

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ

ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ЦЕНТР КОЗАЦЬКОГО ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО
ВИХОВАННЯ «ШКОЛА ДЖУР»

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання науково -
методичної ради ІАМЦ
департаменту освіти і науки,
молоді та спорту ЗМР

27. 05. 2014 № 5

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ департаменту освіти
і науки, молоді та спорту
Запорізької міської ради

19. 06. 2014 № 288р

Навчальна програма з позашкільної освіти
туристсько-краєзнавчий напрям
«Основи туристської підготовки»

4 роки навчання

м. Запоріжжя – 2014

Автор:

Остапова Тетяна Валентинівна – керівник гуртка «Основи туристської підготовки» Запорізького центру козацького військово-патріотичного виховання «Школа джур».

Рецензенти:

Зубова Інна Олександрівна - методист інформаційно-аналітичного методичного центру департаменту освіти і науки, молоді та спорту Запорізької міської ради;

Савельєва Галина Григорівна – заступник директора з навчально-виховної роботи КЗ «ЗОЦКУМ» ЗОР.

Інформаційно-аналітичний методичний центр департаменту освіти і науки, молоді та спорту Запорізької міської ради

Протокол засідання методичної комісії інформаційно-аналітичного методичного центру департаменту освіти і науки, молоді та спорту ЗМР

№ _____

№ _____

Навчально-виховна робота з молоді та спорту
департаменту освіти і науки, молоді та спорту
Запорізької міської ради

4 березня 2014

4 березня 2014

РЕЦЕНЗІЯ

на навчальну програму гуртка «Основи туристської підготовки»,
розроблену керівником гуртка Запорізького центру козацького
військово-патріотичного виховання «Школа джур»
Остаповою Тетяною Валентинівною

Програма гуртка «Основи туристської підготовки» для дітей віком від 9 до 16 років розроблена у відповідності до інструктивного листа Міністерства освіти і науки України від 05.06.2013р. №14.1/10-1685 «Про методичні рекомендації щодо змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти»; побудована на основі «Орієнтовних програм туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді» (Київ, 1996) з урахуванням вимог щодо розроблення навчальних програм з позашкільної освіти, викладених в листі МОНУ від 18.07.2013р. №1/9-502 «Про навчальні програми з позашкільної освіти».

Програма гуртка розроблена з метою надання базової туристсько-спортивної підготовки з пішогохідного туризму, сприяння оздоровленню, фізичному загартуванню, інтелектуальному розвитку, військово-патріотичному вихованню на кращих традиціях запорозького козацтва.

Програма є комплексною, оскільки направлена не тільки на оволодіння туристською майстерністю, досягнення спортивних результатів, а більше на виховання дитини, розкриття її здібностей та індивідуальності, спрямована на розвиток загальнофізичних якостей, емоційних та емпатійних почуттів, формування важливих позитивних рис характеру. Планування навчального матеріалу здійснюється відповідно до статево-вікових особливостей гуртківців, їхніх інтересів, регіональних умов, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу та напрямків діяльності ЗЦКВПВ «Школа джур».

Актуальність розробки даної програми пов'язана по-перше, з тим, що «Школа джур» залучає до навчання дітей з різним станом здоров'я, а наявні програми з туризму розраховані на регулярні спортивні тренування зі значними фізичними навантаженнями, тож, виникла потреба в програмі, адаптованій до нині діючих програм з фізичного виховання та відповідній основному курсу діяльності центру козацького військово-патріотичного виховання. По-друге, актуальність програми полягає в систематизації навчального матеріалу навколо життєво важливих для дитини знань, які зумовлюють розвиток її соціального досвіду.

Новизна програми полягає у використанні компетентнісної моделі навчання і виховання, у творчому поєднанні змістовних блоків теоретичного та практичного характеру, в створенні простору успішної самореалізації вихованців.

Програма гуртка розрахована на 4 роки відповідно до двох рівнів навчання:

початковий (один рік навчання – 9-10 років);

основний (3 роки навчання – 11-16 років).

Програма забезпечує науковість змісту, доступність та компетентність підходу до виховання, сприяє вибору індивідуального освітнього маршруту для кожного вихованця.

Навчальний матеріал програми відповідає принципам наступності початкового та основного рівнів, забезпечує відповідність навчального матеріалу нормам навантаження та віковим особливостям вихованців, має практичну спрямованість. Зміст програми характеризується актуальністю інформації, системністю подання матеріалу, орієнтуванням на практику, варіативністю форм занять, методичним забезпеченням (роздатковий матеріал, карти, схеми, відеофільми, комп'ютерні презентації).

Провідною технологією організації навчально-виховного процесу є активна творча співпраця гуртківців та ігрова технологія. Різноманітний та цікавий зміст практичних занять дає змогу вихованцям закріпити знання з історичного, етнографічного, літературного краєзнавства, зі спортивного орієнтування та пішого туризму.

Виконання широкого спектра проблемних та ігрових завдань за рівнями підготовки, проведення походів, екскурсійна та змагальна діяльність спрямовані на формування в гуртківців ключових предметних та життєвих компетенцій, що сприяє розвитку творчих здібностей особистості та подальшому професійному самовизначенню.

В розробленій програмі чітко простежуються збалансованість цілей, змісту, методів та результативності навчання. Структурні та змістовні елементи програми відповідають вимогам чинного законодавства, тематично доцільно підібрані компоненти змісту навчального матеріалу, розроблено методичний коментар та діагностику успішності, яка спрямована на досягнення успіху вихованцями, розвиток їх компетенцій. Представлено календарне планування та інструкції з техніки безпеки, подано бібліографію та список рекомендованої літератури для дітей.

Заступник директора з НВР,
керівник туристсько-спортивних гуртків
КЗ «ЗОЦКУМ» ЗОР

Г.Г.Савельєва

Григор Савельєва Т.Т. засвідчую

Директор "Центр туризму" ЗОР



Т.Т. Мешеронова

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма курсу "Основи туристської підготовки" є складовою частиною навчально-виховної роботи Запорізького центру козацького військово-патріотичного виховання "Школа джур", діяльність якого спрямована на виконання Програми відродження та розвитку козацтва в Запорізькій області. Заняття в гуртку туристсько-краєзнавчого напрямку – це одна з форм творчого, інтелектуального та фізичного розвитку, соціальної адаптації і самореалізації, пізнання навколишнього світу, громадянського і патріотичного виховання дітей та підлітків, заохочення їх до вивчення славної козацької історії нашого краю. Враховуючи великі розумові навантаження та малорухливий спосіб життя молодого покоління в сучасних умовах, актуальним є формування в молоді потреби і звички до здорового способу життя, одним із найважливіших чинників якого мають бути повсякденні заняття фізичними вправами.

Мета програми:

- надання базової туристсько-спортивної підготовки з пішохідного туризму та спортивного орієнтування;
- сприяння формуванню життєвої компетентності, особистісному зростанню, соціальній адаптації вихованців;
- виховання на кращих традиціях Запорозького козацтва свідомого громадянина й патріота Батьківщини – її майбутнього воїна-захисника;
- сприяння оздоровленню, фізичному загартуванню, інтелектуальному розвитку, активному творчому відпочинку дітей;
- підвищення функціональних можливостей, рівня опірності організму несприятливим впливам навколишнього середовища та зміцнення здоров'я.

Актуальність програми полягає в тому, що навчальний матеріал підібрано у відповідності до вимог та напрямків діяльності ЗЦКВПВ "Школа джур" і передбачає більш детальне ознайомлення з подіями козацької доби, із системою фізичного загартування запорозьких козаків, націлює на підготовку гуртківців до головного заходу Центру – козацького вишколу, а також до активної участі у змаганнях з техніки туризму та спортивного орієнтування.

Набуття джурами – вихованцями козацького військово-патріотичного центру – умінь та навичок з техніки пішохідного туризму має велике практичне значення. Бо, продовжуючи козацькі традиції виховання молоді, "Школа джур" намагається забезпечити комплексну підготовку до подальшої професійної самореалізації своїх вихованців, як хлопців, так і дівчат, сприяти формуванню потреби і звички до здорового способу життя. Говорячи про відродження козацтва, ми, насамперед, маємо на увазі відродження самого козака, як особистості, як людини з характерними фізичними, моральними, духовними, службово-діловими якостями, адаптованими до сучасних умов і реалій.

Виховання у гуртківців – юних туристів – національної духовності, морально-етичних цінностей ґрунтується на "Заповідях джури", які мають стати для вихованців справжнім кодексом лицарської честі. Серед найголовніших із цих правил: любов до Батьківщини, рідної мови, віри та звичаїв свого народу, повага

до історичної спадщини славного Запорозького козацтва, дбайливе ставлення до рідної природи, гартування свого характеру, волі і здоров'я.

Регулярне заняття туризмом розширює кругозір, збагачує духовне життя дитини, навчає долати перешкоди зусиллями всієї групи, що допомагає на практиці навчатися колективізму та взаєморозумінню, психологічної сумісності у поході, виробляє навички самоуправління та самообслуговування, відповідальності за свої вчинки, впевненість у собі. Туризм є також чудовим засобом задоволення природного дитячого потягу до нового, незвичайного, до пригод та романтики. Треба враховувати те, що туризм є найбільш комплексним видом виховання: у ньому успішно поєднуються фізична, краєзнавча та експедиційна форми роботи. Тому, реалізуючи зміст програми гуртка "Основи туристської підготовки" на рівні конкретного навчального матеріалу, необхідно вказати на зв'язки між історією Запорізького краю та історією України, взаємодію минулого, сучасного і майбутнього. Діти на практиці переконуються, що в турпоходах отримують нове звучання знання, здобуті на уроках історії, географії, біології, математики, та ін.

Гурткові заняття спрямовані на розкриття у вихованців талантів та здібностей, на творчу реалізацію особистості учнів шляхом залучення їх до активної діяльності з вивчення історії рідного краю, систематичних занять спортом, організації змістовного дозвілля.

Новизна програми полягає:

- в реалізації компетентісно зорієнтованого, інтегрально-діяльнісного, системно-комплексного підходів до організації навчально-виховного процесу;
- в інтеграції змістовних блоків навчального матеріалу на основі національного козацького виховання, що передбачає цілісний підхід до здоров'я кожної дитини і розглядається як система складових – фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я.

Зміст програмового матеріалу спрямований на формування у вихованців ключових компетентностей: *пізнавальних* (оволодіння теоретичною і практичною базою обраного виду спорту, засвоєння туристичної та картографічної термінології); *соціальних* (здатність до співробітництва, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння, соціальної активності, формування основ здорового способу життя); *мотиваційних* (формування громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, проявлення творчості у застосуванні рухових дій у різних за складністю умовах); *функціональних* (здатність до оперування знаннями про будову та функції основних систем організму, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно до вікових особливостей,); *професійно-прикладних* (формування певних якостей особистості спортсмена, необхідних йому для досягнення успіху в змаганнях та в подальшій професійній діяльності); *особистісних* (формування мотивації та сумлінного ставлення до тренувальних завдань та навантажень, підвищення загальної працездатності, націлення

особистості на успіх); комунікативних (утвердження норм моральної поведінки та культури спілкування, здатність до колективної співпраці).

Програма гуртка передбачає рішення наступних завдань:

- сприяти інтелектуальному розвитку, поглиблювати знання з історії рідного краю;
- дати гуртківцям основи базових знань та умінь зі спортивного орієнтування, із тактики та техніки пішохідного туризму;
- підготувати вихованців до участі у пішохідних походах та до розташування у наметовому таборі під час вишколу;
- націлити на досягнення високого рівня розвитку фізичних здібностей та підвищення рівня розвитку загальної і швидкісної витривалості, спритності, швидкісно-силової якості;
- сприяти розвитку та вдосконаленню моральних, волевих якостей, цілеспрямованості, ініціативності, самостійності, витримки та самовладання, саморегулювання психічного стану в ході підготовки та під час змагань;
- формувати та розвивати у гуртківців стійку мотивацію до здорового способу життя як однієї з основних умов збереження і зміцнення здоров'я;
- навчити дітей на практиці застосовувати набуті знання, правильно вести себе у природі;
- залучити вихованців до природоохоронних та екологічних заходів;
- виховувати почуття колективізму, взаєморозуміння й взаємодопомоги, закріплювати дружні стосунки серед джур.

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови включення наступних компонентів:

а) дидактичних – виховного навчання, наочності, послідовності, систематичності, доступності, індивідуального підходу;

б) спортивних – спрямованості до вищих досягнень, єдності всіх аспектів підготовки, безперервної циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібної динаміки навантажень, свідомості та активності спортсменів;

в) методичних:

- випередження (випереджаючий відносно технічної підготовки розвиток фізичних рухових якостей),
 - розмірності (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей),
 - сполучення (вирішення водночас кількох завдань),
 - моделювання (різнобічне використання різноманітних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі).

Методичний коментар

Програма є дворівневою (початковий і основний рівні), розрахована на чотири роки навчання дітей віком від 9 до 16 років. Групи початкової підготовки комплектуються з вихованців 9 – 10-річного віку; групи основного рівня: I року навчання – від 11 до 12 років, II року – від 12 до 14 років та III року навчання – від 14 до 16 років.

Зміст навчальної програми укладено відповідно до рекомендацій Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді (1996) та вимог нормативних документів, що регламентують обсяг навантаження. Програма складається з восьми основних розділів, які спрямовані на ознайомлення вихованців з історико-археологічними, природними та культурними особливостями Запорізького краю, формують уміння і навички, що сприяють підготовці гуртківців до змагань з орієнтування, до туристсько-краєзнавчих подорожей та до перебування в наметовому таборі під час козацьких військово-патріотичних вишколів.

Змістовний компонент програми складається з таких теоретико-практичних розділів, які залежно від рівня та року навчання мають певний обсяг та рівень складності:

- *Загальна фізична підготовка (ЗФП)* здійснюється на основі програм із фізичної культури для загальноосвітньої школи з урахуванням специфіки гуртка і направлена на розвиток основних фізичних якостей, зміцнення м'язів та зв'язок, удосконалення загальної координації рухів; на формування життєво необхідних рухових навичок та розвиток загальної і швидкісної витривалості. ЗФП – це загальнорозвиваючі вправи та кросовий біг, плавання, спортивні та рухливі ігри на свіжому повітрі, туристичні мандрівки.

- *Базова підготовка з пішохідного туризму* включає в себе розділи, які формують відповідні вміння, навички та знання необхідні для підготовки і проведення туристичних походів, подолання природних перешкод, роботи з картою і компасом; сприяють фізичній та технічній підготовленості для участі в змаганнях з техніки туризму та спортивного орієнтування.

- *Гігієна туриста. Долікарська допомога.* Цей розділ навчальної програми передбачає опанування знань з особистої гігієни, санітарії похідного побуту, набуття досвіду надання першої (домедичної) допомоги та самодопомоги, ознайомлення з місцевими лікарськими рослинами та способами їх використання в народній медицині.

- *Українське народознавство.* Тематика цього розділу підібрана з метою більш детального вивчення історичних подій козацьких часів і спрямована на виховання національної самосвідомості дітей і підлітків, що є основою їх соціального та духовного здоров'я.

- Важливим розділом програми є *краєзнавчий компонент*, який сприяє розвитку творчої пізнавальної активності, суттєво поглиблює розуміння дітьми закономірностей історичного буття українського народу, поповнює знання гуртківців з історії рідного краю часів козаччини, привчає дбайливо ставитися до пам'яток історії та культури.

- До навчальної програми основного рівня внесено загальношкільний наскрізний компонент *«Спеціальна вишкільна підготовка»*, що надає змогу вихованцям туристичного гуртка більш якісно підготуватися до козацького вишколу.

В навчально-тематичних планах на кожному етапі навчання кількість годин у цих розділах може змінюватися в залежності від рівня тренуваності групи та рівня навчання.

Розділи програми також відображають зміст спортивної підготовки, тобто фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну та інтегральну підготовку.

Фізична підготовка скерована на підвищення загальної працездатності, розвиток спеціальних фізичних якостей – швидкості, сили, гнучкості.

Технічна підготовка забезпечує оволодіння прийомами техніки подолання різних видів природних перешкод, закріплення та удосконалення рухових та розумових дій юного туриста.

Тактична підготовка – це оволодіння мистецтвом найбільш доцільного використання можливостей організму при подоланні технічних етапів.

Теоретична підготовка – це формування і розширення спеціальних знань, необхідних гуртківцям для успішної діяльності у сфері туризму і спорту.

Психологічна підготовка спрямована на формування мотивації та сумлінного ставлення до тренувальних завдань та навантажень.

Інтегральна підготовка – процес придбання спортсменом фізичної та психологічної підготовленості, технічної майстерності, підвищення функціональних можливостей органів і систем організму, набуття змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та надійності ведення боротьби на дистанції. Здійснюється в процесі змагань та контрольних тренувань.

Актуалізація набутих знань досягається за рахунок систематизації навчального матеріалу навколо життєво важливих для дитини знань і умінь, які зумовлюють розвиток її соціального досвіду.

Програмою передбачаються різноманітні форми й методи занять з урахуванням реальної ситуації. Це можуть бути як теоретичні (лекції, розповіді, бесіди, демонстрації з обговорюванням), так і практичні заняття у приміщенні і на місцевості (тренування, екскурсії, конкурси, тренувальні походи, змагання, ігри, образотворчі роботи, виготовлення наочних засобів тощо).

На початковому рівні заняття у гуртку проводяться двічі на тиждень по 2 години (всього на рік – 144 години). Програма початкового рівня спрямована на загальний фізичний розвиток вихованців, зміцнення їхнього здоров'я, прищеплення інтересу до туристських походів. На цьому етапі не слід планувати заняття зі значними фізичними та психологічними навантаженнями. Потрібно більш широко застосовувати різноманітні засоби і методи тренування, включати виконання вправ з легкої атлетики, плавання, рухливих і спортивних ігор, інтенсивно використовувати ігровий метод.

В процесі ігрової діяльності, невимушеного спілкування з педагогом та однолітками у дітей формуються необхідні життєві компетентності, виховується почуття відповідальності за свої вчинки, готовність до взаємовиручки та взаємодії, бажання удосконалювати свої фізичні та технічні якості.

Мета занять у групах основного рівня – подальший розвиток загальної і швидкісної витривалості, спритності, швидкісно-силових якостей вихованців, створення та поповнення фонду рухових умінь та навичок роботи з компасом і

картою, підвищення рівня загальної та спеціальної теоретичної підготовки, спортивної майстерності. Програма базується на матеріалі попередніх років навчання і передбачає подальшу роботу над удосконаленням набутих вмінь і навичок. На цьому етапі більше уваги приділяється індивідуальним можливостям вихованців, їхній технічній підготовленості, фізичній та психологічній підготовці до змагальної діяльності та участі у козацькому вишколі.

Саме тому вважається доцільним збільшення річного обсягу навчального матеріалу до 180 годин на рік. Тижневе навантаження збільшується до 5 годин, а у зміст програми введено два туристичних походи: одnodенний – у I семестрі, та дводенний – у II-му. Перший рік роботи в основному рівні є базою для наступного, в якому проводиться робота над інтенсивним поглибленням і вдосконаленням рухових умінь і навичок та спортивної майстерності. Процес навчання йде за спіраллю: повертаючись до відомих уже тем, діти розширюють і поглиблюють теоретичні та практичні навички, тому можливе використання цієї програми (з деякими корективами) протягом кількох років. При цьому рекомендується у другому і третьому роках навчання основного рівня заняття проводити тричі на тиждень по дві години (216 годин на рік). Але якщо навантаження керівника гуртка менше, ніж 6 годин, необхідно узгодити тематичний план у відповідності з тим навантаженням, яке зазначено в тарифікаційному списку та в межах фінансування закладу. Кількість часу, відведеного на окремі види підготовки, також може бути змінено в залежності від обставин, головним чином від наявності матеріальної бази. Перелік необхідного обладнання подається у додатку 1.

Для досягнення високих результатів гуртківцям потрібен значний досвід участі у змаганнях і походах. Безпека й техніко-тактичний рівень проведення походу значною мірою залежать від передпохідної підготовки, у якій велику роль відіграють навчально-тренувальні змагання та вивчення і засвоєння правил безпечної поведінки під час тренувань та змагань, під час походів та екскурсій. Основні питання вступного та первинного інструктажів викладені в додатку 2.

Діагностика успішності

В умовах позашкільного навчання не актуальні традиційні форми оцінювання, йдеться тільки про фіксацію досягнень вихованців, тобто спостерігається перехід від кількісного принципу до якісного. Оцінювання навчальних досягнень гуртківців відбувається на кожному занятті і має виконувати заохочувальну, стимулюючу та діагностично-коригуючу функцію.

В процесі контролю та оцінювання ефективності навчання враховуються такі чинники:

- здатність вихованців до комплексного сприйняття навчального матеріалу з усіх розділів програми;
- готовність до постійного самовдосконалення, збільшення фізичних та

розумових навантажень;

- готовність до практичної, пошуково-експедиційної, науково-дослідницької роботи;

- сформованість логічного та креативного мислення відповідно до вікових та особистісних особливостей вихованця;

- уміння застосовувати набуті знання на практиці, адаптувати їх до конкретної життєвої ситуації;

- рівень розвитку основних груп компетентностей: пізнавальної, практичної, творчої, соціальної.

Програма не передбачає виділення окремих годин на перевірку засвоєних знань із тематичних розділів: контроль за здобутими знаннями здійснюється під час практичних занять, під час змагань з орієнтування та козацьких вишколів. Аналіз результатів, досягнутих на змаганнях, практичних заняттях, під час краєзнавчих досліджень відбувається шляхом обговорення у формі «круглого столу», складання рейтингової таблиці гуртківців, написання звітів. Змагання, конкурси та ігри є чудовим методом перевірки рівня успішності кожного вихованця, дієвим способом підвищення емоційного настрою та створення ситуації успіху.

За умови засвоєння необхідного обсягу знань та практичних навичок відповідно до програми, вихованці переводяться до наступного рівня навчання по закінченню навчального року.

Результатом навчання в гуртку «Основи туристської підготовки» є сформованість системи життєвих компетентностей та гуманістичних цінностей особистості, що відображено у розробленій моделі соціальної компетентності випускника гуртка (додаток 3).

Навчально-тематичний план

№	Назва теми	Кількість годин											
		Початковий рівень I рік			Основний рів. I рік			Основний рів. II рік			Основний III рік		
		Усього	Теорет.	Практ.	Усього	Теорет.	Практ.	Усього	Теорет.	Практ.	Усього	Теорет.	Практ.
I	Вступ	2	1	1	4	2	2	4	2	2	4	2	2
II	Базова підготовка з пішохідного туризму	60	18	42	74	23	51	80	25	55	94	27	67
1	Організація, підготовка і проведення походу	-	-	-	4	4	-	6	6	-	6	6	-
2	Туристське спорядження	16	3	13	8	2	6	8	2	6	10	2	8
3	Організація харчування в поході	6	2	4	6	4	2	6	4	2	8	6	2
4	Привали і ночівлі	8	6	2	14	4	10	14	4	10	14	4	10
5	Основи топографії та орієнтування на місцевості	24	5	19	18	5	13	24	5	19	32	5	27
6	Основи тактики і техніки проведення походу	6	2	4	24	4	20	22	4	18	24	4	20
III	Загальна фізична підготовка туриста	16	2	14	20	2	18	20	4	16	26	4	22
IV	Гігієна туриста. Долікарська допомога потерпілому	8	4	4	10	4	6	10	4	6	16	10	6
V	Українське народознавство	20	9	11	32	18	14	36	25	11	36	24	12
VI	Краєзнавство	26	8	18	30	12	18	30	11	19	32	13	19
VII	Екологія	12	4	8	6	4	2	-	-	-	-	-	-
VIII	Спеціальна вишкільна підготовка	-	-	-	8	2	6	-	-	-	8	2	6
	Разом	144	46	98	180	61	119	180	71	109	216	82	134

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Початковий рівень

1 рік навчання

Основні завдання:

- допомогти дитині зробити свідомий вибір, визначитись у своїх симпатіях та захопленнях, своїх силах та можливостях;
- сприяти набуттю та поглибленню спеціальних знань, що доповнюють шкільну програму;
- виховувати почуття патріотизму, любові до рідного краю, його природи, історичних традицій;
- розвивати пізнавальний інтерес до навколишнього світу;
- сприяти розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, координації рухів, відповідно до вікових і фізичних можливостей дітей;
- залучати вихованців до участі у військово-патріотичних, екологічних заходах, змаганнях, походах;
- навчити гуртківців правильно вести себе в природі.

№	Назва теми	Кількість годин			
		Теоретич.	Практичні		Разом
			у приміщ.	на місц.	
1	Вступ. Мета та завдання гуртка. Правила безпеки життєдіяльності на заняттях, екскурсіях, походах та під час неорганізованого дозвілля. Бесіда про "Школу джур" та її вихованців. Заповіді джур та правила туристів.	1	1	-	2
КРАЄЗНАВСТВО		(26 годин)			
2	Мій рідний край, його місце на планеті Земля. Хто ми? Скільки нас? Де і на якій території ми живемо?	2	-	-	2
3	Пам'ятні місця, музеї, заповідники, цікаві об'єкти природи. Туристичні маршрути по рідному краю.	1	1	-	2
4	<i>Інтелектуальна гра.</i> «Чи знаєш ти свій край?».	-	2	-	2
5	Безпечний рух у міському середовищі. Ознайомлення з правилами дорожнього руху.	1	1	-	2

	Види та причини дорожньо-транспортних пригод, шляхи їх усунення.				
6	<u>Екскурсія</u> по Хортицькому району: «Їх іменами названі вулиці». Відпрацювання навичок безпечного руху міськими вулицями.	-	-	2	2
7	Правила поведінки в надзвичайних ситуаціях. <u>Гра-вікторина</u> : «Один вдома».	-	2	-	2
8	Спостереження на місцевості. Фенологічні спостереження та спостереження за рослинністю.	2	-	-	2
9	Рослинний світ Запорізького краю. Червона книга України.	-	2	-	2
10	<u>Екскурсія</u> в музей природи Запорізького Національного університету.	-	-	4	4
11	Охорона пам'яток природи, історії, культури. Закон України про охорону природи. Дотримання правил охорони природи під час походів та у повсякденному житті.	2	-	-	2
12	<u>Екскурсія</u> по о. Хортиця. Спостереження за рослинністю, птахами, тваринами, комахами.	-	-	4	4
БАЗОВА ПІДГОТОВКА З ПІСХОДНОГО ТУРИЗМУ (60 годин)					
Туристське спорядження					
13	Вимоги до туристського спорядження, догляд за ним. Спорядження групове та індивідуальне. Вибір взуття та одягу для походу. Особливості спорядження орієнтувальників.	1	1	-	2
14	<u>Практичне заняття</u> . Збирання рюкзака. Визначення переліку речей, які потрібно брати в похід.	-	-	2	2
15	<u>Практичне заняття</u> . Відпрацювання вмінь збирання речей рюкзака на правильність та швидкість. <u>Гра-естафета</u> : «Збираємося в похід» .	-	2	-	2
16	Значення вірьовки в поході. Правила користування та догляд за вірьовкою.	1	1	-	2
17	Туристські вузли та їх призначення.	1	1	-	2
18	<u>Практичне заняття</u> . В'язання основних туристських вузлів (прямий, простий, вісімка, ткацький, зустрічний, академічний, провідники).	-	4	-	4
19	<u>Конкурс-гра</u> : «Майстер вузла».	-	2	-	2
20	Організація харчування в поході				

21	Основні вимоги до продуктів харчування: калорійність, наявність вітамінів, різноманітність. Розрахунок харчового раціону. Питний режим.	1	1	-	2
22	Пакування, транспортування та зберігання продуктів в поході. Обов'язки завгоспа у поході. Складання меню.	1	1	-	2
23	<u>Практичне заняття.</u> Приготування їжі в похідних умовах. Пропорція, кількість, час приготування. Санітарія кухні. Особистий і колективний посуд.	-	-	2	2
	Привали і ночівлі				
24	Туристський бівуак. Організація малого привалу. Вимоги безпеки, порядок і чистота в місцях привалів і ночівель.	2	-	-	2
25	Вибір місць привалів і ночівель у поході: безпечність, зручність, наявність питної води, дров. Встановлення намету, захисного тенту від негоди. Зняття наметового табору.	2	-	-	2
26	Протипожежна безпека на привалах і ночівлях. Типи вогнищ та їх призначення. Сушіння одягу та взуття.	2	-	-	2
27	<u>Практичне заняття.</u> Тренування з розпалювання вогнища та встановлення і складання намету.	-	-	2	2
	Основи топографії та орієнтування на місцевості				
28	Топографічна карта. Числовий та лінійний масштаб карти. Вивчення місцевості та рельєфу на карті.	1	1	-	2
29	Умовні топографічні знаки. Види умовних знаків: масштабні, позамасштабні, пояснювальні. Зображення місцевих предметів на топографічних картах.	1	1	-	2
30	Вивчення умовних топографічних знаків. Ознайомлення зі спортивною картою. Відмінність спортивних карт від топографічних.	-	2	-	2
31	Вправи з визначення рельєфу місцевості по карті. Топографічний диктант.	-	2	-	2
32	Загальне поняття про орієнтування. Способи орієнтування на місцевості. Визначення	1	1	-	2

	місцезна-ходження по карті. Поняття «контрольний пункт».				
33	Поняття про опис маршруту — легенду. Вивчення умовних топографічних знаків та зображення знаків легенди.	-	2	-	2
34	<u>Практичне заняття.</u> Викреслювання умовних знаків спортивних карт. Вправи з читання спортивних карт.	-	2	-	2
35	Оволодіння практичними навичками роботи з картою на місцевості. Порівняння карти з місцевістю — знаходження на місцевості об'єктів, що зображені на карті, та знаходження на карті об'єктів, які видно на місцевості.	-	-	2	2
36	<u>Практичне заняття.</u> Топографічна гра «Лісові пригоди».	-	2	-	2
37	Визначення точки стояння і відстаней на місцевості.	-	-	2	2
38	Поняття «контрольний пункт». Ознайомлення з найпростішими дистанціями змагань на маркованій трасі, у заданому напрямку, за вибором.	2	-	-	2
39	<u>Практичне заняття.</u> Навчальне змагання з орієнтування в заданому напрямку.	-	-	2	2
	Основи тактики і техніки пішохідного походу				
40	Техніка руху в поході. Безпека руху на маршруті. Основні причини виникнення небезпеки у походах. Рух групи у степу, в лісі, по схилах, прохід по пересіченій місцевості.	2	-	-	2
41	Вироблення навичок руху туристським строем по рівній і слабо пересіченій місцевості з різними типами рослинного покриву, ґрунтів. Дотримання оптимального темпу, інтервалу руху.	-	-	2	2
42	<u>Рухливі ігри.</u> Детективна гра «Пошук зниклих». Набуття навичок подолання природних перешкод.	-	-	2	2

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (16годин)					
43	Режим дня. Гігієна тіла, значення водних процедур. Гігієна сну, одягу та взуття, житла та місця занять. Значення загартування для дитячого організму.	1	1	-	2
44	Ранкова гімнастика - складова частина загальної фізичної підготовки туриста. Ранкова гімнастика і водні процедури. Розучування кількох комплексів ранкової гімнастики.	1	1	-	2
45	<u>Практичне заняття.</u> Складання комплексу ранкової зарядки з урахуванням розвитку усіх груп м'язів.	-	1	-	1
46	<u>Рухливі ігри</u> в спортзалі: «Козацькі забави».	-	1	-	1
47	Мета і зміст загальнорозвиваючих вправ. Похідний крок. Розучування різних видів ходьби і бігу, координація рухів тіла при зміні швидкості й напрямку кроку і бігу.	-	-	2	2
48	<u>Рухливі ігри на місцевості</u> на розвиток загальної витривалості, швидкості, спритності, координації руху.	-	-	2	2
49	Легка атлетика. Біг на короткі дистанції з різних вихідних позицій.	-	2	-	2
50	<u>Практичне заняття.</u> Подолання штучних перешкод в естафеті «Туристські перегони». Стрибки через яму з водою, рівчак, струмок, по купинах.	-	-	2	2
51	Плавання. Правила поведінки біля водоймищ та на воді. Заходи безпеки під час проведення занять на воді. Розучування різних видів плавання. Плавання на короткі дистанції.	-	-	2	2
ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА ПОТЕРПІЛОМУ (8 годин)					
52	Поняття про травми. Причини виникнення травм та їх запобігання. Основи надання першої долікарської допомоги.	2	-	-	2
53	Захворювання, які найчастіше зустрічаються під час подорожей та змагань, їх профілактика.	2	-	-	2
54	Склад похідної аптечки. Транспортування та зберігання ліків у поході.	-	2	-	2

55	<u>Практичне заняття.</u> Надання допомоги при тепловому та сонячному ударах, непритомності, при гострих захворюваннях черевини (гострий живіт), при укусах змій, комах, тварин. Допомога при травмуванні.	-	2	-	2
УКРАЇНСЬКЕ НАРОДОЗНАВСТВО (20 годин)					
56	Рід, родина, рідня. Традиції сімейного виховання українців. Складання генеалогічного дерева сім'ї.	1	1	-	2
57	<u>Рухливі ігри.</u> Ознайомлення з традиційними народними іграми.	-	2	-	2
58	Запорозькі козаки - захисники українських земель. Життя і звички козаків. Виховання дітей на Січі. Козацькі забави.	2	-	-	2
59	Запорозька Січ. Січове життя запорожця. Військові козацькі походи.	2	-	-	2
60	<u>Екскурсія</u> до історико-архітектурного комплексу "Запорозька Січ".	-	-	4	4
61	<u>Практичне заняття.</u> Читання книги О. Виженка «Історія запорозьких козаків для веселих дітлахів».	-	2	-	2
62	Ознайомлення з державною символікою: гімн, герб, прапор України. Обрядова символіка українського народу: хліб, рушник, калина. Козацькі символи.	2	-	-	2
63	<u>Практичне заняття.</u> Вивчення творів усної народної творчості: пісні, балади, байки, казки та загадки про козаків.	-	2	-	2
64	Національна українська кухня. Традиційні рецепти українських страв. Народні та обрядові страви. Основні козацькі страви.	2	-	-	2
ЕКОЛОГІЯ (12 годин)					
65	Ознайомлення з екологічними проблемами сучасності. Екологічні наслідки забруднення атмосферного середовища для екології та здоров'я людини. Правила поводження на природі.	2	-	-	2
66	Основні норми і правила поведінки спортсмена в місцях проведення змагань з орієнтування.	2	-	-	2

	Заходи по забезпеченню збереження природи в місцях проведення тренувань і змагань.				
67	<u>Практичне заняття.</u> Участь в екологічній акції «Чисте місто».	-	-	4	4
68	<u>Підсумкове заняття.</u> <u>Похід вихідного дня:</u> «Стежками легендарної Хортиці».	-	-	4	4
	Всього:	46	52	46	144

**Прогнозований результат
розвитку предметних і життєвих компетентностей вихованців
початкового рівня першого року навчання**

Пізнавальна компетентність: знання основних відомостей про козацький заклад «Школу джур», заповідей джур; початкове уявлення про спортивне орієнтування; знання та виконання основних правил безпеки на заняттях та під час подо-рожей, правил природоохоронної поведінки в походах; знання та застосування правил і послідовності роботи з картою при орієнтуванні на місцевості; оволодіння необхідним мінімумом топографічних знаків; ознайомлення з пам'ятками історії та культури рідного краю, з загальними відомостями про козацтво.

Практична компетентність: вміння користуватися картою при орієнтуванні на місцевості, участь у тренуваннях зі спортивного орієнтування під час змагань на першість міста; виконання елементарних вимог гігієни на заняттях з орієнтування; опанування основних туристських навичок, необхідних в подорожах та у повсякденному житті; правильне в'язання 6 основних туристських вузлів; вміння користуватися туристським спорядженням; оволодіння навичками надання елементарної долікарської допомоги; уміння бути спостережливим, уважним до навколишнього середовища, правильно вести себе в природі.

Творча компетентність: розвинута уява, здатність до імпровізації, фантазування, готовність до творчої співпраці з педагогом та колективом.

Соціальна компетентність: володіння правилами безпеки на заняттях, на природі; товариське ставлення до інших членів групи; уміння і бажання працювати в колективі; зорієнтованість особистості на активний здоровий спосіб життя.

**Зміст програми
Основний рівень
1 рік навчання**

Основні завдання:

- Прищепити навички спостережливості, логічного мислення, максимальної концентрації уваги, пам'яті, вміння створювати образ території, естетично сприймати довкілля;
- навчити гуртківців на практиці застосовувати набуті туристські знання, правильно вести себе в природі;
- підвищувати загальний рівень фізичної підготовки гуртківців;
- прищеплювати навички екологічно грамотної поведінки;
- сприяти набуттю вихованцями знань про історичну спадщину козацької доби.

№	Назва теми	Кількість годин			Ра- зом
		Теоре- тичні	Практичні		
			у при- міщ.	на міс- цев.	
ВСТУП (4 години)					
1	Поняття про фізичну культуру, спорт та туризм. Завдання туристично-краєзнавчого гуртка. Правила безпеки життєдіяльності на заняттях у гуртку. Вивчення інструкцій. Інструктажі (вступний, первинний).	1	1	-	2
2	Туризм - спосіб пізнання історії рідного краю. Значення шкільного туризму у вивченні рідно-го краю, його роль у фізичному розвитку, за-гартуванні та оздоровленні учнівської молоді. Бесіда про "Школу джур" та її вихованців. Заповіді джур та правила туристів.	1	1	-	2
БАЗОВА ПІДГОТОВКА З ПІСХОДНОГО ТУРИЗМУ (74 години)					
	Організація, підготовка і проведення походу.				
3	Види походів, їх тривалість і протяжність. Допуск учнів до участі у походах. Права і	2	-	-	2

	обов'язки учасників походу. Розподіл обов'язків. Правила поведінки в поході.				
4	Організація і проведення одноденного походу: визначення мети, розробка маршруту, комплектація групи, добір продуктів харчування, складання кошторису.	2	-	-	2
	Туристське спорядження.				
5	Вимоги до туристського спорядження (маса, надійність, компактність, естетичність, відповідність призначенню), догляд за ним, ремонт. Спорядження групове та індивідуальне. Склад ремонтного набору.	1	1	-	2
6	<u>Практичне заняття.</u> Укладання рюкзака різної конструкції. Встановлення намету.	-	-	2	2
7	Значення вірвочки в поході. Туристські вузли.	1	1	-	2
8	<u>Практичне заняття.</u> В'язання туристських вузлів.	-	2	-	2
	Організація харчування в поході.				
9	Значення правильної організації харчування в багатоденному поході. Основні вимоги до продуктів харчування: калорійність, наявність вітамінів, різноманітність.	2	-	-	2
10	Пакування, транспортування та зберігання продуктів в поході. Обов'язки завгоспа у поході. Типове меню.	2	-	-	2
11	<u>Практичне заняття.</u> Приготування їжі в похідних умовах. Санітарія кухні. Особистий і колективний посуд.	-	-	2	2
	Привали і ночівлі.				
12	Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у поході: безпечність, зручність,	2	-	-	2

	наявність питної води, дров. Улаштування місць привалів і ночівель. Охорона природного середовища. Порядок і чистота в місцях привалів і ночівель.				
13	Протипожежна безпека на привалах і ночівлях. Типи вогнищ та їх призначення. Сушіння одягу та взуття.	2	-	-	2
14	<u>Практичне заняття.</u> Тренування з розпалю-вання вогнища та встановлення намету.	-	-	2	2
15	<u>Проведення походу вихідного дня.</u>	-	-	8	8
	Основи топографії та орієнтування на місцевості.				
16	Поняття про топографію. План і карта. Числовий та лінійний масштаб карти.	2	-	-	2
17	Умовні топографічні знаки. Види умовних знаків: масштабні, позамасштабні, пояснюва-льні. Зображення місцевих предметів на топо-графічних картах. Топографічний диктант.	1	1	-	2
18	Рельєф місцевості. Спосіб зображення рельєфу горизонталями. Вправи з визначення рельєфу місцевості по карті.	1	1	-	2
19	Загальне поняття про орієнтування. Способи орієнтування на місцевості: за компасом, небесними світилами, ознаками місцевих предметів і явищ природи. Поняття про опис маршруту — легенду. Контрольний пункт, його обладнання та правила постановки.	1	1	-	2
20	Компас. Орієнтири та їх використання. Поняття про азимут. Визначення напрямку на північ та сторін горизонту за допомогою компасу.	-	2	-	2

21	Основні правила роботи з картою на місцевості. Способи орієнтування карти. Вимірювання відстаней на місцевості і на карті (за допомогою лінійки, циркуля, курвіметра).	-	2	-	2
22	Оволодіння практичними навичками роботи з картою на місцевості. Порівняння карти з місцевістю — знаходження на місцевості об'єктів, що зображені на карті, та знаходження на карті об'єктів, які видно на місцевості.	-	-	2	2
23	<u>Практичне заняття.</u> Викреслювання умовних знаків спортивних карт. Вправи з читання спортивних карт.	-	2	-	2
24	<u>Практичне заняття.</u> Топографічна гра «Топографічне лото».	-	2	-	2
	Основи тактики і техніки пішогохідного походу.				
25	Поняття "тактика походу". Основні завдання тактики — безпечне проходження маршруту. Тактичні прийоми під час походу: проходження різних схилів, прохід по пересіченій місцевості.	2	-	-	2
26	Рух групи в пішому поході. Туристський стрій. Крок, темп, інтервал протягом дня залежно від складності рельєфу, рослинного покриву, ґрунту, інших природних умов.	2	-	-	2
27	Вироблення навичок руху туристським строєм по рівній і слабо пересіченій місцевості з різними типами рослинного покриву, ґрунтів. Дотримання	-	-	2	2

	оптимального темпу, інтервалу руху. Набуття навичок руху по трав'янистих схилах, самострахування альпенштоком. Правила безпечної поведінки у поході.				
28	Техніка кросового бігу по доріжках і стежках: на рівнинних ділянках, підйомах, спусках. Пересування по лісу різної прохідності.	-	-	2	2
29	<u>Проведення дводенного походу.</u>	-	-	16	16
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (20 годин)					
30	Режим дня. Гігієнічні основи режиму праці, відпочинку і занять фізичною культурою.	1	1	-	2
31	Ранкова гімнастика - складова частина загальної фізичної підготовки туриста. Ранкова гімнастика і водні процедури. Розучування кількох комплексів ранкової гімнастики.	1	1	-	2
32	Розучування комплексу вправ для розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності.	-	2	-	2
33	Рухливі ігри в спортзалі: «Козацькі забави».		2		2
34	Мета і зміст загальнорозвиваючих вправ. Похідний крок. Розучування різних видів ходьби і бігу, координація рухів тіла при зміні швидкості й напрямку кроку і бігу.	-	-	2	2
35	Спортивні ігри: футбол, волейбол. Відпрацювання швидкісних якостей, координації руху.	-	-	2	2
36	Легка атлетика. Біг на короткі дистанції з різних вихідних позицій.	-	2	-	2
37	Естафетний біг по пересіченій місцевості. Подолання штучних перешкод в естафеті. Стрибки через яму з водою, рівчак, струмок, по купинах.	-	-	2	2

38	Плавання. Правила поведінки біля водоймищ та на воді. Заходи безпеки під час проведення занять на воді. Розучування різних видів плавання. Плавання на короткі дистанції.	-	-	2	2
39	<u>Практичне заняття.</u> Подолання штучних перешкод в естафеті.	-	-	2	2
ГІГІЄНА ТУРИСТА. ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА ПОТЕРПІЛОМУ (8 год.)					
40	Гігієна туриста. Правила особистої гігієни (дотримання режиму дня, ранкова гімнастика, калорійне харчування. Догляд за шкірою, зуба-ми). Гігієна одягу та взуття. Гігієна харчування.	1	-	-	1
41	Долікарська допомога потерпілому. Захворювання, які найчастіше зустрічаються під час подорожей, їх симптоми та лікування. Профілактика захворювань під час подорожі, запобігання простудним захворюванням. Склад похідної аптечки.	1	-	-	1
42	Профілактика травм під час подорожі. Перша допомога при потертостях і мозолях, обмороженнях і опіках, порізах та інших пораненнях, ударах, вивихах і переломах. Накладання пов'язок, шин.	-	2	-	2
43	Допомога при тепловому та сонячному ударах, непритомності, при гострих захворюваннях черевини (гострий живіт), при укусах змій, комах, тварин. Допомога потопаючому.	-	-	2	2
44	Транспортування потерпілого. Способи транспортування. Догляд за потерпілим під час транспортування. Виготовлення нош, відпрацювання техніки транспортування потерпілого.	-	-	2	2
УКРАЇНСЬКЕ НАРОДОЗНАВСТВО (32 години)					
45	Що вивчає предмет народознавства. Давні предки українців. Походження назв "Україна", "українці".	2	-	-	2

46	Загальні поняття про націю, родовід. Рід, родина, рідня. Фольклорні твори про взаємини в родині.	1	1	-	2
47	Походження й доля запорожців. Життя і звички козаків.	1	1	-	2
48	Запорозькі козаки - захисники українських земель.	2	-	-	2
49	Запорозька Січ. Козацька держава.	2	-	-	2
50	Січове життя запорожця. Військові козацькі походи.	2	-	-	2
51	Козацький побут. Козацьке житло, заняття, одяг, зброя.	2	-	-	2
52	Елементи виховання і освіти на Січі. Козацькі забави.	1	1	-	2
53	<u>Екскурсія</u> до історико-архітектурного комплексу "Запорозька Січ".	-	-	4	4
54	Видатні постаті козацьких часів. Героїчна козацька історія у художніх творах, у різноманітних видах мистецтва.	1	1	-	2
55	Народна пам'ять про козацтво. Історичні дослідження та народний епос.	2	-	-	2
56	<u>Практичне заняття.</u> Вивчення творів усної народної творчості: пісні, балади, байки, казки та загадки про козаків.	-	2	-	2
57	Обрядова символіка українського народу: хліб, рушник, калина. козацькі символи. Державна символіка: гімн, герб, прапор України.	-	2	-	2
58	Традиційна народна кулінарія. Народні страви. Посуд.	1	1	-	2
59	Народна медицина. Природоохоронні народні традиції як джерело екологічного виховання.	1	1	-	2

КРАЄЗНАВСТВО (28 годин)					
60	Що таке історичне краєзнавство? Туризм і краєзнавство.	1	-	-	1
61	Запорізька область. Наші сусіди. Порівняння з іншими областями та країнами. Визначення кордонів нашої держави.	1	-	-	1
62	Скільки районів у нашій області? Найголовніші міста. Герби міст.	1	1		2
63	Наші сусіди. Порівняння з іншими областями.	2	-	-	2
64	Джерела знань про рідний край: книги, журнали, довідники, енциклопедії, фотографії, пам'ятки історії та культури, спогади старожилів, власні спостереження.	2	-	-	2
65	<u>Практичне заняття.</u> Вивчення творів усної народної творчості: пісні, легенди, загадки, билинні цикли.	-	2	-	2
66	<u>Практичне заняття.</u> Перегляд та обговорення фотофільму В.Супруненка «Запорізький край».	-	2	-	2
67	Архітектурні скарби рідного краю. Пам'ятники видатним людям. Видатні діячі української науки, культури, мистецтва, літератури – вихідці з нашого краю.	1	1	-	2
69	<u>Пішохідна екскурсія по місту.</u> «Краса рідного міста».	-	-	4	4
70	Огляд природи рідного краю. Рельєф та клімат Запорізької області. Рослинний і тваринний світ.	-	2	-	2
71	Пам'ятки природи, заповідники, національні парки. Зникаючі види рослин і тварин, занесені в Червону книгу.	1	-	-	1
72	Закон України «Про охорону навколишнього природного середовища». Правила поведінки на природі. Участь туристів в охороні природи.	1	-	-	1

73	<u>Краєзнавча вікторина.</u> «Національний заповідник острів Хортиця – окраса і гордість Запорізького краю».	-	2	-	2
74	<u>Пішохідна екскурсія в заповідник.</u> «Стежками легендарної Хортиці».	-	-	4	4
ЕКОЛОГІЯ (6 годин)					
75	Ознайомлення з екологічними проблемами Запоріжжя. Екологічні наслідки забруднення атмосферного середовища для екології та здоров'я людини.	2	-	-	2
76	Правила поводження на природі. Заходи по забезпеченню збереження природи в місцях проведення тренувань і змагань з орієнтування та техніки туризму.	2	-	-	2
77	Інтелектуальна гра: «Людина в природі».	-	2	-	2
СПЕЦІАЛЬНА ВИШКІЛЬНА ПІДГОТОВКА (8 годин)					
78	Вивчення військового статуту та заповідей джур. Стройові вправи. Хід з піснею та ритмослів'ям.	2	-	2	4
79	Кросовий біг, метання гранати, подолання смуги перешкод.	-	-	2	2
80	Підготовка до кульової стрільби з пневматичної зброї.	-	2	-	2
Всього:		61	51	68	180

**Прогнозований результат
розвитку предметних і життєвих компетентностей вихованців
основного рівня першого року навчання**

Пізнавальна компетентність: знання основних правил безпеки учасників туристсько-краєзнавчих подорожей на маршруті, при подоланні простих природних перешкод, під час організації привалів і ночівель, купання в природних водоймах, а також правил пожежної безпеки, правил природоохоронної поведінки в походах;

знання та застосування правил і послідовності роботи з картою і компасом при орієнтуванні на місцевості; оволодіння необхідним мінімумом топографічних

знаків, основних туристських вузлів; оволодіння знаннями про пам'ятки історії та культури Запорізького краю, загальними відомостями про козацтво.

Практична компетентність: вміння користуватися картою при орієнтуванні на місцевості, участь у змаганнях зі спортивного орієнтування на першість міста; сформовані навички руху похідною шеренгою по пересіченій місцевості, дотримання темпу, інтервалу руху; вміння проходити нескладні маршрути за легендою; вміння в'язати основні туристські вузли на швидкість; вміння користуватися туристським спорядженням, складати рюкзак, встановлювати намети, готувати місце для вогнища, розпалювати та доглядати вогнище, готувати прості страви на вогнищі; застосовувати елементарні прийоми надання першої долікарської допомоги;

Творча компетентність: здатність проявляти ініціативу, вміння аналізувати ситуацію та знаходити вірне рішення; готовність до прийняття нестандартних рішень в складних ситуаціях.

Соціальна компетентність: достатній рівень естетичної, мовної культури; сформована ціннісна орієнтація на здоровий спосіб життя, на культурний активний відпочинок; вміння робити вибір і брати на себе відповідальність.

Зміст програми Основний рівень 2 рік навчання

Основні завдання:

- навчити гуртківців різних технік подолання природних перешкод;
- допомогти набути практичних навичок роботи з компасом, картою;
- підвищувати загальний рівень фізичної підготовки гуртківців;
- розвивати цілеспрямованість, самостійність, наполегливість в досягненні мети, взаємодопомогу;
- прищеплювати навички екологічно грамотної поведінки;
- сприяти набуттю вихованцями знань про історичну спадщину козацької доби;
- формувати моральні і вольові якості спортсмена;
- підготувати до змагань міського та обласного рівнів зі спортивного орієнтування.

№	Назва теми	Кількість годин			Разом
		Теоретичні	Практичні		
			У приміщенні	На місцев.	
ВСТУП (4 ГОДИНИ)					
1	Завдання туристсько-краєзнавчого гуртка. Правила техніки безпеки на заняттях у гуртку. Вивчення інструкцій. Інструктажі (вступний, первинний).	1	1	-	2
2	Туризм - спосіб пізнання історії рідного краю. Заповіді джур та заповіді туристів. Закон України "Про дорожній рух". Вивчення правил дорожнього руху.	1	1	-	2
БАЗОВА ПІДГОТОВКА З ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ (80 години)					
	Організація, підготовка і проведення походу.				
3	Організація і проведення туристських походів. Правила проведення туристсько-краєзнавчих походів, експедицій, екскурсій з учнівською молоддю.	2	-	-	2
4	Види походів, їх тривалість і протяжність. Допуск учнів до участі у походах. Права і обов'язки учасників походу. Розподіл обов'язків. Правила поведінки в поході.	2	-	-	2
5	Організація і проведення одноденного походу: визначення мети, розробка маршруту, комплектація групи, добір продуктів харчування, складання кошторису.	2	-	-	2
	Туристське спорядження.				
6	Вимоги до туристського спорядження. Спорядження групове та індивідуальне. Правила зберігання та експлуатації, ремонт зіпсованого	1	1	-	2

	спорядження. Догляд за одягом та взуттям.				
7	<u>Практичне заняття.</u> Укладання рюкзака різної конструкції. Встановлення намету.	-	-	2	2
8	Значення вірьовки в поході. Туристські вузли.	1	1	-	2
9	<u>Практичне заняття.</u> В'язання туристських вузлів.	-	2	-	2
	Організація харчування в поході.				
10	Значення правильної організації харчування в багатоденному поході. Режим харчування та водно-сольовий режим у подорожі.	2	-	-	2
11	Пакування, транспортування та зберігання продуктів в поході. Облік витрат продуктів. Обов'язки завгоспа у поході. Типове меню.	2	-	-	2
12	<u>Практичне заняття.</u> Приготування їжі в похідних умовах.	-	-	2	2
	Привали і ночівлі.				
13	Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у поході: безпечність, зручність, наявність питної води, дров. Улаштування місць привалів і ночівель. Охорона природного середовища. Порядок і чистота в місцях привалів і ночівель.	2	-	-	2
14	Протипожежна безпека на привалах і ночівлях. Типи вогнищ та їх призначення. Сушіння одягу та взуття.	2	-	-	2

15	<u>Практичне заняття.</u> Тренування з розпалювання вогнища та встановлення наметів.	-	-	2	2
16	<u>Проведення походу вихідного дня.</u>	-	-	8	8
	Основи топографії та орієнтування на місцевості.				
17	Поняття про геодезію та топографію. План і карта. Види картографічних матеріалів, які використовують у поході. Числовий та лінійний масштаб карти.	2	-	-	2
18	Умовні топографічні знаки. Види умовних знаків: масштабні, позамасштабні, пояснювальні. Зображення місцевих предметів на топографічних картах. Умовні знаки туристичних об'єктів на туристських картах і схемах.	1	1	-	2
19	Рельєф місцевості. Спосіб зображення рельєфу горизонталями.	1	1	-	2
20	Поняття про техніку спортивного орієнтування. Особливості топографічної підготовки орієнтувальників. Різноманітність карт (топографічні, спортивні), їх спільні риси та відмінності.	1	1	-	2
21	Компас. Визначення за допомогою компасу сторін горизонту. Орієнтири та їх використання. Азимут. Рух по азимуту.	-	2	-	2
22	Основні правила роботи з картою на місцевості. Способи орієнтування карти.	-	2	-	2

23	Вибір і реалізація шляху між контрольними пунктами. Пошук контрольних пунктів, підхід і відхід із контрольних пунктів.	-	-	2	2
24	Техніка кросового бігу доріжками і стежками: на рівнинних ділянках, підйомах, спусках. Пересування по заболочених місцях, твердому і каменистому ґрунті.	-	-	2	2
25	Оволодіння практичними навичками роботи з картою на місцевості. Порівняння карти з місцевістю - знаходження на місцевості об'єктів, що зображені на карті, та знаходження на карті об'єктів, які видно на місцевості.	-	-	2	2
26	Поняття "тактика проходження дистанції" в змаганнях з орієнтування. Особливості тактики в особистих і командних змаганнях. Характеристика проходження різних відрізків дистанції. Тактичні помилки, їх аналіз і розбір.	-	2	-	2
27	<u>Практичне заняття.</u> Викреслювання умовних знаків спортивних карт. Вправи з читання спортивних карт.	-	2	-	2
28	Топографічна гра – вікторина. «Незвичайна подорож».	-	2	-	2
	Основи тактики і техніки пішогохідного походу.				
29	Поняття "тактика походу". Основні завдання тактики - безпечне проходження маршруту. Тактичні прийоми під час походу: проходження	2	-	-	2

	різних схилів, прохід по пересіченій місцевості.				
30	Рух групи в пішому поході. Туристський стрій. Крок, темп, інтервал протягом дня залежно від складності рельєфу, рослинного покриву, ґрунту, інших природних умов.	2	-	-	2
31	Вироблення навичок руху туристським строєм по рівній і слабо пересіченій місцевості з різними типами рослинного покриву, ґрунтів. Дотримання оптимального темпу, інтервалу руху. Набуття навичок руху по трав'янистих схилах, самострахування альпенштоком.	-	-	2	2
32	<u>Проведення дводенного походу.</u>	-	-	16	16
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (20 годин)					
33	Поняття про фізичну культуру, спорт і туризм. Фізична культура, спорт і туризм - складові частини системи фізичного виховання; їх значення для зміцнення здоров'я, всебічного фізичного розвитку дитини і підготовки її самостійного життя. Форми масових спортивних і туристських заходів. Техніка безпеки на змаганнях.	2	-	-	2
34	Режим дня. Гігієнічні основи режиму праці, відпочинку і занять фізичною культурою.	1	1	-	2
35	Ранкова гімнастика - складова частина загальної фізичної підготовки туриста. Ранкова гімнастика і водні процедури. Розучування кількох комплексів ранкової гімнастики.	1	1	-	2
36	Рухливі ігри в спортзалі: «Козацькі забави».	-	2	-	2

37	Мета і зміст загальнорозвиваючих вправ. Похідний крок. Розучування різних видів ходьби і бігу, координація рухів тіла при зміні швидкості й напрямку кроку і бігу.	-	-	2	2
38	Спортивні ігри: футбол, волейбол. Вправи на розвиток швидкісних та силових якостей, координації руху.	-	-	2	2
39	Легка атлетика. Біг на короткі дистанції різних вихідних позицій.	-	2	-	2
40	Естафетний біг по пересіченій місцевості. Подолання штучних перешкод в естафеті.	-	-	2	2
41	Плавання. Правила поведінки біля водоймищ та на воді. Заходи безпеки під час проведення занять на воді. Розучування різних видів плавання. Плавання на короткі дистанції.	-	-	2	2
42	<i>Підсумкове заняття.</i> Контроль фізичного стану вихованців за підсумками навчального року: залік з фізичної підготовки. Тестування юних туристів за допомогою медичних методик.	-	-	2	2
ГІГІЄНА ТУРИСТА. ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА ПОТЕРПІЛОМУ (10 год.)					
43	Гігієна туриста. Гігієна тіла, водні процедури. Гігієнічні засади загартування, його значення для зміцнення здоров'я. Гігієнічні вимоги до спортивної форми та спорядження. Гігієна харчування.	1	-	-	1
44	Шкідливий вплив куріння, наркотиків, спиртних напоїв на здоров'я та працездатність спортсмена.	1	-	-	1
45	Долікарська допомога потерпілому. лікарський контроль і самоконтроль. Об'єк-тивні і суб'єктивні дані самоконтролю. Поняття про травми, стисла характеристика можливих травм	2	-	-	2

	на заняттях та змаганнях. Причини виникнення травм та їх запобігання.				
46	Профілактика травм під час туристичної подорожі. Медична допомога при потертостях, мозолях, обмороженнях, опіках, порізах та ін. пораненнях, ударах, вивихах, переломах. Кровотечі, їх види. Накладання пов'язок, джгута, шин.	-	2	-	2
47	Домедична допомога при тепловому і сонячному ударах, непритомності, при гострих захворюваннях черевини (гострий живіт), при укусах змій, комах, тварин. Допомога потопаючому. Прийоми штучного дихання, непрямий масаж серця.	-	2	-	2
48	Транспортування потерпілого. Способи транспортування. Догляд за потерпілим під час транспортування. Виготовлення нош, відпрацювання техніки транспортування потерпілого.	-	-	2	2
УКРАЇНСЬКЕ НАРОДОЗНАВСТВО (36 години)					
49	Предмет народознавства, як науки. Україна за найдавніших часів. Первісне населення українських земель та його діяльність.	2	-	-	2
50	Формування української народності. Походження назв "Україна", "українці". Чисельність і географічне розміщення українців.	2	-	-	2
51	Історико-етнографічне районування України. Робота з картографічним матеріалом.	1	1	-	2
52	Зародження козацтва. Терміни «козак», «запорожець». Перші звістки про козацтво у нашому краї.	2	-	-	2
53	Запорозькі козаки - захисники українських земель.	2	-	-	2
54	Виникнення січей. Запорозька Січ.	2	-	-	2
55	Січове життя запорожця. Військо й бойова майстерність козаків. Військові козацькі походи.	2	-	-	2

56	Народні промисли та ремесла. Козацький побут. Козацьке житло, заняття, одяг, зброя.	2	-	-	2
57	Елементи виховання і освіти на Січі. Козацькі забави.	1	1	-	2
58	Видатні постаті козацьких часів. Героїчна козацька історія у художніх творах, у різноманітних видах мистецтва.	2	-	-	2
59	Народна пам'ять про козацтво. Історичні дослідження та народний епос.	2	-	-	2
60	<u>Практичне заняття.</u> Вивчення творів усної народної творчості: пісні, балади, байки, казки та загадки про козаків.	-	2	-	2
61	Державна символіка: гімн, герб, прапор України. Вивчення Гімну України.	2	-	-	2
62	Обрядова символіка: хліб, рушник, калина. Символіка хреста, писанки, кольорів, рослин, тварин, квітів.	2	-	-	2
63	Традиційна народна кулінарія. Народні страви. Посуд.	-	2	-	2
64	Приготування козацьких страв в умовах походу.			2	
65	Народна медицина. Природоохоронні народні традиції як джерело екологічного виховання.	1	1	-	2
66	<u>Практичне заняття.</u> Фітотерапія. Лікарські рослини Хортиці.	-	-	2	2
КРАЄЗНАВСТВО (30 годин)					
67	Історичне краєзнавство та його становлення. Туризм і краєзнавство. Українські дослідники.	1	1	-	2
68	Туристсько-краєзнавчі можливості рідного краю. Охорона природи. Закон про охорону природи.	1	1	-	2

69	Вивчення кордонів рідного краю. Екскурсійні об'єкти нашої місцевості: історичні, архітектурні та інші пам'ятні місця.	1	1	-	2
70	<u>Практичне заняття.</u> Робота з краєзнавчою літературою. Ознайомлення з маршрутами походів по рідному краю.	-	2	-	2
71	<u>Екскурсія:</u> «Історія рідного міста».	-	-	4	4
72	Історичне краєзнавство - джерело збагачення учнів знаннями про рідний край. Джерела історичного краєзнавства: речові джерела, археологічні матеріали, пам'ятники архітектури.	2	-	-	2
73	Топоніміка - наука про походження географічних назв. Вивчення географічних назв нашого краю. Запорозька Січ, назви козацьких поселень, січей.	-	2	-	2
74	Антропоніміка - наука про власні імена людей. Походження козацьких прізвищ.	2	-	-	2
75	<u>Практичне заняття.</u> Вивчення творів усної народної творчості: пісні, легенди, загадки, билинні цикли.	-	2	-	2
76	Історичні та культурні пам'ятники - надбання народу. Види пам'ятників історії та культури. Історична спадщина запоріжців.	2	-	-	2
77	Пам'ятники археології: городища, кургани, залишки стародавніх поселень.	2	-	-	2
79	<u>Практичне заняття.</u> Робота з джерелами знань про рідний край: книги, журнали, довідники, енциклопедії, фотографії, спогади старожилів, власні спостереження.	-	2	-	2
80	<u>Екскурсія:</u> «Археологічні дослідження на	-	-	4	4

	о. Хортиця».				
	Всього:	71	47	62	180

**Прогнозований результат
розвитку предметних і життєвих компетентностей вихованців
основного рівня другого року навчання**

Пізнавальна компетентність: знання правил проведення туристичних походів;

знання та застосування правил організації самостраховки й командної страховки; сформовані поняття про «азимут», «масштаб», пристрій компаса й роботу з ним, про вимір відстаней на карті й місцевості; доскональне знання умовних знаків та легенди спортивних карт; володіння теоретичними знаннями про безпеку та облаштування туристичного бівуаку.

Практична компетентність: вміння грамотно читати та зображувати умовні топографічні знаки; володіння практичними навичками облаштування туристично-го бівуаку; вміння швидко і якісно встановлювати та згортати намет, правильно укладати рюкзак; вміння правильно влаштовувати кострище й розпалювати багаття; фізична та психологічна підготовленість до подолання основних етапів туристичного походу; вміння користуватися спортивною картою та знаходити контрольні пункти під час змагань з орієнтування; участь у змаганнях з різних видів туризму та спортивного орієнтування, у козацьких військово-патріотичних вишколах; безумовне виконання правил екологічно-доцільної поведінки на природі.

Творча компетентність: уміння аналізувати ситуацію та знаходити вірне рішення в екстремальних умовах; креативність мислення, творчий підхід до вирішення різних життєвих ситуацій.

Соціальна компетентність: достатній рівень естетичної, мовної культури; сформована позитивна мотивація на здоровий спосіб життя, на збереження та відродження звичаїв та традицій українського народу, запорозького козацтва.

**Зміст програми
Основний рівень
3 рік навчання**

Основні завдання:

- підвищувати рівень спеціальної фізичної підготовки, витримки, швидкості, сили й інших фізичних здібностей гуртківців;

- допомогти вихованцям оволодіти технікою пішохідного туризму й основами спортивного орієнтування;
- розширювати і поглиблювати знання, уміння й навички юних туристів, набуті на основі базової програми туристсько-спортивної підготовки I року навчання;
- формувати вміння визначати помилки, робити розбір результатів, знаходити способи усунення помилок;
- підготувати гуртківців до участі в козацьких військово-патріотичних вишколах та змаганнях зі спортивного орієнтування;
- навчити вихованців в разі необхідності надавати долікарську допомогу.

№	Назва теми	Кількість годин			
		Теоре- - тичні	Практичні		Ра- зом
			у при- міщенні	на місцеві	
ВСТУП (4 ГОДИНИ)					
1	Завдання туристсько-краєзнавчого гуртка. Правила техніки безпеки на заняттях у гуртку. Вивчення нормативних документів, інструкцій. Інструктажі (вступний, первинний).	1	1	-	2
2	Туризм - спосіб пізнання історії рідного краю. Заповіді джур та заповіді туристів. Закон України "Про дорожній рух". Вивчення правил дорожнього руху.	1	1	-	2
БАЗОВА ПІДГОТОВКА З ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ (94 години)					
	Організація, підготовка і проведення походу.				
3	Організація і проведення туристських походів. Правила проведення туристсько-краєзнавчих походів, експедицій, екскурсій з учнівською молоддю.	2	-	-	2
4	Види походів, їх тривалість і протяжність. Допуск учнів до участі у походах. Права і обов'язки учасників	2	-	-	2

	походу. Розподіл обов'язків. Правила поведінки в поході.				
5	Організація і проведення багатоденного походу: визначення мети, розробка маршруту, комплектація групи, добір продуктів харчування, складання коштори-су. Підготовка необхідної для проведення багатоденного походу документації.	2	-	-	2
	Туристське спорядження.				
6	Вимоги до туристського спорядження (маса, надійність, компактність, естетичність, відповідність призначенню). Спорядження групове та індивідуальне.	1	1	-	2
7	<u>Практичне заняття.</u> Укладання рюкзака різної конструкції. Встановлення намету.	-	-	2	2
8	Значення вірьовки в поході. Туристські вузли.	1	3	-	4
9	<u>Практичне заняття.</u> В'язання туристських вузлів на швидкість.	-	2	-	2
	Організація харчування в поході.				
10	Гігієна харчування. Значення харчування як фактора забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я. Обмін речовин в організмі, енергетичні витрати при фізичних навантаженнях і відновлення енергетичних ресурсів спортсмена.	2	-	-	2
11	Значення правильної організації харчування в багатоденному поході. Режим харчування та водно-сольовий режим у подорожі.	2	-	-	2
12	Пакування, транспортування та зберігання продуктів в поході. Облік витрат продуктів. Обов'язки завгоспа у поході. Типове меню.	2	-	-	2
13	<u>Практичне заняття.</u>	-	-	2	2

	Приготування їжі в похідних умовах.				
	Привали і ночівлі.				
14	Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у поході: безпечність, зручність, наявність питної води, дров. Улаштування місць привалів і ночівель. Охорона природного середовища. Порядок і чистота в місцях привалів і ночівель.	2	-	-	2
15	Протипожежна безпека на привалах і ночівлях. Типи вогнищ та їх призначення. Сушіння одягу та взуття.	2	-	-	2
16	<i>Практичне заняття.</i> Тренування з розпалювання вогнища та встановлення і складання намету.	-	-	2	2
17	<i>Проведення походу вихідного дня.</i>	-	-	8	8
	Основи топографії та орієнтування на місцевості.				
18	Поняття про геодезію та топографію. План і карта. Види картографічних матеріалів, які використовують у поході. Числовий та лінійний масштаб карти. Основні масштаби карт у спортивному орієнтуванні.	2	-	-	2
19	Умовні топографічні знаки. Історія розробки умовних знаків. Основні групи умовних знаків: рельєф, скелі та камені, гідрографія, рослинність, штучні об'єкти, знаки дистанції. Умовні знаки туристичних об'єктів на туристських картах і схемах.	1	1	-	2
20	Рельєф місцевості. Вивчення способів зображення земної поверхні. Точність,	1	1	-	2

	детальність і насиченість спортивних карт.				
21	Поняття про техніку спортивного орієнтування. Взаємозв'язок із тактикою. Особливості топографічної підготовки орієнтувальників. Різноманітність карт (топографічні, спортивні), їх спільні риси та відмінності.	1	1	-	2
22	Вимірювання відстаней на карті і місцевості. розвинення окоміру.	-	-	2	2
23	<u>Практичне заняття.</u> Топографічна гра. Складання топоплану по легенді.	-	2	-	2
24	Компас. Пристрій, визначення напрямків на карті й на місцевості. Орієнтири та їх використання. Азимут. Рух по азимуту.	-	2	-	2
25	Основні правила роботи з картою на місцевості. Способи орієнтування карти.	-	2	-	2
26	Відпрацювання техніки орієнтування у заданому напрямку на місцевості та за вибором.	-	-	2	2
27	<u>Практичне заняття.</u> Відпрацювання на місцевості техніки орієнтування з видів "Лінія", "Азимутальне орієнтування".	-	-	2	2
28	Вибір і реалізація шляху між контрольними пунктами. Пошук контрольного пункту, підхід і відхід із контрольного пункту. Тех-ніка кросового бігу доріжками і стежками: на рівнинних ділянках, підйомах, спусках.	-	-	4	4

29	Оволодіння практичними навичками роботи з картою на місцевості. Порівняння карти з місцевістю - знаходження на місцевості об'єктів, що зображені на карті, та знаходження на карті об'єктів, які видно на місцевості.	-	-	2	2
30	Поняття "тактика проходження дистанції" в змаганнях з орієнтування. Особливості тактики в особистих і командних змаганнях. Характеристика проходження різних відрізків дистанції. Тактичні помилки, їх аналіз і розбір. Визначення різних способів усунення помилок.	-	2	-	2
31	<u>Практичне заняття.</u> Викреслювання умовних знаків спортивних карт. Вправи з читання спортивних карт.	-	2	-	2
32	Топографічна гра – вікторина.	-	2	-	2
Основи тактики і техніки пішогохідного походу.					
33	Поняття "тактика походу". Основні завдання тактики - безпечне проходження маршруту. Тактичні прийоми під час походу: проходження різних схилів, прохід по пересіченій місцевості.	2	-	-	2
34	Техніко-тактична підготовка. Підйом і спуск спортивним способом, траверс, навісна переправа через ріку. Відпрацювання командної страховки.	-	-	2	2
35	Рух групи в пішому поході. Туристський стрій. Крок, темп, інтервал протягом дня залежно від складності рельєфу, рослинного покриву, ґрунту, інших природних умов.	2	-	-	2

36	Вироблення навичок руху туристським строєм по рівній і слабо пересіченій місцевості з різними типами рослинного покриву, ґрунтів. Дотримання оптимального темпу, інтервалу руху. Набуття навичок руху по трав'янистих схилах, самострахування альпенштоком.	-	-	2	2
37	<u>Проведення дводенного походу.</u>	-	-	16	16
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (26 годин)					
38	Поняття про фізичну культуру, спорт і туризм. Фізична культура, спорт і туризм - складові частини системи фізичного виховання; їх значення для зміцнення здоров'я, всебічного фізичного розвитку дитини і підготовки її самостійного життя. Форми масових спортивних і туристських заходів. Техніка безпеки на змаганнях.	2	-	-	2
39	Режим дня. Гігієнічні основи режиму праці, відпочинку і занять фізичною культурою.	1	1	-	2
40	Ранкова гімнастика - складова частина загальної фізичної підготовки туриста. Водні процедури. Розучування кількох комплексів ранкової гімнастики.	1	1	-	2
41	Рухливі ігри: змагання «Козацькі забави».	-	2	-	2
42	Мета і зміст загальнорозвиваючих вправ. Похідний крок. Розучування різних видів ходьби і бігу, координація рухів тіла при зміні швидкості й напрямку кроку і бігу.	-	-	2	2
43	Вправи на розвиток основних фізичних якостей, зміцнення м'язів та зв'язок.	-	2	-	2
44	Вправи на удосконалення загальної координації рухів, формування життєво необхідних рухових навичок.	-	2	-	2
45	Спортивні ігри: футбол, волейбол.	-	-	2	2

46	Легка атлетика. Біг на короткі дистанції різних вихідних позицій.	-	2	-	2
47	Естафетний біг по пересіченій місцевості. Подолання штучних перешкод в естафеті.	-	-	2	2
48	Рухливі ігри на свіжому повітрі. козацькі забави.	-	-	2	2
49	Плавання. Правила поведінки біля водоймищ та на воді. Заходи безпеки під час проведення занять на воді. Розучування різних видів плавання. Змагання з плавання на короткі дистанції.	-	-	2	2
50	<u>Підсумкове заняття.</u> Контроль фізичного стану вихованців за підсумками навчального року: залік з фізичної підготовки. Тестування юних туристів за допомогою медичних методик.	-	-	2	2
ГІГІЄНА ТУРИСТА. ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА ПОТЕРПІЛОМУ (16 год.)					
	Гігієна туриста.				
51	Гігієна тіла, сну, одягу та взуття, житла та місця занять. Гігієнічні вимоги до спортивної форми та туристського спорядження.	2	-	-	2
52	Значення і зміст лікарського контролю і самоконтролю під час занять спортом. Об'єктивні дані (вага, частота пульсу, артеріальний тиск, м'язова сила, об'єм легенів) та суб'єктивні дані самоконтролю (самопочуття, сон, апетит, настрої).	2	-	-	2
53	Шкідливий вплив куріння, наркотиків, спиртних напоїв на здоров'я та працездатність спортсмена.	2	-	-	2
	Долікарська допомога потерпілому.				
54	Поняття про травми, стисла характеристика можливих травм на заняттях та змаганнях. Причини виникнення травм та їх запобігання.	2	-	-	2

55	Профілактика травм під час туристичної подорожі. Медична допомога при потертостях, мозолях, обмороженнях, опіках, порізах та ін. пораненнях, ударах, вивихах, переломах. Кровотечі, їх види. Накладання пов'язок, джгута, шин.	-	2	-	2
56	Домедична допомога при тепловому і сонячному ударах, непритомності, при гострих захворюваннях черевини (гострий живіт), при укусах змій, комах, тварин. Допомога потопаючому. Прийоми штучного дихання, непрямий масаж серця.	-	2	-	2
57	Транспортування потерпілого. Способи транспортування. Догляд за потерпілим під час транспортування. Виготовлення нош, відпрацювання техніки транспортування потерпілого.	-	-	2	2
58	Основні ознаки перевтоми під час тренувань та участі в змаганнях, причини їх виникнення та засоби відновлення. Передстартовий стан і розминка у змаганнях зі спортивного орієнтування.	2	-	-	2
УКРАЇНСЬКЕ НАРОДОЗНАВСТВО (36 годин)					
59	Предмет народознавства, як науки. Україна за найдавніших часів. Первісне населення українських земель та його діяльність.	2	-	-	2
60	Етнічна історія українців (виникнення і формування нації, народу) та етнічні ознаки (мова, територія, самосвідомість, елементи традиційно-побутової культури).	2	-	-	2
61	Історико-етнографічне районування України. Робота з картографічним матеріалом.	1	1	-	2
62	Зародження козацтва. Перші звістки про козацтво.	2	-	-	2
63	Прогресивна історична роль запорозького козацтва в історії України.	2	-	-	2

	Роль запорозького козацтва в заселенні і освоєнні Південної України. Кордон запорозьких вольностей у нашому краї.				
64	Запорозька Січ - продовжувач державних традицій українського народу. Законодавча (Ради), виконавча (військова старшина) та судова (січовий та паланковий суди) влада. Символіка та клейноди.	2	-	-	2
65	Організаційна структура Запорозької Січі та функції її елементів. Терміни "кіш", "кошовий", "отаман", "гетьман". Порядок і хронологічна послідовність Запорозьких Січей (Хортицька, Томаківська, Базавлуцька, Микитинська, Чортомлицька, Кам'янська, Олешківська, Нова або Підпільненська).	1	1	-	2
66	Внесок українського козацького війська у розвиток матеріальної та духовної культури українського народу, розвиток військового мистецтва в XVI-XVIII ст.	2	-	-	2
67	Народні промисли та ремесла. Козацький побут. Козацьке житло, заняття, одяг, зброя.	2	-	-	2
68	Елементи виховання і освіти на Січі. Козацькі забави.	1	1	-	2
69	Видатні постаті козацьких часів. Героїчна козацька історія у художніх творах, у різноманітних видах мистецтва.	2	-	-	2
70	Народна пам'ять про козацтво. Історичні дослідження та народний епос.	2	-	-	2
71	<u>Практичне заняття.</u> Вивчення творів усної народної творчості: пісні, балади, байки, казки та загадки про козаків.	-	2	-	2
72	Державна символіка України: гімн, герб, прапор. Вивчення гімну.	2	-	-	2
73	Обрядова символіка: хліб, рушник, калина. Символіка хреста, писанки,	-	2	-	2

	кольорів, рослин, тварин, квітів. Робота з літературними джерелами.				
74	Традиційна народна кулінарія. Народні страви. Посуд. Приготування козацьких страв.	-	2	-	2
75	Народна медицина. Природоохоронні народні традиції як джерело екологічного виховання.	1	1	-	2
76	<u>Практичне заняття.</u> Фітотерапія. Лікарські рослини Хортиці.	-	-	2	2
КРАЄЗНАВСТВО (32 години)					
77	Історичне краєзнавство та його становлення. Туризм і краєзнавство. Українські дослідники.	1	1	-	2
78	Туристсько-краєзнавчі можливості рідного краю. Охорона природи. Закон про охорону природи.	1	1	-	2
79	Фізико-географічне розташування Запорізької області. Дніпро - головна річка України. Рослинний і тваринний світ.	2	-	-	2
80	Вивчення кордонів рідного краю. Екскурсійні об'єкти нашої місцевості: історичні, архітектурні та інші пам'ятні місця.	1	1	-	2
81	<u>Практичне заняття.</u> Робота з краєзнавчою літературою. Ознайомлення з маршрутами походів по рідному краю.	-	2	-	2
82	<u>Екскурсія:</u> «Історія рідного міста».	-	-	4	4
83	Історичне краєзнавство - джерело збагачення учнів знаннями про рідний край. Джерела історичного краєзнавства: речові джерела, археологічні матеріали, пам'ятники архітектури.	2	-	-	2
84	Топоніміка - наука про походження географічних назв. Вивчення географічних назв нашого краю. Запорозька Січ, назви козацьких поселень, січей.	-	2	-	2

85	Антропоніміка - наука про власні імена людей. Походження козацьких прізвищ.	2	-	-	2
86	<u>Практичне заняття.</u> Вивчення творів усної народної творчості: пісні, легенди, загадки, билинні цикли.	-	2	-	2
87	Історичні та культурні пам'ятники - надбання народу. Види пам'ятників історії та культури. Історична спадщина запоріжців.	2	-	-	2
88	Пам'ятники археології: городища, кургани, залишки стародавніх поселень.	2	-	-	2
89	<u>Практичне заняття.</u> Робота з джерелами знань про рідний край: книги, журнали, довідники, енциклопедії, фотографії, спогади старожилів, власні спостереження.	-	2	-	2
90	<u>Екскурсія:</u> «Археологічні дослідження на о. Хортиця».	-	-	4	4
СПЕЦІАЛЬНА ВИШКІЛЬНА ПІДГОТОВКА (8 годин)					
91	Стройові вправи, метання гранати, подолання смуги перешкод, вивчення військового статуту та заповідей джур.	2	2	4	8
Всього:		82	60	74	216

**Прогнозований результат
розвитку предметних і життєвих компетентностей вихованців
основного рівня третього року навчання**

Пізнавальна компетентність: знання порядку визначення місцезнаходження по карті; володіння методами складання окомірного топоплану місцевості; розуміння особливостей змагань зі спортивного орієнтування, з техніки пішохідного туризму; знання і застосування правил організації самостраховки й командної страховки.

Практична компетентність: дотримання правил безпеки життєдіяльності при подоланні етапів туристської смуги перешкод; володіння технічними і тактичними прийомами руху та подолання природних перешкод; користування системою самострахування, спеціальним спорядженням орієнтувальника; користування методами краєзнавчих спостережень; складання меню-розкладки

дводенного походу; уміння долати труднощі, що виникають унаслідок несприятливих погодних умов, почуття розгубленості у випадку втрати орієнтації; участь у змаганнях з різних видів туризму та спортивного орієнтування, у козацьких військово-патріотичних вишколах.

Творча компетентність: здатність аналітичного підходу до вирішення проблем; навички творчої співпраці з дитячим колективом, педагогом; вміння творчо застосовувати набуті знання у різних життєвих ситуаціях.

Соціальна компетентність: високий рівень моральних якостей, громадянсь-кої позиції; сформована активна життєва позиція; розвинене почуття колективізму; сформоване екологічне світосприйняття; усвідомлення особистістю взаємозв'язку та взаємовпливу фізичних, духовних, психологічних та соціальних чинників на здоров'я людини; здатність до професійного самовизначення та самореалізації у соціумі.

БІБЛІОГРАФІЯ

Використана література

1. Аксьонова О.П., Денисенко Н.Ф., МIRONЮК О.І, Циб С.О. Розвиток «рухового інтелекту» дітей на заняттях з фізичної культури. – Запоріжжя, 2009.
2. Бардин А. Азбука туризму. – М., 1985.
3. Денисенко Н.Ф., Аксьонова О.П. Через рух – до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: Мандрівець, 2010.
4. Косенко В.М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки: Практичний poradник // Мустанг. – 2002.
5. Литвинов Д.А. Справочник туриста. – Д.: ЭЦ «Восхождение», 2005.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – О.: ВМВ, 2003.
7. Огородников Б.И. Спортивное ориентирование на местности: Программа для спор-тивных секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов. М.: Турист, 1977.
8. Основы безопасности в нашем походе. Методические рекомендации. – М. 1983.
9. Походная туристская игротка (сборник №2). – М.: Центр, 1994.
10. Програма гуртка «Спортивно-оздоровчий туризм». Укладач Кузьменко В.О. // Позашкілля. – 2012. - №4.
11. Програма туристско-краєведческих кружков внешкольных учреждений. – К.: ИЗМН, 1996.
12. Спортивне орієнтування. Програма гуртка. Укладач Голокоз О.О. // Позашкілля. – 2009. - №18.
13. Тактика орієнтування, робота з картами та використання рельєфу під час орієнтування: Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання / Укладачі: Конох А.П., Товстопятко Ф.Ф., Некрасов С.А. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004.
14. Туризм в школі: Книга керівника путешествия. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
15. Туристське багатоборство. Програми гуртка вищого рівня. Укладач Сазонова М. // Позашкілля. – 2008. - №4.
16. Чиженок Ю.А. Нариси про козацькі часи в Україні. Запоріжжя: «ЛПС. Лтд», 2002.
17. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: Навчальний посібник. – К.: Альтерпрес, 2003.

Рекомендована література для дітей

- 1 В лесу и в поле – как дома: В помощь начинающим туристам /(Сост. Астафьев В.И.). – Мн.: Полымя, 1981.
- 2 Виженко О. Історія запорозьких козаків для веселих дітлахів. – Запоріжжя: ІПК «Запоріжжя», 1994.
- 3 Супруненко В.П. Запорожский край. Популярная энциклопедия природных и исторических достопримечательностей, традиций и названий. – Запорожье: Просвіта, 2006.
- 4 Супруненко П.П. Легенди козацького краю: - Запоріжжя: МП «Берегиня», 1995.
- 5 Чиженок Ю.А. Созвездие кота: сказки. – Запоріжжя : ООО «ЛПС» ЛТД, 2010.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ РОБОТИ ГУРТКА

Успішній організації і проведенню навчально-виховної роботи в гуртку туристично-краєзнавчого спрямування сприяє вирішення питань матеріально-технічного забезпечення. Для проведення теоретичних занять, тренувань та змагань зі спортивного орієнтування програмою рекомендовано використання нижче наведеного обладнання, інвентарю та спорядження.

1. Спеціально обладнаний навчальний кабінет.
2. Спортивний майданчик, площадка для спортивних ігор.
3. Бігова доріжка для кросу по пересіченій місцевості.
4. Спортивна зала, оснащена гімнастичними приладами.
5. Гантелі, м'ячі, скакалки, індивідуальні килимки.
6. Спортивні карти, наочні матеріали умовних знаків, легенд, дидактичні матеріали за темами.
7. Навчальна література, відео-, фотоматеріали.
8. Кольорові олівці, ручки, ножиці тощо.
9. Фотоапарат.
10. Компаси спортивні рідинні.
11. Секундоміри.
12. Призми контрольних пунктів.
13. Компостери для контрольних пунктів.
14. Плакати «Старт» і «Фініш».
15. Розмітка для маркування трас, стартових та фінішних коридорів.
16. Вірьовки різного діаметру.
17. Палатки туристичні похідні.
18. Кострове господарство (казани, стійки тощо).
19. Індивідуальне спорядження (рюкзаки, килимки, спальні мішки, ліхтарики тощо).
20. Бігова спортивна форма та взуття.
21. Аптечка.

ЗМІСТОВНІ БЛОКИ ВСТУПНОГО ІНСТРУКТАЖУ ДЛЯ ВИХОВАНЦІВ ГУРТКА «ОСНОВИ ТУРИСТСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ»

1. Учасники та організатори туристських подорожей з учнівською молоддю під час підготовки та проведення туристських подорожей керуються Законами України «Про освіту», «Про позашкільну освіту», «Про туризм», іншими законодавчими актами України, правилами проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України.
2. Загальні відомості про навчальний заклад, його гуртки, навчально-тренувальні приміщення. Види та джерела небезпеки в навчальних приміщеннях та на спортивних майданчиках.
3. Загальні правила поведінки на території закладу під час небезпеки. Розташування кабінетів, запасних виходів, розміщення адміністративних приміщень, телефонів у них.
4. Особливі вимоги безпеки при проведенні загальних масових заходів. Обставини та причини окремих характерних нещасних випадків, що можуть виникнути під час проведення різноманітних заходів.
5. Вимоги пожежної безпеки в закладі.
6. Перша допомога потерпілим: дії гуртківців у разі виникнення нещасного випадку, пожежі, виявлення отруйних або шкідливих речовин у навчальному закладі.
7. Інші питання, що стосуються дотримання безпеки життєдіяльності, враховуючи особливості навчального закладу та місця проведення заходу.

ОСНОВНІ ПИТАННЯ ПЕРВИННОГО ІНСТРУКТАЖУ ДЛЯ ВИХОВАНЦІВ ГУРТКА «ОСНОВИ ТУРИСТСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ»

1. Учасники та організатори туристських подорожей з учнівською молоддю під час підготовки та проведення туристських подорожей керуються Законами України «Про освіту», «Про позашкільну освіту», «Про туризм», іншими законодавчими актами України, правилами проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України.
2. Загальні відомості про навчально-виховний процес у гуртку. Обладнання, що при цьому використовується. Основні небезпеки, що можуть виникнути під час проведення занять гуртка.
3. Питання дотримання санітарії та особистої гігієни на тренуваннях.
4. Необхідність проходження медичного огляду.
5. Необхідність наявності відповідного одягу.
6. Дії в разі виникнення небезпечної ситуації.
7. Надання долікарської допомоги потерпілим.
8. Вимоги безпеки до початку і після заняття гуртка.
9. Вимоги безпеки під час руху на заняття та додому.

10. Інші питання, що стосуються дотримання безпеки життєдіяльності, враховуючи особливості навчального закладу та місця проведення заходу.

Додаток 3

МОДЕЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИПУСКНИКА

ГУРТКА «ОСНОВИ ТУРИСТСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ»

