтування.

Практичні заняття. Рух по незнайомій місцевості за описом /легендою/. Рух за вказаним азимутом при обході перешкод на маршруті.

Спортивне орієнтування /13 год/

Правила проведення змагань зі спортивного орієнтування: види змагань, класифікація дистанцій, види старту, порядок жеребкування, вимоги до учасників змагань, порядок проведення змагань з орієнтування в заданому напрямку, за вибором, на маркірованій трасі, визначення результатів. Вікові групи учасників змагань. Довжина дистанцій та їх обладнання.

Особливості "орієнтування за вибором".

Практичні заняття. Тренування на місцевості з орієнтування за вибором. Змагання між учасниками об'єднання з орієнтування за вибором, на маркірованій трасі, у заданому напрямку.

2.5. Техніка пішохідного туризму

Правила змагань з туристської техніки /2 год/

Загальні положення Правил змагань з туристської техніки: класифікація змагань, допуск до участі в змаганнях, порядок їх проведення, основні принципи визначення результатів.

Правила змагань з техніки пішохідного туризму: класифікація змагань, вимоги щодо класу дистанції змагань, перелік і характеристика технічних етапів і спеціальних завдань, вимоги щодо обладнання і маркірування дистанцій, таблиця штрафів.

Техніка руху і подолання природних перешкод в різних умовах /30 год/

Принципи економії сил, раціональності руху і способу подолання природних перешкод, забезпечення безпеки учасників походу.

Рух по стежках. Прийоми подолання невисоких перешкод на стежках - стовбурів повалених дерев, окремих валунів. Прийоми руху на підйомах і спусках в різних умовах.

Рух по трав'янистих схилах. Прийоми підйому /способи "ялинка", "серпантин", "спортивний"/, траверсування схилу.

Рух через лісову хащу. Способи подолання лісових завалів, буреломів, вітровалів, скупчень валунів, скельних виступів, канав, ям тощо.

Рух через болото. Типи боліт, ознаки їх прохідності. Способи подолання легко- та середньопрохідних боліт. Взаємодопомога і надання допомоги загрузлому в болоті.

Подолання водних перешкод. Способи подолання водних перешкод: убрід, по камінню, по містках, буму, "маятником", навісна переправа. Залежність способу переправи від глибини, швидкості течії, ширини водного потоку. Техніка виконання переправ, страховки, само-страховки.

Практичні заняття

1. Подолання простих перешкод:

рух через болото по купинах;
подолання канами, струмка, рову за допомогою жердини;
подолання річки убрід шеренгов /стінок/, із жердиною,
"таджицьким" способом, обличчям один до одного тощо;
рух по схилу /підйом, спуск, траверс/ з альпенштоком;
в'язання вузлів, грудної обв'язки, бесідки тощо; вузли:
провідник, подвійний провідник, швейцарський провідник /"вісімка"/,
булінь, брамшкотовий, прямий, академічний, зустрічний, охоплючі
/прустик, австрійський, Бахмана/, стремено.

2. Подолання перешкод середньої складності на заздалегідь повністю обладнаних трасах /полігонах/:

подолання канами, струмка, рову, неширокої річки за допомогою підвісної мотузки /"маятником"/;
переправа через річку убрід з використанням перил;
переправа через річку по навесній переправі;
переправа по мотузці з поручнями;
переправа через річку, яр по колоді;
піднімання по схилу з використанням поручнів;
спуск по схилу /у тому числі спортивним способом/;

траверс схилу;
подолання болота по жердинах.

3. Участь у змаганнях I і II класу з подоланням туристської смуги перешкод.

2.6. Тактика пішохідного туризму /6 год/

Індивідуальна тактична підготовка учасника подорожі: розподіл сил за відрізками денного переходу і в цілому на весь маршрут; відпочинок на привалах, раціональність руху; вибір оптимального шляху; вибір способів страхування і самострахування; підготовка індивідуального і групового спорядження.

Групова туристська тактика в підготовчий період /вибір і детальне вивчення району подорожі, планування маршруту, складання календарного плану походу, планування матеріально-технічного забезпечення групи, заходів безпеки/ і безпосередньо на маршруті /зміни плану походу і графіка руху на маршруті, організація вимушених привалів, днівок, попередня розвідка і обробка окремих особливо складних чи об'єктивно небезпечних ділянок маршруту, організація додаткового постачання продуктами харчування, палива, спорядження, перерозподіл вантажу і обов'язків між учасниками/. Вплив на групову тактику різних змін погодних умов, необхідності надання допомоги іншим туристським групам, місцевому населенню, вплив травматизму, захворювань учасників, незадовільного фізичного чи психологічного стану групи.

Особливості пішохідних походів у міжсезоння: огляд районів, які найчастіше відвідують туристи в міжсезоння, їх особливості в цей час. Вимоги до спорядження. Профілактика переохолодження організму й обмороження.

Практичні заняття. Розробка тактичного плану підготовки і проведення походів. Порівняльний аналіз плану проведення походу з фактичним проведенням.

2.7. Туристське спорядження в пішохідних походах /4 год/

Індивідуальне і групове спорядження для походів I-II категорії складності. Спеціальне спорядження, його перелік і залежність від району походу, характеру та типу можливих перешкод. Стандартне і

нестандартне спорядження, шляхи його поліпшення. Вимоги до саморобного спорядження, порядок його випробування. Ремонтний набір.

Практичні заняття. Розробка переліку спорядження для підсумкового літнього туристсько-краєзнавчого походу. Ремонт та виготовлення спорядження.

2.8. Харчування в пішихідних походах /3 год/

Енергетичні витрати в туристських походах. Калорійність харчування, її залежність від складності, тривалості та інших умов походу. Хімічний склад і калорійність продуктів харчування. Типове меню. Організація і режим харчування на маршруті. Приготування їжі в похідних умовах. Рецепти похідних страв.

Практичні заняття. Розрахунок меню підсумкового літнього туристсько-краєзнавчого походу з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті, калорійності й хімічного складу продуктів харчування. Складання збірки рецептів похідних страв.

2.9. Навчально-тренувальні походи /51 год/

Практичні заняття - проведення двох одноденних, одного дводенного та одного триденного походів з метою вироблення і закріплення практичних умінь і навичок з техніки, тактики пішихідного туризму, організації похідного життя, приготування їжі на вогнищі, згуртування учнівського колективу.

ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ЗНАТЬ І ВМІЇН КНИХ ТУРИСТІВ

Учні повинні знати:

- основні принципи та критерії класифікації спортивних пішихідних походів;
- вимоги щодо присвоєння спортивних розрядів з туризму;
- особливості орієнтування в різних природних умовах;
- загальні положення Правил змагань зі спортивного орієнтування;
- загальні положення Правил проведення змагань з туристської техніки, вимоги до дистанції змагань різних класів з техніки пішихідного туризму;
- основи індивідуальної і групової тактики дій учасників походу на маршруті та в підготовчий період;

методику організації раціонального, збалансованого харчування в поході;

види і призначення спеціального туристського спорядження, правила його застосування; вимоги до саморобного спорядження.

Учні повинні вміти:

вимірювати відстані на місцевості та визначати висоту окремих об'єктів різними способами;

проводити масштабну та позамасштабну окомірну зйомку невеликих ділянок місцевості, складати кроки окремих ділянок маршруту;

визначати за картою крутість схилів та будувати профіль рельєфу запланованого маршруту;

складати технічний опис маршруту, використовувати раніше складені технічні описи маршрутів для планування їх проходження;

брати участь у змаганнях зі спортивного орієнтування в заданому напрямку, по маркірованій трасі, за вибором;

долати природні перешкоди на задалегідь обладнаних ділянках маршруту, тренувальних полігонах, трасах змагань згідно з переліком, наведеним у програмі;

розробляти обгрунтовану тактику проведення походу, подолання окремих перешкод;

складати збалансоване меню харчування в подорожі з урахуванням складності окремих ділянок маршруту та інших факторів.

ОРІЄНТОВНА ПРОГРАМА РОБОТИ ГУРТКА "ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ" 3-го РОКУ НАВЧАННЯ*

Мета програми - розширення і поглиблення знань, умінь і навичок юних туристів, набутих за програмою туристсько-спортивної підготовки з пішохідного туризму 2-го року навчання;
підготовка гуртківців до участі в пішохідних походах 2-3-ї категорії складності, участі в змаганнях з техніки пішохідного туризму на дистанціях II-III класу, виконання нормативів II-I розрядів зі спортивного туризму.

*Програма розрахована для використання після оволодіння юними туристами знаннями, вміннями та навичками за програмою з базової туристсько-спортивної підготовки гуртка "Пішохідний туризм" та програмою гуртка "Пішохідний туризм" 2-го року навчання.