МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ

СУМСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД СУМСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ –

ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

ТА РОБОТИ З ТАЛАНОВИТОЮ МОЛОДДЮ

Затверджено

Наказ Департаменту освіти і науки Сумської облдержадміністрації

07.06.2022 № 142-ОД

Погоджено

Протокол засідання вченої ради Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

26.05.2022 № 4

Навчальна програма

з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напряму

**Школа туризму**

1 рік навчання

м. Суми – 2022

**Автори:**

**Білецька Ольга Миколаївна** − завідуюча фізкультурно-спортивним відділом комунального закладу Сумської обласної ради – обласного центру позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю;

Лапа Наталя Ігорівна – керівник гуртка фізкультурно-спортивного відділу комунального закладу Сумської обласної ради – обласного центру позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю.

**Рецензенти:**

**Андросова Валентина Іванівна** – методист Комунального закладу Сумський Палац дітей та юнацтва;

**Пархоменко Ірина Володимирівна** – методист комунального закладу Сумської обласної ради – обласного центру позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю, доктор філософії.

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Майбутнє держави залежить від здорової, сильної та енергійної особистості. Розвиток туризму в Україні сприяє задоволенню фізичних і духовних потреб дітей і молоді.

Створення програми «Школа туризму» обумовлено необхідністю активізації пропаганди та популяризації спортивного туризму серед учнівської молоді, підготовки команд закладів освіти області до участі у чемпіонатах області зі спортивного туризму.

Пропонована програма побудована з урахуванням особистісної орієнтації та компетентісного підходу. У її основу покладено принципи науковості, доступності, єдності виховання і життєдіяльності.

Програма розрахована на роботу з вихованцями віком від 13 до 15 років. Залучення дитини до занять можливе лише за наявністю довідки від медичної установи про те, що вона не перебуває на диспансерному обліку і їй дозволені фізичні навантаження.

Метою програми є формування базових компетентностей вихованців у процесі туристської діяльності.

Основні завдання програми полягають у формуванні таких компетентностей:

*пізнавальної:* оволодіння знаннями з техніки спортивного туризму; з особливостями участі в змаганнях різних рівнів;

*практичної:* формування вмінь і навичок роботи з туристським спорядженням, спортивними картами, компасом, уміння орієнтуватися на місцевості; оволодіння прийомами техніки руху та страховки на туристській смузі перешкод; розвиток фізичної сили, витривалості, гнучкості, швидкості реакції; застосування отриманих знань з техніки пішохідного туризму під час змагань з техніки спортивного туризму;

*творчої*: задоволення потреб вихованців у творчій самореалізації під час пошукової роботи; формування творчого мислення й ініціативи;

*соціальної:* формування соціальної активності, культури спілкування, свідомого ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих; розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери виховання колективізму, взаємовиручки та взаємопідтримки.

Програма передбачає навчання дітей протягом одного року.

Програма розрахована на 48 годин, з них 10 годин теоретичних, 38 годин практичних. Навчально-тематичний план складається з двох розділів: «Туристська підготовка», «Топографічна підготовка», теми яких розкриваються впродовж чотирьох навчальних сесій. Програмою передбачено використання різноманітних методів навчання: пояснювально-ілюстративних (розповідь, пояснення, бесіда, ілюстрація), репродуктивних (відтворювальні), тренінгових (розвиток знань, набуття вмінь та навичок). Практичною частиною занять передбачено проведення тренування з технічної та підготовки зі спортивного туризму та змагання.

Програмою передбачено використання змішаного навчання ‒ поєднання онлайн навчання, традиційного та самостійного навчання.

Контроль рівня знань, умінь і навичок вихованців здійснюється під час проведення практичних занять у формі змагань, вікторин, конкурсів, а також онлайн-тестів.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Назва розділу, теми** | **Кількість годин** | | |
| Усього | У тому числі | |
| теоретичних | практичних |
| **Розділ 1. Туристська підготовка** | **36** | **10** | **26** |
| 1.1. Технічна підготовка спортсменів | 22 | 2 | 20 |
| 1.2. Тактична підготовка спортсменів | 10 | 4 | 6 |
| 1.3.Участь у змаганнях з туризму | 4 | - | 4 |
| **Розділ 2. Топографічна підготовка.** | **12** | **4** | **8** |
| 2.1. Основи топографії | 2 | 2 | - |
| 2.2. Орієнтування на місцевості. | 6 |  | 6 |
| 2.3. Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування | 4 |  | 4 |
| **Разом** | **48** | **14** | **34** |

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**Розділ І. Туристська підготовка (36 год)**

* 1. **Технічна підготовка спортсмена (22 год)**

**Туризм як вид спорту**

*Теоретична частина.* Туризм, його види. Правила проведення змагань із техніки туризму. Таблиця штрафів. Техніка безпеки під час проведення занять у приміщенні, на місцевості.

**Туристське спорядження. Туристські вузли**

*Теоретична частина.* Індивідуальне та групове туристське спорядження. Спеціальне туристське спорядження. Туристичні вузли, їх використання.

*Практична частина.* В’язання вузлів.

Виконання вправ, інтерактивних ігор у режимі online.

Тестування в режимі online з тем «Туристські вузли».

**Туристська смуга перешкод**

*Теоретична частина.* Туристська смуга перешкод, її етапи. Обладнання. Переправа по паралельних вірьовках. Переправа по колоді. Підйом по схилу. Траверс схилу. Спуск. Навісна переправа.

*Практична частина.* Проходження туристської смуги перешкод.

Виконання вправ, інтерактивних ігор у режимі online.

**Подолання природних перешкод.**

**Організація страховки у різних умовах**

*Теоретична частина.* Техніка пересування і техніка безпеки в туристських походах. Спеціальне туристське спорядження – страхувальні системи, вірьовки, карабіни тощо. Страховка та самостраховка. Техніка безпеки на занятті та під час змагань.

*Практична частина.* Відпрацювання навичок організації страховки.

* 1. **Тактична підготовка спортсмена (10 год)**

*Теоретична частина.* Поняття про тактику. Важливість тактичної підготовки. Основні тактичні принципи виступу команди на змаганнях. Умови змагань як керівництво до дії.

*Практична частина.* Підготовка тактичного плану виступу на окремих етапах. Підготовка тактичного плану виступу на дистанції.

**1.3. Участь у змаганнях з техніки туризму (4 год)**

Проходження дистанцій «Смуга перешкод (особистий залік)» та «Смуга перешкод (особисто-командний залік)»

**Розділ ІІ. Топографічна підготовка (12 год)**

**2.1. Основи топографії** **(2 год)**

*Теоретична частина.* Основні відомості з топографії. Зображення гірського рельєфу на картах та схемах. Зображення горизонталями типових форм рельєфу на картах. Висота перерізу. Види горизонталей. Поняття "крутість схилів". Практичне значення для туристів уміння визначати за картою крутість схилів і будувати профіль рельєфу за обраним маршрутом. Послідовність побудови профілю рельєфу. Способи визначення напрямку схилу.

*Практична частина.* Складання позамасштабних схем окремих малих ділянок місцевості. Визначення крутості схилів за шкалою закладань.

**2.2. Орієнтування на місцевості (6 год)**

*Теоретична частина.* Загальні відомості про спортивне орієнтування. (поглиблення знань) Відомості з тактики спортивного орієнтування. Тактичні дії спортсменів залежно від характеру місцевості, метеоумов, стартового номера. План проходження і розподіл сил на дистанції. Особливості орієнтування за вибором. Особливості туристського орієнтування. Види туристського орієнтування на дистанції крос⎯ похід.

*Практична частина.* Орієнтування за азимутом. Вправи по читанню рельєфу. Завдання на масштаб карти. Навчальні змагання в заданому напрямі: за вибором, на маркірованій трасі, «по пам'яті», за легендою. Тренувальні вправи для командного туристського орієнтування.

**2.3. Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування (4 год)**

Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування в заданому напрямку, на дистанціях за вибором, на маркованій дистанції.

**ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

***Вихованці мають знати:***

- види туризму та їх особливості;

- основні правила орієнтування на місцевості, порядок роботи зі спортивною картою при орієнтуванні на місцевості;

- особливості побудови та проходження окремих дистанцій змагань зі спортивного туризму;

- види туристського спорядження;

- принципи підбору спорядження для конкретного походу чи дистанції змагань з врахуванням наявних (передбачуваних) перешкод;

- туристські вузли, їх призначення.

- ***Вихованці мають уміти:***

- орієнтуватися на місцевості за допомогою спортивної карти, проходити нескладні маршрути за легендою;

- в’язати туристські вузли, що зазначені в Настановах з проведення змагань з пішохідного туризму, затверджені рішенням виконкому Федерації спортивного туризму України від 11.04.2015 року;

- долати різноманітні перешкоди на дистанціях змагань;

- організовувати безпечне проходження перешкод та страховку при проходженні;

- співпрацювати та розподіляти обов’язки під час колективної роботи;

- визначати мету та шляхи її досягнення.

***У вихованців мають бути сформовані компетентності:***

*- пізнавальна:* оволодіння знаннями з техніки та тактики пішохідного туризму та спортивного орієнтування;

*- практична*: використання набутих знань із техніки туризму та спортивного орієнтування в практичній діяльності; дотримання правил техніки безпеки під час змагань, розвиток фізичної сили і витривалості;

*- творча*: формування творчого мислення й ініціативи;

*- соціальна*: розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери, формування соціальної активності, культури спілкування, свідомого ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих.

**ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА**

1. Безпека життєдіяльності туристів, екскурсантів, відпочивальників та працівників туризму (аспекти). Дніпропетровськ : Промінь, 2002. 115 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : у 3 кн. Кн. 1. Особистісноорієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К. : Либідь, 2003. 280 с.
3. Ганопольський В.І. Уроки туризму. К.: Шкільний світ. 2004.
4. Закон України "Про внесення змін до Закону України "Про туризм" Відомості Верховної Ради України, 2004. №13. С 180.
5. Колотуха О.В. Дитячо-юнацький туризм в Україні. Кіровоград РВЦ Кіровоградського держ. пед. ун-ту, 2001. 42 с.
6. Наровлянський О.Д., Наровлянська М.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм . К. : Шкільний світ. 2009.
7. Технічний регламент проведення змагань з пішохідного туризму, затверджені рішенням виконкому Федерації спортивного туризму України від 11.04.2018 року [Електронний ресурс]. Режим доступу: http:// [www.fstu.com.ua](http://www.fstu.com.ua )
8. Старовойтенко О.А. Принципи систематизації видів туризму. Економіка України. 2002. № 5. С 48‒53.
9. Топчієв О.Г. Основи суспільної географії: Навчальний посібник. Одеса: Астропринт. 2001. 560 с.