

Кельменецька селищна рада Дністровського району Чернівецької області
Відділ освіти, культури та спорту
Кельменецький дитячо-юнацький центр

Розглянуто
педагогічною радою Кельменецького ДЮЦ
Протокол № __1__ від 10.09.2021р.

Директор _____ В.Хоменко

Секретар _____ І. Гергелійник

Навчальна програма
з позашкільної освіти
туристсько-краєзнавчого напрямку
"Пішохідний туризм"

Укладач: Захливняк Олександра Володимирівна
керівник гуртка ДЮЦ

Початковий рівень

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Метою програми є формування компетентностей особистості у процесі засвоєння базових знань з туризму і краєзнавства.

Основні завдання програми полягають у формуванні таких компетентностей:

1. Пізнавальна компетентність: уміння спостерігати за навколишнім середовищем, знайомитися з пам'ятками історії і культури, формувати особистісне сприйняття дослідженого матеріалу.

2. Практична компетентність: уміння орієнтуватися на місцевості за допомогою карти та компасу, проходити маршрути за легендою, встановлювати намет, розпалювати вогнище в різних погодних умовах, готувати страви в похідних умовах на вогнищі, долати елементарні емітовані та природні перешкоди, дотримуватися основних правил техніки безпеки в туристських подорожах та під час змагань.

3. Творча компетентність: набуття досвіду по складанню опису маршруту 1-2-денного походу, участь в екскурсіях, експедиціях, акціях, пошуковій та дослідницькій роботі.

4. Соціальна компетентність: здатність до співробітництва, соціальна активність, культура спілкування, свідоме ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих, збереження та примноження культури, звичаїв, традицій українського народу, повага до людей праці, формування позитивних якостей емоційно-вольової сфери (самостійність, колективізм, працелюбність, ініціативність, відповідальність та інше), доброзичливість, вміння працювати в колективі.

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

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 пішохідного 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.

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 життя собі і, можливо, іншим.

Навчальний план гуртка «Пішохідний туризм» розраховано на 2-годинне тижневе навантаження. Всього 78 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, урахувавши 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.

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.	2	2	

	Туристичні можливості рідного краю.			
3	Підготовка туристичних походів. Правила техніки безпеки під час проведення пішохідних походів. Туристська документація.	6	2	4
4	Загальна фізична підготовка.	10		10
5	Правила гігієни	2	2	
6	Туристський бівуак, відпочинок в поході, бардівська пісня.	4	2	2
7	Харчування в поході.	2	1	1
8	Робота з картами. Топографічна підготовка. Умовні знаки на топографічних та туристичних картах.	12	2	10
9	Туристичне спорядження. Ремонт спорядження в польових умовах	4	2	2
10	Спортивне орієнтування. Змагання зі спортивного орієнтування.	10	2	8
11	Техніка пішохідного туризму. В'язання вузлів	12	2	10
12	Підготовка та участь в змаганнях, зльотах	4		4
13	Долікарська допомога	4	2	2
14	Рятувальні роботи	4	2	2
	Всього	78	23	55

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, вогнебезпечними 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 пішохідного 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.