**О. В. Руденко, О. Ю. Шиворов,** профільний ліцей № 135, м. Донецьк

**Програма факультативу «Пішохідний туризм»**

Упровадження в освітній процес нових форм і методів навчання, заміна традиційних освітніх програм альтернативними без належного педагогічного та медичного обґрунтовування зазвичай призводять до неадекватного збільшення навантажень на дітей, перевтомлення та розвитку патологічних станів. Навчальна програма з «Пішохідного туризму» дозволяє вчителям фізичної культури активізувати руховий режим школярів.

Пояснювальна записка

Програма факультативу «Пішохідний туризм» розроблена відповідно до нормативно-правових документів:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

2. Закон України «Про туризм».

3. Наказ Президента України № 1148/2004 від 28.09.2004 р. «Про національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту».

4. Наказ Міністерства освіти і науки України № 237 від 24.03.2006 р. «Про внесення змін до Правил проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю України».

5. Наказ Міністерства освіти і науки України № 956 від 22.10.2008 р. «Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров’я школярів у навчальних закладах України».

6. Наказ Міністерства освіти і науки України № 486 від 21.07.2003 р. «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів».

Навчальна програма з пішохідного туризму передбачає реалізацію змісту в обсязі 1 год на тиждень (35 год на рік) протягом 3 років навчання. Вона розрахована на заняття з учнями 5–7-х класів. Програма пропонує учням набути знання, уміння та сформувати навички з одного з наймасовіших видів спорту — пішохідного туризму.

Програма факультативу базується на принципах різнобічності, систематичності, послідовності, безперервності, циклічності, спеціалізації.



**Завдання програми:** 1) сприяти фізичному та духовному розвитку особистості; 2) розвивати вміння творчо адаптуватися до життя шляхом засвоєння спеціально розробленої системи навичок і поглядів («системи виживання»); 3) опанувати основи оздоровчо-коригувальної та прикладної спрямованості фізкультурної діяльності; 4) розвивати основні фізичні якості; 5) формувати стійку мотивацію до здорового способу життя.

Програма реалізується шляхом застосування комплексного підходу до розв’язання навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

* формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров’я, проведення активного відпочинку і здорового способу життя;
* формування навичок самостійних занять фізичними вправами; розвиток фізичних якостей; профілактика травматизму та надання першої допомоги;
* удосконалення функціональних можливостей організму;
* виховання любові до навколишнього світу та рідної країни;
* формування відчуття патріотизму та громадськості;
* уточнення отриманих і набуття нових знань із предметів шкільної програми, пов’язаних із туристсько-спортивною та туристсько-краєзнавчою діяльністю;
* виявлення та розвиток творчих інтересів школярів через спілкування з природою та культурними пам’ятниками рідної країни;
* розвиток здатності приймати творчі рішення в нестандартних життєвих ситуаціях на основі наявного багажу практичного досвіду;
* соціальна адаптація дітей і підлітків із неблагополучних сімей і дітей із відхиленнями в соціалізації;
* виховання основних людських якостей (взаємовиручки, дружби, чесності, безкорисливості, самостійності, чуйності та ін.).

Зміст програми спрямований на формування в учнів таких компетентностей: *соціальна* (сприяння формуванню свідомого ставлення до власного здоров’я); *полікультурна* (підтримування партнерських стосунків з однолітками, здійснення обміну досвідом, здатність до застосування вмінь і навичок у різних умовах); *комунікативна* (забезпечення можливості вільного спілкування під час пішохідного походу); *інформаційна* (здатність до оперування знаннями з предметів шкільної програми, пов’язаних із туристсько-спортивною і туристсько-краєзнавчою діяльністю); *компетентність самоосвіти* та *саморозвитку* (адекватна мотивація самоосвіти, значущості знань, умінь та навичок діяти у незвичайних ситуаціях) і *компетентність продуктивної творчої діяльності* (сприяння виявленню та розвитку творчого потенціалу кожного учня).

Основними формами організації занять факультативу є традиційні групові форми навчання: лекції, семінари, навчальні екскурсії, практичні заняття (тренувальні вправи), ситуативно-рольові ігри, «круглі столи», виставки, тренінги та ін. Також можливо використовувати групові форми інтерактивного навчання («Мозковий штурм», «Вільний мікрофон», «Велике коло», «Навчи партнера», «Слайд-шоу» та ін.).

Під час проведення занять здійснюються міжпредметні зв’язки зі знаннями історії України, географії України, фізіології людини, гігієни, краєзнавства, трудовим навчанням.

Розділи програми:

* навчальний матеріал (теоретико-практичні знання, уміння і навички);
* контрольні навчальні нормативи фізичної підготовленості, що не є обов’язковими, а запропоновані для підвищення інтересу до занять і формування мотиваційного фону.

Тематичне планування

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****з/п** | **Розділи, теми** | **Кількість годин** |
| **Теоретичні****заняття** | **Практичні заняття****у приміщенні** | **Практичні заняття****на місцевості** | **Разом** |
| **1-й рік навчання (5-й клас)** |
| 1 | Теоретична підготовка | 4 | — | — | 4 |
| 2 | Туристська підготовка | 2 | 1 | — | 3 |
| 3 | Топографічна підготовка | 2 | 1 | 3 | 6 |
| 4 | Фізична підготовка (загальна та спеціальна) | — | 7 | 8 | 15 |
| 5 | Підготовка до участі у змаганнях із туристських навичок | 1 | 2 | 4 | 7 |
|  | **Разом** | 9 | 11 | 15 | 35 |
|  | Осінній, весняний і літній походи вихідного дня | Резервні годині |
| **2-й рік навчання (6-й клас)** |
| 1 | Теоретична підготовка | 2 | — | — | 2 |
| 2 | Гігієнічна та медична підготовка | 1 | 2 | — | 3 |
| 3 | Туристська підготовка | 3 | 2 | 1 | 6 |
| 4 | Топографічна підготовка | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 5 | Фізична підготовка (загальна та спеціальна) | — | 7 | 8 | 15 |
| 6 | Підготовка до участі у змаганнях із туристської техніки | — | 1 | 5 | 6 |
|  | **Разом** | 7 | 13 | 15 | 35 |
|  | Осінній, весняний і літній одноденні походи | Резервні годині |
| **3-й рік навчання (7-й клас)** |
| 1 | Теоретична підготовка | 1 | 1 | — | 2 |
| 2 | Гігієнічна та медична підготовка | 1 | — | — | 1 |
| 3 | Туристська підготовка | –— | 1 | 3 | 4 |
| 4 | Топографічна підготовка | 1 | 2 | 2 | 5 |
| 5 | Фізична підготовка (загальна та спеціальна) | — | 7 | 12 | 19 |
| 6 | Підготовка до участі у змаганнях із туристської техніки | — | 1 | 3 | 4 |
|  | **Разом** | 3 | 12 | 20 | 35 |
|  | Осінній, весняний і літній багатоденні походи | Резервні годині |

Програма курсу

1-й рік навчання

**1. Навчальний матеріал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Навчальні досягнення** |
| **Теоретична підготовка** Історія розвитку пішохідного туризму в Україні та за її межами. Поняття про туризм. Туризм як захід активного відпочинку та зміцнення здоров’я. Правила безпеки під час організації, підготовки, проведення туристичних заходів. Дії учасника походу, який відстав від своєї групи. Спорядження, інвентар, одяг для занять спортивним туризмом. Охорона природи під час проведення туристичних заходів | *Учень:** характеризує: історію розвитку спортивного туризму в Україні та за її межами; дії учасника походу, який відстав від своєї групи;
* систематизує: спорядження, інвентар, одяг для занять спортивним туризмом;
* дотримується: правил безпеки під час організації, підготовки, проведення туристичних заходів;
* характеризує: поняття про туризм як спосіб активного відпочинку та зміцнення здоров’я;
* наводить прилади та пояснює: значення охорони природи під час проведення туристичних заходів
 |
| **Туристська підготовка** Організація, підготовка, проведення та підбиття підсумків походу. Мета і завдання походу. Розробка маршруту. Звіт про похід. Бівачні роботи: укладання рюкзака, установлення намету, розведення багаття, в’язання вузлів (для зв’язування мотузок), організація харчування, питний режим. Гігієнічні правила учасника походу. Режим фізичного навантаження у поході. Шкідливе значення втоми та перевтоми для підлітка. Режим підлітка у поході. Способи подолання природних перешкод («умовне болото» по купинах і жердинах, переправа «маятник», траверс схилу) | *Учень:* * знає: правила організації, підготовки, проведення та підбиття підсумків походу; правила розробляння маршруту, складання кошторису, організації харчування, організації бівачних робіт;
* виконує: укладання рюкзака; установлення намету; розведення багаття; в’язання вузлів («прямий», «академічний», «брамштоковий», «булінь»);
* характеризує: гігієнічні правила учасника походу; режим фізичного навантаження у поході; шкідливе значення втоми та перевтоми для підлітка; режим дня підлітка у поході;
* долає: природні перешкоди «умовне болото» по купинах і жердинах, переправу «маятник», траверс схилу
 |
| **Топографічна підготовка** Елементи топографії. Топографічні знаки. Робота з картою та компасом. Орієнтування за місцевими предметами. Рух групи за маршрутом. Визначення азимуту та рух за ним | *Учень:* * характеризує: елементи топографії; рух групи за маршрутом;
* знає та розрізняє: топографічні знаки;
* уміє: працювати з картою; орієнтуватися за місцевими предметами; визначати азимут та рухатися за ним
 |
| **Загальна фізична підготовка** Загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами, стрибкові вправи, рухливі ігри та естафети | *Учень:* * виконує: комплекси загальнорозвивальних вправ поодинці, у парах, трійках і групах без предметів та з предметами; стрибки у висоту, довжину та глибину з місця; вправи зі скакалкою; рухливі ігри та естафети
 |
| **Спеціальна фізична підготовка** *Вправи для розвитку швидкості:* біг на короткі дистанції з різних вихідних положень; прискорення; рухливі ігри та естафети *Вправи для розвитку спритності:* стрибки з поворотом; «човниковий» біг; рухливі ігри та естафети *Вправи для розвитку сили:* комплекси загальнорозвивальних вправ у парах і трійках; вправи з обтяженням вагою власного тіла *Вправи для розвитку витривалості:* стрибки зі скакалкою; вправи циклічного характеру; рухливі ігри та естафети | *Учень виконує:* * повторне пробігання коротких відрізків (10–30 м) із різних вихідних положень, у різних напрямках, зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом; біг боком і спиною вперед; біг із раптовим поворотом кругом за зоровим сигналом; біг перехресним кроком; рухливі ігри та естафети
* стрибки з поворотом на 90–180–360.; різновиди «човникового» бігу; рухливі ігри та естафети
* згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлозі (ноги на гімнастичній лаві); лазіння по канату; підтягування у висі (хлопці) та висі лежачи (дівчата); вис на зігнутих руках; рухливі ігри «Драбинка», «Тачка»
* стрибки зі скакалкою тривалий час; біг під гору та з гори, біг за лідером; подолання смуги перешкод; рухливі ігри та естафети великої інтенсивності
 |
| **Підготовка до участі у змаганнях із туристської техніки** Правила проведення туристичних змагань (підготовка та участь у шкільному зльоті-змаганні) | *Учень:* * бере участь: у шкільному зльоті-змаганні;
* характеризує: правила проведення туристичних змагань
 |

**2. Контрольні навчальні нормативи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Рівні навчальних досягнень учнів** |
| **Початковий** | **Достатній** | **Високий** |
| **Хлопці** | **Дівчата** | **Хлопці** | **Дівчата** | **Хлопці** | **Дівчата** |
| **1** | Визначення сторін світу за компасом | Повільно, із помилками | Повільно, із помилками | Повільно, безпомилково | Повільно, безпомилково | Швидко, безпомилково | Швидко, безпомилково |
| **2** | Укладання рюкзака | Повільно, із помилками | Повільно, із помилками | Повільно, безпомилково | Повільно, безпомилково | Швидко, безпомилково | Швидко, безпомилково |
| **3** | Розпалювання багаття (хв. с) | 1.20 | 1.20 | 1.10 | 1.10 | 1.00 | 1.00 |
| **4** | Установлення намету | Невпевнено, надмірно обережно | Невпевнено, надмірно обережно | Повільно, упевнено | Повільно, упевнено | Швидко, упевнено | Швидко, упевнено |
| **5** | В’язання вузлів (кількість) | 1–2 | 1–2 | 2–3 | 2–3 | 3–4 | 3–4 |
| **6** | Біг 30 м (с) | 6,0 | 6,4 | 5,8 | 6,2 | 5,6 | 6,0 |
| **7** | «Човниковий» біг 4.9 м (с) | 11,6 | 12,4 | 11,4 | 12,2 | 11,2 | 12,0 |
| **8** | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | 19 | 7 | 21 | 9 | 23 | 11 |
| **9** | Підтягування: хлопці — у висі; дівчата — у висі лежачи (кількість разів) | 4 | 12 | 5 | 13 | 6 | 14 |
| **10** | Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв (кількість разів) | 31 | 26 | 33 | 28 | 35 | 30 |
| **11** | Стрибок у довжину з місця (см) | 150 | 130 | 160 | 140 | 170 | 150 |
| **12** | Стрибки через скакалку за 1 хв (кількість разів) | 80 | 90 | 90 | 100 | 100 | 110 |
| **13** | Присідання на одній нозі (кількість разів) | 8 | 6 | 9 | 7 | 10 | 8 |
| **14** | Марш-кидок ґрунтовою дорогою на відстань до 30 км | Протягом дня | Протягом дня | Протягом дня | Протягом дня | Протягом дня | Протягом дня |

2-й рік навчання

**Навчальний матеріал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Навчальні досягнення** |
| **Теоретична підготовка** Інструктаж із безпеки під час занять пішохідним туризмом. Вплив занять пішохідним туризмом на організм підлітка. Режими фізичних навантажень у походах. Туристсько-краєзнавчі можливості рідного краю | *Учень:* * дотримується: правил безпеки під час занять;
* характеризує: вплив занять пішохідним туризмом на організм підлітка; режим фізичних навантажень у походах;
* формулює: туристсько-краєзнавчі можливості рідного краю
 |
| **Гігієнічна та медична підготовка** Вікові особливості розвитку учнів, урахування їх у процесі розвитку рухових якостей. Гігієнічні основи організації занять пішохідним туризмом і загартування. Забезпечення самоконтролю, комплектація похідної аптечки. Можливі травми у поході. Способи надання першої долікарняної допомоги. Страхування та взаємострахування | *Учень:* * характеризує: вікові особливості розвитку учнів, урахування їх у процесі розвитку рухових якостей; правила страхування та взаємострахування;
* дотримується: гігієнічних вимог щодо організації занять спортивнооздоровчим туризмом, правил загартування, забезпечення самоконтролю, комплектування аптечки туриста;
* уміє: надавати першу долікарняну допомогу потерпілому
 |
| **Туристська підготовка** Організація, підготовка, проведення походу: розроблення маршруту, складання кошторису, організація харчування, організація бівачних робіт. Особисте спорядження. Маршрутні документи та обладнання. Ремонтний набір туриста. Спеціальне спорядження. Укладання рюкзака; установлення намету; в’язання вузлів (для зв’язування мотузок, для обв’язування). Способи подолання природних перешкод («умовне болото» по купинах і жердинах, переправа «маятник», траверс схилу) | *Учень:* * знає: правила організації, підготовки, проведення та підбиття підсумків походу; правила розроблення маршруту, складання кошторису, організації харчування, організації бівачних робіт;
* пояснює: особисте та групове спорядження; маршрутні документи та обладнання; ремонтний набір туриста; спеціальне спорядження;
* виконує: укладання рюкзака; установлення намету; в’язання вузлів («прямий», «академічний», «брамштоковий», «булінь», «грудне обв’язування», «вузол провідника», «удавка»); подолання природних перешкод (по купинах і жердинах, переправа «маятник», траверс схилу)
 |
| **Топографічна підготовка** Форми рельєфу. План-карта. Робота з картою. Орієнтування за картою, небесними світилами, місцевими предметами. Вимірювання відстані | *Учень:* * характеризує: форми рельєфу; план-карту; способи орієнтування за небесними світилами, місцевими предметами; вимірювання відстані
 |
| **Загальна фізична підготовка** Комплекси загальнорозвивальних вправ, що вивчені на першому році навчання | *Учень:* * виконує: комплекси загальнорозвивальних вправ поодинці, у парах, трійках і групах без предметів і з предметами; кроси до 2000 м; стрибки у висоту та довжину з місця; стрибки у глибину до 1 м; вправи зі скакалкою; рухливі ігри та естафети
 |
| **Спеціальна фізична підготовка** *Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:* стрибки, вправи з набивним м’ячем; рухливі ігри та естафети *Вправи для розвитку швидкості:* біг із різних вихідних положень; прискорення; рухливі ігри та естафети *Вправи для розвитку спритності:* стрибки з поворотом, «човниковий» біг, рухливі ігри та естафети *Вправи для розвитку сили:* комплекс вправ із обтяженням вагою власного тіла та з нестандартним обладнанням *Вправи для розвитку витривалості:* стрибки зі скакалкою; вправи циклічного характеру; рухливі ігри та естафети | *Учень:* * виконує: кидки та ловіння набивного м’яча (1 кг) у парах і трійках; стрибки на одній і обох ногах у довжину; перестрибування через перешкоди, відштовхуючись обома ногами; рухливі ігри та естафети
* виконує: повторне пробігання коротких відрізків (10–30 м) із різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом; біг боком і спиною вперед; біг із раптовим поворотом кругом за зоровим сигналом; біг перехресним кроком; рухливі ігри та естафети
* виконує: стрибки з поворотом на 90–180–360.; різновиди «човникового» бігу; рухливі ігри та естафети
* виконує: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлозі (ноги на гімнастичній лаві), вправи з набивними м’ячами; лазіння по канату; підтягування у висі (хлопці) та висі лежачи (дівчата); вис на зігнутих руках; рухливу гру «Драбинка»
* виконує: біг до 2000 м; стрибки зі скакалкою; біг під гору та з гори, біг за лідером; подолання смуги перешкод; рухливі ігри та естафети великої інтенсивності
 |
| **Підготовка до участі у змаганнях з туристської техніки** Удосконалення знань, умінь та навичок з туристської техніки (підготовка та участь у шкільному та районному зльоті-змаганні) | *Учень:* * бере участь: у шкільному та районному зльоті-змаганні; 88характеризує: правила проведення туристичних змагань
 |

**Контрольні навчальні нормативи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Рівні навчальних досягнень учнів** |
| **Початковий** | **Достатній** | **Високий** |
| **Хлопці** | **Дівчата** | **Хлопці** | **Дівчата** | **Хлопці** | **Дівчата** |
| **1** | Подолання смуги штучних перешкод (за наявності матеріально-технічної бази, гімнастичного та нестандартного обладнання) | Невпевнено, надмірно обережно | Невпевнено, надмірно обережно | Повільно, упевнено | Повільно, упевнено | Швидко, упевнено | Швидко, упевнено |
| **2** | Визначення сторін світу за компасом | Повільно, із помилками | Повільно, із помилками | Повільно, безпомилково | Повільно, безпомилково | Швидко, безпомилково | Швидко, безпомилково |
| **3** | Укладання рюкзака | Невпевнено, надмірно обережно | Невпевнено, надмірно обережно | Повільно, упевнено | Повільно, упевнено | Швидко, упевнено | Швидко, упевнено |
| **4** | Розпалювання багаття (хв. с) | 1.10 | 1.10 | 1.00 | 1.00 | 0.40 | 0.40 |
| **5** | Встановлення намету | Невпевнено, надмірно обережно | Невпевнено, надмірно обережно | Повільно, упевнено | Повільно, упевнено | Швидко, упевнено | Швидко, упевнено |
| **6** | В’язання вузлів (1 вузол на власний вибір: «прямий», «академічний», «брамштоковий», «булінь», «грудне обв’язування», «вузол провідника», «удавка») (с) | 50 | 50 | 45 | 45 | 40 | 40 |
| **7** | Біг 30 м (с) | 5,8 | 6,2 | 5,6 | 6.0 | 5.4 | 5,8 |
| **8** | «Човниковий» біг 4.9 м (с) | 11,4 | 12,2 | 11,2 | 12,0 | 11,0 | 11,8 |
| **9** | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | 21 | 9 | 22 | 11 | 25 | 13 |
| **10** | Підтягування: хлопці — у висі, дівчата — у висі лежачи (кількість разів) | 5 | 13 | 6 | 15 | 8 | 16 |
| **11** | Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв (кількість разів) | 33 | 28 | 35 | 30 | 38 | 32 |
| **12** | Стрибок у довжину з місця (см) | 160 | 140 | 170 | 150 | 180 | 160 |
| **13** | Стрибки через скакалку за 1 хв (кількість разів) | 90 | 100 | 100 | 100 | 100 | 120 |
| **14** | Марш-кидок на відстань до 30 км | Протягом дня | Протягом дня | Протягом дня | Протягом дня | Протягом дня | Протягом дня |

3-й рік навчання

**Навчальний матеріал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Навчальні досягнення** |
| **Теоретична підготовка** Інструктаж із безпеки під час занять пішохідним туризмом. Роль, місце та завдання сучасного пішохідного туризму у розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні. Головна соціальна функція спортивного туризму — сприяння духовному розвитку та вихованню молодого покоління України. Психологічна підготовка до походу, психологічні тренінги. Позитивне ставлення до занять фізичними вправами у позаурочний час | *Учень:* * дотримується: правил безпеки під час занять пішохідним туризмом;
* узагальнює: роль, місце та завдання сучасного спортивного туризму у розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні;
* осмислює: головну соціальну функцію пішохідного туризму; важливість психологічної підготовки до походу; позитивне ставлення до занять фізичними вправами у позаурочний час
 |
| **Гігієнічна та медична підготовка** Правила надання першої долікарняної допомоги під час отримання травм. Характерні захворювання та травми у поході, їх профилактика та лікування. Оброблення ран, накладання пов’язок і шин. Гігієна туриста у поході | *Учень:* * пояснює: правила надання першої долікарняної допомоги під час отримання травм;
* характеризує: основні захворювання й травми у поході, їх профілактику та лікування; гігієнічні правила туриста у поході;
* уміє: обробити рану; накласти пов’язку та шину
 |
| **Туристська підготовка** Складання звіту про туристичну подорож. Підготовка групового та особистого спорядження до туристської подорожі. Упакування спорядження та укладання рюкзака, установлення намету, в’язання вузлів (для зв’язування мотузок, для обв’язування). Рух у похідному строю, зміни темпу руху, зупинки для відпочинку. Вивчення техніки подолання умовної річки за допомогою паралельних мотузок | *Учень:* * складає: звіт про туристичну подорож;
* виконує: орієнтування на місцевості; подолання завалів, кущ, чагарників; рух через умовне болото по купинах і жердинах; переправу через умовну річку вбрід; траверс схилу; переправу по колоді; рух у похідному строю; укладання рюкзака; установлення намету; в’язання вузлів («прямий», «академічний», «брамштоковий», «булінь», «грудне обв’язування», «вузол провідника», «удавка», «стремено», «схоплювальний», «Брахмана»);
* знає: алгоритм дії під час переправлення через умовні болото та річку;
* імітує: техніку переправи через умовну річку за допомогою паралельних (основної та допоміжної) мотузок
 |
| **Топографічна підготовка** Топографічна карта та її знаки. Картографічний матеріал. Азимут та рух за азимутом. Визначення напрямку руху за небесними світилами. Масштаб. Визначення відстані окоміром. Метрологічні та гідрологічні спостереження | *Учень:* * пояснює: топографічну карту та її знаки; картографічний матеріал;
* уміє: визначати азимут і рухатися за азимутом, орієнтуючись за небесними світилами; масштаб, відстань окоміром;
* узагальнює: метрологічні та гідрологічні спостереження
 |
| **Загальна фізична підготовка** Комплекси загальнорозвивальних вправ, що вивчені на 1–2 році навчання | *Учень:* * виконує: загальнорозвивальні вправи у русі, у парах; бігові та стрибкові вправи; вправи для метання; естафети та рухливі ігри з бігом, стрибками, метанням; подолання перешкод, пагорбів і западин
 |
| **Спеціальна фізична підготовка** *Вправи для розвитку швидкості:* біг із максимальною швидкістю; «дріботливий» біг; рухливі ігри та естафети *Вправи для розвитку спритності:* стрибки з поворотом; «човниковий» біг; рухливі ігри та естафети *Вправи для розвитку сили:* вправи на перекладині; комплекс вправ із обтяженням вагою власного тіла *Вправи для розвитку витривалості:* бігові та стрибкові вправи, що виконують тривалий час | *Учень:* * виконує: швидкісний спуск і стрибки з пагорба; повторне пробігання відрізків (30–40 м, 80–100 м) із максимальною швидкістю; «дріботливий» біг із максимальною кількістю кроків; рухливі ігри та естафети
* виконує: біг «змійкою»; різновиди стрибкових вправ і «човникового» бігу; подолання смуги перешкод із туристичним обладнанням; рухливі ігри та естафети
* виконує: вис кутом на перекладині з розведенням і зведенням ніг; лазіння по канату у 2 або 3 прийоми; пересування в упорі на руках; вправи з подоланням власної ваги; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи; стрибки; перестрибування через перешкоди; стрибки з підтягуванням стегон до грудей; стрибки з місця та з розбігу 3, 5 і більше кроків; перетягування канату; рухливі ігри та естафети
* виконує: стрибки із скакалкою; біг під гору та з гори; біг за лідером; рівномірний біг зі збільшенням тривалості від 2 до 6 хв; повторне пробігання відрізків 250–300 м із поступовим скороченням інтервалу відпочинку; рухливі ігри та естафети великої інтенсивності
 |
| **Підготовка до участі у змаганнях із туристської техніки** Удосконалення знань, умінь та навичок із туристської техніки (підготовка та участь у шкільному, районному та міському зльоті-змаганні) | *Учень:* * бере участь: у шкільному, районному та міському зльоті-змаганні;
* характеризує: правила проведення туристичних змагань
 |

**2. Контрольні навчальні нормативи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Рівні навчальних досягнень учнів** |
| **Початковий** | **Достатній** | **Високий** |
| **Хлопці** | **Дівчата** | **Хлопці** | **Дівчата** | **Хлопці** | **Дівчата** |
| **1** | Подолання смуги штучних перешкод (за наявності матеріально-технічної бази, гімнастичного та нестандартного обладнання) | Невпевнено, надмірно обережно | Невпевнено, надмірно обережно | Повільно, упевнено | Повільно, упевнено | Швидко, упевнено | Швидко, упевнено |
| **2** | Визначення сторін світу за компасом | Повільно, із помилками | Повільно, із помилками | Повільно, безпомилково | Повільно, безпомилково | Швидко, безпомилково | Швидко, безпомилково |
| **3** | Укладання рюкзака | Невпевнено, надмірно обережно | Невпевнено, надмірно обережно | Повільно, упевнено | Повільно, упевнено | Швидко, упевнено | Швидко, упевнено |
| **4** | Розпалювання багаття (с) | 60 | 60 | 40 | 40 | 20 | 20 |
| **5** | Установлення намету | Невпевнено, надмірно обережно | Невпевнено, надмірно обережно | Повільно, упевнено | Повільно, упевнено | Швидко, упевнено | Швидко, упевнено |
| **6** | В’язання вузлів (1 вузол на власний вибір: «прямий», «академічний», «брамштоковий», «булінь», «грудне обв’язування», «вузол провідника», «удавка», «стремено», «схоплювальний», «Брахмана») (с) | 55 | 55 | 45 | 45 | 35 | 35 |
| **7** | Біг 30 м (с) | 5,6 | 6,0 | 5,4 | 5,8 | 5.2 | 5,6 |
| **8** | «Човниковий» біг 4.9 м (с) | 11,2 | 12,0 | 11,0 | 11,8 | 10,8 | 11,6 |
| **9** | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | 23 | 11 | 25 | 13 | 28 | 15 |
| **10** | Підтягування: хлопці — у висі, дівчата — у висі лежачи (кількість разів) | 7 | 15 | 8 | 17 | 10 | 18 |
| **11** | Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв (кількість разів) | 36 | 31 | 38 | 33 | 41 | 35 |
| **12** | Стрибок у довжину з місця (см) | 180 | 160 | 190 | 170 | 200 | 180 |
| **13** | Стрибки через скакалку за 1 хв (кількість разів) | 100 | 110 | 110 | 120 | 120 | 130 |
| **14** | Марш-кидок із навантаженням до 2–3 кг ґрунтовою дорогою на відстань до 30 км | Протягом дня | Протягом дня | Протягом дня | Протягом дня | Протягом дня | Протягом дня |

**Література**

1. *Абрамов В. В.* Об исторических истоках термина «туристский» // Міжнар. наук.-практ. конф. «Туризм на порозі ХХІ століття». — К., 1999.

2. *Алешин В. М., Серебряников А. В.* Туристская топография. — М., 1985.

3. *Бардин К. В.* Азбука туризма. — М., 1981.

4. *Вахлис К. И.* и др. Спутник туриста. — К, 1983.

5. *Ганопольский В. И.* и др. Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. для ин-тов и техн-мов физ. культ. — М., 1987.

6. *Зорин И. В., Штюрмер Ю. А.* Туризм и охрана окружающей среды. — М., 1986.

7. *Коструб А. А.* Медицинский справочник туриста. — М., 1990.

8. *Краеведение.* Пособие для учителя. — М., 1987.

9. *Кудинов Б. Ф.* Из истории развития туризма. — М., 1986.

10. *Курилова В. И.* Туризм. Учеб. пособ. для пед. интов. — М., 1988.

11. *Линчевский Э.* Психологический климат туристской группы. — М., 1981.

12. *Лысогор Н. А.* и др. Питание туристов в походе. — М., 1980.

13. *Никишин Л. Ф., Коструб А. А.* Туризм и здоровье. — К., 1991.

14. *Попчиковский В. Ю.* Организация и проведение туристских походов. — М., 1987.

15. *Садикова С. Н.* 1000 + 1 совет туристу. Школа выживания. — Минск, 1999.

16. *Серкіз Я. І.* З історії українського мандрівництва. // Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Проблеми розвитку туризму в Україні і завдання відновлення історичної пам’яті народу засобами туризму ». — К., 1994.

17. *Статут* Федерації спортивного туризму України (зареєстровано Мінюстом України 08.02.2001 р., свідоцтво № 1572).

18. *Штюрмер Ю. А.* Опасности в туризме: мнимые и действительные. — М., 1983.

***Додаток 1***

Інструкція з безпеки життєдіяльності під час занять пішохідним туризмом

**1. Загальні положення**

Аварійна ситуація виникає зазвичай у результаті несподіваних і неправильних дій окремих туристів.

Обраний маршрут повинен відповідати рівню підготовленості та можливостям дітей.

Перебуваючи в автотранспорті або залізничному вагоні:

* не стояти в тамбурі та у проході без потреби;
* не зістрибувати на ходу;
* користуватися тунелями, перехідними мостами, уникати руху залізничними коліями;
* виходити з купе, вагону лише з відома керівника;
* суворо дотримуватися режиму сну, не заважати відпочивати іншим пасажирам;
* не смітити. У транспорті та населених пунктах поводитися з місцевим населенням коректно та доброзичливо, уникати інцидентів.

**2. Вимоги безпеки до початку занять**

До початку заняття з туристичної підготовки проводять вступний інструктаж та інструктаж із правильного виконання кожної нової вправи.

Заняття проводять з урахуванням наявності спорядження з метою забезпечення страхування та безпеки життєдіяльності.

Педагог установлює послідовність проведення тренування, призначає старших підгруп, ланок, розподіляє обов’язки усіх учнів.

До початку занять він особисто повинен переконатися в справності спорядження, що використовують для тренування.

**3. Вимоги безпеки під час проведення занять**

Точно і негайно виконувати всі розпорядження керівника-педагога.

Перед виходом ознайомитися з прогнозом погоди. Ретельно перевірити екіпірування, спорядження і продукти харчування, стан здоров’я дітей.

На маршруті учні мають бути дисциплінованими, дотримуються вказівок і команд керівника, доброзичливо ставитися одне до одного. На складних ділянках надавати допомогу, не долати складних ділянок без розвідки, не нехтувати самострахуванням і страхуванням, не панікувати за складних екстремальних умов.

Під час руху групи туристів на місцевості, призначають напрямного та замикаючого серед старших і досвідчених учнів або педагогів.

На похідному марші або в поході кожен турист зобов’язаний отримати дозвіл керівника на те, щоб відлучитися від групи для задоволення будь-яких потреб. Керівник маршу обов’язково призначає контрольний час повернення учнів, які відлучилися.

Робота з туристичним спорядженням без керівника є недопустимою.

Користування гострими предметами (ножами, сокирами, пилами та ін. спорядженням) без керівника заборонено.

Використання туристичного спорядження не за призначенням недопустимо.

Туристам необхідно суворо дотримуватися правил дорожнього руху.

На вулицях група повинна рухатися лише по тротуару, а педагог — узбіччям, біля середини або в останній третині строю. Це дозволяє йому бачити більшу частину групи, яка йде попереду. Наближаючись до перехрестя, шосе, трамвайній лінії або залізничного переїзду, педагог повинен швидко очолити групу, заздалегідь віддавши розпорядження напрямному зупинитися.

Під час переходу дороги слід бути дуже уважним, шосе переходити шеренгою. Під час руху знаходитися у складі групи.

За потреби руху в дощову погоду необхідно сховатися під спеціальною накидкою від дощу, не ставати на мокре каміння та коріння дерев, оберігати від вологи рюкзак.

Забороняється рухатися у темряві, у щільному тумані, під час зливових дощів і гроз. Керівник повинен вивести групу в безпечне укриття.

Слід остерігатися укусів кліщів.

Не допускати розподілення групи та порушення дисципліни.

Темп руху й тривалість зупинки повинні відповідати рівню підготовленості та можливостям дітей, умовам місцевості та погоди.

Не можна допускати необґрунтовано високої швидкості.

Не втрачати і не забувати речі для того, щоб не залишитися без необхідного екіпірування.

Рюкзак слід добре припасувати, з нього не повинні стирчати кінці стійок для наметів і інші гострі предмети, що можуть поранити товариша, який іде слідом.

**4. Вимоги безпеки після завершення занять**

Після виконання завдань, завершення тренування або походу використане спорядження ретельно оглядають, чистять і ремонтують.

**5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

Якщо учень утомився, його самочуття погіршилося або вийшло з ладу його спорядження, то необхідно відправити в школу у супроводі дорослого або старшого товариша.

У разі виникнення аварійної обстановки керівник повинен вивести групу на аварійний варіант маршруту (варіанти розробляють групою під час підготовки до походу). Не слід використовувати запасних варіантів, що призводять до його ускладнення. Назад краще повертатися знайомим шляхом.

Керівник під час походу, змагань, зльотів або марш-кидків повинен мати із собою похідну аптечку.

При отриманні травми необхідно надати учневі першу медичну допомогу.

У випадку отримання важкої травми, слід викликати швидку медичну допомогу за номером 103.

Керівник походу відповідає за комплектування, збереження та стан медичної аптечки загону на маршруті, грамотне та своєчасне надання першої медичної допомоги потерпілому.

Наявність інших медикаментів у похідній аптечці залежить від вигляду походу, роду діяльності в поході та сезону. Аптечка складається відповідно до певних тем заняття та умов походу.

***Додаток 2***

Перелік медикаментів, перев’язувальних засобів і приладдя для похідної аптечки

1. Бинт стерильний — 2 шт.

2. Індивідуальний пакет першої допомоги — 2 шт.

3. Йодна настойка — 1 флакон із пробкою (3 %).

4. Нашатирний спирт — 1 флакон із пробкою.

5. Перекис водню — 1 флакон (3 %).

6. Борна кислота — 2 % розчин (у флаконі з пробкою).

7. Валеріанові краплі — 1 флакон із пробкою.

8. Анальгін у пігулках — 1 упаковка.

9. Ножиці медичні — 1 шт.

10. Пінцет — 1 шт.

11. Шпильки англійські — 5 шт.

12. Шина саморобна з цупкого картону (50 . 5 см) — 1 шт.

13. Джгут медичний — 1 шт.

14. Сода питна — 1 флакон із пробкою.

15. Косинка медична — 4 шт.

16. Перманганат калію та його розчин у банці з пробкою.

17. Мазь від опіків — 1 баночка.

18. Левоміцетин — 1 туба.

19. Лейкопластир бактерицидний — 5 шт.

20. Вата гігроскопічна — 2 рулони.

***Додаток 3***

Матеріально-технічне забезпечення

*Теоретичні заняття:*

* топографічні карти;
* компас;
* секундомір;
* лінійки офіцерські;
* карти.

*Практичні заняття:*

* предмети особистої гігієни;
* намети туристичні чотирьохмісні;
* ножівки;
* сокири туристичні у чохлі;
* термоси;
* поліетиленова плівка та прищіпки;
* ліхтарі;
* біноклі;
* санітарна сумка з комплектом медикаментів;
* ремонтний набір;
* рюкзаки;
* спальні мішки;
* мотузка;
* ножі у чохлі;
* казанки;
* приладдя для вогнища;
* туристичні карабіни;
* мотузки для обв’язування;
* системи самострахування.