

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ КЕЛЬМЕНЕЦЬКОЇ РАЙОННОЇ ДЕРЖАВНОЇ
АДМІНІСТРАЦІЇ
РАЙОННИЙ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ ЦЕНТР**

Розглянуто на раді
методичного кабінету
Протокол № від _____
Голова ради _____ В. Молода

**Авторська програма гуртка
«ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ»**

Автор: Назаров Дмитро Борисович -
Керівник туристичних гуртків
Кельменецького районного
дитячо-юнацького центру

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Представлена програма може бути використана для роботи шкільних та позашкільних туристичних гуртків.

Мета програми – оволодіння гуртківцями базовими знаннями, вміннями та навичками з техніки пішогодного туризму, підготовка гуртківців до участі у змаганнях з техніки пішогодного туризму, походах I, II та III категорії складності.

Програма передбачає удосконалення, поглиблення, розширення знань, здобутих на заняттях. Процес навчання йде по спіралі: повертаючись до вивчених тем, учасники гуртка збагачують свої знання, закріплюють та удосконалюють практичні навички та уміння. Передбачено набуття навичок і умінь працювати зі спортивними картами і компасом під час орієнтування на місцевості.

Програма може бути використана (з корективами) протягом декількох років.

Корекцію можна проводити безпосередньо у поточному навчальному році, це може бути пов'язано зі специфікою календаря змагань з туризму і спортивного орієнтування на місцевості (план підготовки до них залежить від умов конкретних дистанцій, а вони можуть суттєво відрізнитись на різних етапах змагань). Бажано формувати різновікові групи, що дає змогу гуртківцям надавати одне одному допомогу, передавати навички молодшим. При цьому зростає авторитет та відповідальність дітей старшого віку, які вже мають туристичний досвід.

Послідовність вивчення розділів може змінюватися залежно від конкретних умов (погодні умови, змагання або масові заходи органів місцевої влади).

Під час проведення занять бажано використовувати елементи змагань, ігрові форми, як на заняттях з техніки пішогодного туризму, так і зі спортивного орієнтування.

Сьогодні вчені б'ють на сполох: з кожним роком стає дедалі більше дітей зі

слабким здоров'ям. Тому таку велику роль відіграють туристичні гуртки: одноденні і багатоденні походи у будь-яку пору року, тривале перебування на свіжому повітрі, в екологічно чистому середовищі сприяє поліпшенню здоров'я дитини, особливо це стосується серцево-судинної системи. У більшості існуючих програм не приділяється належна увага фізичній підготовці гуртківців, тому певна увага приділяється саме фізичній та технічній підготовці — у цьому полягає головна специфіка роботи гуртка. «В здоровому тілі — здоровий дух» — таким має бути девіз роботи гуртка.

Гурток потребує певного спорядження для вивчення техніки пішохідного туризму (мотузки, карабіни, рукавиці, рюкзаки, палатки, альпенштоки, килими, спальні мішки, кухарське приладдя тощо). Потрібні також комплекти карт, рідинні компаси, медичні аптечки.

Керівник гуртка повинен бути насамперед вихователем, орієнтуватись на особистість учня, і через неї організувати колектив гуртка. Без цього неможлива успішна участь у різних видах змагань, адже туризм — колективний вид спорту.

Під час одноденних та багатоденних походів, екскурсій керівник має показувати дітям красу рідного краю, формувати дбайливе ставлення до природи, тобто продовжувати екологічне виховання, яке починається у школі на уроках. Для цього під час походів треба вести фенологічні спостереження, але ні в якому разі не зривати рослини у заповідних зонах.

Під час проведення походів треба ставити за мету також вивчення історії рідного краю, архітектурних пам'яток, звертати увагу на систематизацію цього матеріалу, який знадобиться у подальшому учнівському житті. В зв'язку з цим, необхідною стає відео - та фотозйомка, тому в групі потрібна фото - або відеоапаратура.

Багатоденні (I, II, III рівня складності) походи організуються (залежно від підготовленості і матеріальної забезпеченості учасників) будь-якої пори року під час канікул.

Запис у гурток повинен здійснюватись лише при наявності медичної

довідки з лікарні. При проведенні занять особливу увагу слід приділяти стану здоров'я дітей. При найменших підозрах на розлад здоров'я, потрібно направляти дитину на медогляд. До участі в походах допускаються гуртківці тільки при наявності дозволу медичної установи. Під час занять та походів керівник повинен дозувати фізичні навантаження (залежно від стану здоров'я дітей).

Вміючи орієнтуватися на місцевості (за допомогою мапи, компасу, місцевих ознак), гуртківці ніколи не заблукають ні в лісі, ні в інших місцях. Такі уміння і навички завжди стануть в нагоді, зокрема захисникові вітчизни — під час військової служби в українській армії.

Дуже важливо і те, що діти, які пройшли підготовку в туристичному гуртку, отримавши навички подолання перешкод, ніколи не розгубляться, потрапивши в екстремальну ситуацію (пожежа, паводок, каменепад, землетрус), врятують і життя собі і, можливо, іншим.

Керівник гуртка завжди повинен вибрати найбезпечніший маршрут походу, кожен член групи повинен вміти надати першу долікарську допомогу та вміти доставити потерпілого до лікувального закладу.

Основні завдання:

- пізнавальна діяльність, що забезпечує ознайомлення зі спортивним орієнтуванням, пішохідним туризмом; вивчення правил техніки безпеки при проведенні туристичних подорожей; оволодіння необхідними знаннями, навичками страхівки;
- практична діяльність, що сприяє засвоєнню умінь і навичок орієнтування на місцевості, використання туристичного спорядження для подолання різних перешкод;
- творча діяльність, що забезпечує спостереження за навколишнім середовищем, вивчення флори і фауни місцевості;
- соціальна, що передбачає виховання культури поведінки в природньому середовищі, праці, відповідальності за результати власної діяльності;

профілактику й попередження бездоглядності, правопорушень і девіантної поведінки дітей через залучення їх до занять такими видами спорту, як туризм, формування психологічної стійкості та впевненості, загальнолюдських норм моралі.

Навчальний план гуртка «Пішохідний туризм» розраховано на 3-годинне тижневе навантаження. Всього 117 навчальних годин на рік.

Робота гуртка здійснюється за принципами інтеграції загальної середньої та позашкільної освіти, здійснення міжпредметних зв'язків, а також опори на базові знання з географії, біології, математики. Змістове наповнення програми має чітко виражену прикладну спрямованість і реалізується здебільшого шляхом застосування практичних форм і методів організації занять.

Навчально-виховний процес будується на основі методики особистісно орієнтованого навчання і виховання. Під час проведення занять гуртків застосовуються як традиційні, так й інноваційні технології, методи, прийоми роботи на основі співтворчості педагога й учня. Важливу роль відіграє використання сучасних інформаційно-технологічних засобів навчання.

Програма є орієнтовною. Керівник гуртка може вносити зміни й доповнення у зміст програми та розподіл годин за темами, урахувуючи інтереси гуртківців, стан матеріально-технічної бази закладу.

Перевірка та оцінювання знань й умінь учнів здійснюється під час проведення практичних занять, участі у змаганнях, а також на підсумкових заняттях.

Складаючи програму гуртка «Пішохідний туризм», автор сподівається на позитивні наслідки в разі її використання протягом всього навчального року (вересень—травень включно) і згодом.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ розд	Розділ програми	Всього годин	Теорія	Практика
1	Ознайомлення з планом роботи. Правила поведінки на заняттях. Пішохідний туризм.	2	2	
2	Перспективи розвитку туризму в Україні. Туристичні можливості рідного краю.	2	2	
3	Підготовка туристичних походів. Правила техніки безпеки під час проведення пішохідних походів. Туристська документація.	8	4	4
4	Загальна фізична підготовка.	16		16
5	Правила гігієни	3	3	
6	Туристський бівак, відпочинок в поході, бардівська пісня.	8	2	6
7	Харчування в поході.	3	1	2
8	Робота з картами. Топографічна підготовка. Умовні знаки на топографічних та туристичних картах.	16	6	10
9	Туристичне спорядження. Ремонт спорядження в польових умовах	8	2	6
10	Спортивне орієнтування. Змагання зі спортивного орієнтування.	16	8	8
11	Техніка пішохідного туризму. В'язання вузлів	16	4	12
12	Підготовка та участь в змаганнях, зльотах	11		11
13	Долікарська допомога	4	2	2
14	Рятувальні роботи	4	2	2
	Всього	117	38	79

РОЗДІЛИ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття.

Вступний інструктаж з техніки безпеки. Ознайомлення з планом роботи. Правила поведінки на заняттях. Розподіл обов'язків серед гуртківців, розклад занять. Ознайомлення з планом роботи. Пішохідний туризм – визначення та завдання.

2. Перспективи розвитку туризму в Україні.

Туристичні можливості рідного краю.

Сучасна організація туризму, традиції туризму. Література про туризм (газета «Географія. Краєзнавство. Туризм»). Туристичні райони України: Крим, Карпати, Волинь, «Українська Венеція» півдня України. їх характеристика за допомогою науково-популярної літератури, довідників. Туристичні можливості рідного краю.

3. Підготовка туристичних походів. Правила техніки безпеки під час проведення пішохідних походів. Туристська документація.

Знайомство з правилами проведення походів. Робота над літературою стосовно району проведення походів, екскурсій. Розробка маршрутів, визначення місця розміщення на ночівлю. Правила з техніки безпеки під час пересування по місту, у міському та залізничному, автомобільному міжміському та річковому транспорті; на природі: у лісі, біля водойм на гірських ділянках (згідно з інструкцією з техніки безпеки Міністерства освіти та науки України). Правила відвідування музеїв, історичних місць, природних пам'яток. Розподіл обов'язків між членами гуртка, поділ на групи з урахуванням інтересів учасників. Оформлення документації. Інструкторська підготовка, довідки про залік; вимоги до гуртківців щодо виконання розрядів або норм для отримання значка «Юний турист». Дозвіл на право проведення походу по території області і за її межами згідно з інструкціями Міністерства освіти і науки України.

4. Загальна фізична підготовка

Інструктаж з техніки безпеки при виконанні фізичних вправ. Вправи з легкої атлетики, біг на 60, 100 м., в залежності від підготовки та стану здоров'я дітей – біг на 500, 1000 м.; човниковий біг, підтягування на перекладині, віджимання від підлоги.

5. Правила гігієни

Правила гігієни в поході, запобігання захворюванню під час походу, на шляху пересування. Вибір, підготовка одягу та взуття до походу. Догляд за станом одягу та взуття під час проведення походу в різних кліматичних умовах.

6. Туристський бівуак, відпочинок в поході.

Туристська пісня.

Інструктаж з техніки безпеки перебування в природнім середовищі, при поводженні із вогнем, водою, вогненебезпечними речовинами (пальне для примусів), правила перебування в наметах. Бівуак на маршруті, стоянки заплановані і незаплановані. Типи вогнищ, примуси, приготування їжі у зоні, де є ліс, і де лісу немає. Вивчення пісень туристичної тематики (Юрія Візбора, Берковського, В.Висоцького, О.Мітяєва та інших). Участь у конкурсах і туристських вечорах.

Практичне заняття: встановлення наметів різних типів.

7. Харчування у поході.

Інструктаж з техніки безпеки при поповненні запасів харчів в поході. Складання меню залежно від навантажень у поході. Додаткове харчування. Поповнення вітамінних запасів в поході: збір ягід, риболовля за всіма правилами.

Практичне заняття: складання меню на кожний день походу (одно - та багатоденного).

8. Робота з картами. Топографічна підготовка.

Умовні знаки на топографічних та туристичних картах.

Топографічна наука, вивчення рельєфу на різних картах, топографічні позначки, поглиблення знань з теми «Масштаб». Робота з курвіметром.

Практичне заняття:

- робота з топографічною картою, вивчення топографічних позначок;
- вивчення теми «Масштаб», розв'язок завдань з даної теми;
- робота з легендою карти.

9. Туристичне спорядження. Ремонт спорядження в польових умовах

Інструктаж з техніки безпеки при роботі із інструментарієм для ремонту та виготовлення туристичного спорядження, електричними приладами. Знаряддя для походів, змагань, ремонт знаряддя у шкільних майстернях трудового навчання. Знаряддя для змагань з техніки пішогодного туризму. Саморобне знаряддя.

10. Спортивне орієнтування. Змагання зі спортивного орієнтування.

Повторний інструктаж з техніки безпеки. Орієнтування за допомогою природних ознак (розташування моху на деревах, кільця на пнях, напрямок на Полярну зірку та інші). Орієнтування на місцевості за допомогою компаса і середньої довжини кроку людини. Види орієнтування за допомогою карти: естафета у заданому напрямку, проходження дистанції по маркованій доріжці. Плани проходження контрольних пунктів на запропонованій дистанції під час змагань.

Практичне заняття: навчальні заняття з орієнтування за допомогою компаса. Тренувальне заняття у заданому напрямку, в естафеті чи за вибором. Нанесення траси з пам'яті (після її проходження). Участь у змаганнях шкільних, районних, обласних.

11. Техніка пішохідного туризму

Інструктаж з техніки безпеки при роботі з туристичним спорядженням при наведенні та проходженні різних видів переправ та організації страховки, подоланні різних перешкод. Тактика пішохідного туризму. Види природних перешкод у різних туристичних регіонах. Режим дня під час руху по рівній місцевості, в горах. Розвідка на маршруті. Пересування по пісках, снігу, фірну. Види страхування. Організація переправ, порядок проходження мілководдям, засоби страхування, види переправ. Застосування туристського знаряддя під час переправ і спуску—підйому у гірській місцевості.

Практичне заняття: в'язання туристичних вузлів усіх видів. Траверс схилу з жердиною та по перилах. Переправа через рівчаки по деревині. Навісна переправа через річку. Рух по жердинах, купинах. Спуск—підйом спортивними засобами, «Маятник».

12. Підготовка до змагань:

- ознайомлення з Положенням про змагання;
- основні принципи суддівства на змаганнях. Система штрафів;
- тренування згідно з Положенням про проведення змагань з техніки пішохідного туризму;
- безпосередня участь у змаганнях, зльотах.

13. Долікарська допомога

Правила поведження при нещасних випадках. Вміння надавати першу долікарську допомогу. Перша допомога в разі травмування. Накладання шин на переломи, травматичних шок, дії при відмороженні, опіках, при тепловому ударі. Штучне дихання. Засоби транспортування потерпілого. (Всі ці бесіди проводяться за участю лікаря — шкільного або запрошеного з поліклініки чи фіздиспансеру.)

Практичне заняття: складання списку для аптечки індивідуальної та загальної.

14. Рятувальні роботи.

В'язання нош в похідних умовах. Правила транспортування потерпілого в залежності від отриманих ушкоджень. Спуск та підйом потерпілого на скельних ділянках. Терморегуляція організму.

Практичне заняття: транспортування “потерпілого” (колоди) по навісній, круто похилій переправі.

Прогнозування результатів

Учні повинні знати:

- правила техніки безпеки на заняттях, в походах, на змаганнях;
- визначення та завдання пішохідного туризму;
- туристичні можливості рідного краю;
- правила організації та проведення походів;
- заходи безпеки під час тренувань і проведення змагань;
- правила змагань зі спортивного орієнтування, пішохідного туризму.
- Топографічні знаки, умовні позначення на топографічних картах;
- застосування вузлів.

Учні повинні уміти:

- в'язати вузли всіх видів;
- працювати із карабінами;
- одягати та обв'язувати страхувальну систему;
- застосовувати гальмівні пристрої;
- організувати самостраховку, командну страховку;
- долати різні перешкоди за допомогою туристичного спорядження;
- орієнтуватись на місцевості за допомогою компаса, карти та за місцевими ознаками
- підготувати місце для організації бівуаку;
- надавати першу допомогу при травмуваннях;
- мати вміння та навички необхідні для участі в змаганнях та категорійних походах.

Список рекомендованої літератури

1. *Алешин В.М., Серебрянский А.В.* Туристическая топография.-М., 1983. – 82с.
2. *Берлент А.М.* Карта рассказывает. — М.: Просвещение, 1988. – 92с.
3. *Даринский А.В.* Краеведение. — М., 1995. – 214с.
4. Карманный справочник туриста. — М.: Профиздат, 1982. – 112с.
5. *Павлик В.Й.* Покличте нас у турпохід. — К.: Здоров'я, 1991. – 134с.
6. Програма для туристсько-краєзнавчих гуртків позашкільних закладів освіти. — Київ: Міністерство освіти України, Інститут змісту і методів навчання, 1996. – 368с.
7. *Шальков Ю.Л.* Здоровье туриста. — М., 1997. – 174с.
8. *Шкловский Л.А.* У туристического костра. — «Тимпул», 1995. – 68с.
9. *Бирюков А.В., Вахлис К.И. и др.* Спутник туриста. – К.: Здоровья, 1983, 1991.