УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ ВИКОНАВЧОГО КОМІТЕТУ СМІЛЯНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСТІ

БУДИНОК ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ

СМІЛЯНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

Туристсько-краєзнавчий напрям

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

гуртка «Туристсько-оздоровчий»



Укладач:

Шкварець Ірина Василівна – керівник гуртка Будинку дитячої та юнацької творчості

м. Сміла

2018

**Пояснювальна записка**

 Туристсько-краєзнавчий напрям діяльності сприяє формуванню здорового способу життя, фізичному загартуванню вихованців, зміцненню їх здоров’я, самоствердження, вихованню лідерських якостей. Водночас під час походів та змагань гуртківці пізнають історію рідного краю, витоки національної культури, свій родовід, знайомляться з пам’ятками природи. Можливість вирішення цих нагальних для сучасної української освіти питань в процесі діяльності гуртків з видів спортивного туризму визначає актуальність створення даної програми.

Юні туристи-краєзнавці – перша сходинка до пізнання вихованцями рідного краю, реалізації інтересів у вивченні природного різноманіття та історико-культурного надбання рідного краю та України, формування туристсько-спортивних та краєзнавчих знань, умінь і навичок засобами позашкільної освіти.

Програма розрахована на роботу з вихованцями віком, як правило, від 9-10 до 15 років і передбачає навчання дітей в групах основного рівня протягом двох років навчання.

Навчальна програма створена на основі Типових штатних нормативів позашкільних навчальних закладів, затверджених наказом [Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 31.10.2012 №1230.](http://ckoblsutur.ucoz.ua/documents/22.doc)

На опрацювання навчального матеріалу відводиться 216 годин на рік.

Метою програми є формування компетентностей особистості у процесі засвоєння базових знань з туризму і краєзнавства та виховання всебічно розвиненої особистості засобами спортивного туризму.

Основні завдання програми полягають у формуванні таких компетентностей:

*1. Пізнавальна компетентність*: уміння спостерігати за навколишнім середовищем, знайомитися з пам’ятками історії і культури, формувати особистісне сприйняття дослідженого матеріалу, виховувати в гуртківців почуття патріотизму, любові до Батьківщини, поваги до історичних, культурних та природних пам’яток рідної землі.

*2. Практична компетентність*: уміння орієнтуватися на місцевості за допомогою карти та компасу, проходити маршрути за легендою, організовувати бівуак та побут в польових умовах, встановлювати намет, розпалювати вогнище в різних погодних умовах, готувати страви в похідних умовах на вогнищі, долати елементарні імітовані природні та штучні перешкоди, надавати долікарську допомогу, ремонтувати туристське спорядження в умовах багатоденного туристсько-краєзнавчого походу, дотримуватися основних правил техніки безпеки в туристських подорожах та під час змагань з пішохідного туризму.

*3. Творча компетентність*: набуття досвіду по складанню опису маршруту 1-3−денного походу, участь в подорожах, екскурсіях, пошуковій та дослідницькій роботі, сприяння підвищенню рівня туристсько-спортивної майстерності вихованців.

*4. Соціальна компетентність*: здатність до співробітництва, соціальна активність, культура спілкування, свідоме ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих, збереження та примноження культури, формування позитивних якостей емоційно-вольової сфери (самостійність, колективізм, працелюбність, ініціативність, відповідальність та інше), високих моральних якостей, вміння визначати мету та досягати її, працювати в колективі (команді), аналізувати власні дії та дії товаришів.

Програма гуртка спрямована на формування системного мислення, поглиблення знань, умінь і навичок з окремих навчальних дисциплін та туристсько-краєзнавчої роботи.

Навчальна програма передбачає 2 роки навчання:

* 1-й рік – основний рівень – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень;
* 2-й рік – основний рівень – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень.

В основу «Туристсько-оздоровчої» програми покладено базові блоки: вступ; загальна туристська підготовка юного туриста; загальна фізична підготовка з елементами оздоровлення, загартовування та здорового способу життя; краєзнавство;підготовка та участь в масових туристсько-краєзнавчих заходах та підсумки.

У змісті програми враховані вимоги Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти в галузях «Суспільствознавство», «Здоров'я і фізична культура», «Природознавство». Програма включає відомості, які поглиблюють і доповнюють зміст предметів з географії та краєзнавства, що вивчаються в загальноосвітніх навчальних закладах.

Під час першого року навчання основну увагу на теоретичних та практичних заняттях варто приділяти оволодінню загальними туристськими навичками, методам орієнтування, бівуачним роботами тощо. На другому році навчання збільшується кількість занять, присвячених оволодінню специфічними прийомами, характерними для обраного виду туризму. Практичні заняття варто проводити на місцевості.

Програма передбачає проведення занять у формі лекцій, вікторин, навчально-тренувальних занять тощо. Доцільним є використання активних та інтерактивних форм навчання, технічних засобів, інформаційно-комунікаційних технологій навчання, наочності тощо.

Важлива роль відводиться формуванню у гуртківців мовної культури, засвоєнню туристичної термінології, практичних навичок роботи з компасом, картографічними матеріалами, користування туристським спорядженням та обладнанням, виконання топографічних робіт, свідомого ставлення до власного здоров’я.

Заняття гуртка організовуються як теоретичні, так і практичні. Тривалість занять обчислюється в академічних годинах (45 хвилин – 1 академічна година) і визначається з урахуванням психофізіологічного розвитку вихованців та допустимого навантаження. Орієнтовне співвідношення теоретичних і практичних годин 1:4. Екскурсії та практичні заняття є обов’язковими та необхідними складовими навчально-виховного процесу. Вони передбачають створення умов для наближення змісту тем до реального життя. Періодичність екскурсій і практичних занять на місцевості – 1-2 рази на місяць. Необхідною умовою організації екскурсій і практичних занять на місцевості є дотримання санітарно-гігієнічних вимог та техніки безпеки. При плануванні теоретичних та практичних занять, екскурсій, подорожей та змагань враховуються сезонні зміни погоди. Під час канікул плануються масові заходи: екскурсії, походи, змагання тощо.

Обов’язковою складовою навчального процесу є участь вихованців у одно-триденних туристських походах. Програма передбачає участь вихованців у змаганнях, зльотах, інших масових заходах (в якості як учасників, так і суддів, організаторів). Можливе проведення екскурсій з активними способами пересування.

При проведенні одно-триденних походів та участі в масових заходах рекомендується для одноденного походу використовувати 8 годин навчального часу, дводенного походу чи масового заходу – 14 годин, триденного – 22 години.

Обов’язковим елементом навчального процесу для закріплення та реалізації набутих вихованцями знань, умінь та навичок у кінці навчального року проводиться багатоденна літня туристсько-краєзнавча подорож (поза сіткою навчальних годин).

Програма передбачає варіативність як дидактичних принципів, так і елементів інноваційних методів навчання, спрямованих на формування творчої особистості. На заняттях гуртка застосовуються різноманітні методи навчання в залежності від віку гуртківців. Серед них: пояснювально-ілюстративні (розповідь, пояснення, бесіда, ілюстрація, дискусія та ін.), репродуктивні (відтворювальні), тренінгові (розвиток знань, набуття вмінь та навичок), дискусійні, проблемно-пошукові (дослідницькі, пошукові) методи навчання. При проведенні практичних занять перевага надається спортивним та рухливим іграм з елементами туризму, краєзнавчим дослідженням за природою, історико-культурними об’єктами та інше. Застосовуються різноманітні засоби навчання: наочні посібники, картографічний та роздавальний матеріали, технічні засоби навчання.

Поряд з груповими, колективними формами роботи проводяться індивідуальні заняття з гуртківцями відповідно до чинного Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах. Така форма роботи доцільна при підготовці змагань, конкурсів та інших масових заходів. Створюються умови для диференціації та індивідуалізації навчання відповідно до творчих здібностей, обдарованості, віку та психофізичних особливостей стану здоров’я дітей.

Середня наповнюваність груп встановлюється відповідно до чинного Положення про позашкільний навчальний заклад.

Перевірка компетентностей вихованців здійснюється під час проведення практичних занять у формі змагань, вікторин, конкурсів та відвідуванні екскурсійних об’єктів.

Керівник гуртка, враховуючи рівень підготовки, вік, інтереси вихованців, в залежності від місцевих умов, запланованих походів та масових заходів тощо, стан матеріально-технічної бази навчального закладу, в установленому порядку має право самостійно коригувати кількість годин, виділених на вивчення окремих тем, перерозподіляти навчальний час. Розподіл годин за розділами – орієнтовний. У перші тижні занять необхідно провести батьківські збори, де розповісти про план роботи гуртка, розклад занять та особисте спорядження юного туриста для практичних занять та подорожей.

Особливої уваги керівника потребує контроль за дотриманням правил техніки безпеки, збереження життя та здоров’я вихованців. Для цього необхідно забезпечити безумовне дотримання правил техніки безпеки, контроль за якістю та належним станом спеціального, зокрема страхового спорядження.

У процесі роботи гуртка, з метою ефективного засвоєння систематизованих знань, формування умінь та навичок використовуються засоби навчання відповідно до чинного Типового переліку навчально-наочних посібників і технічних засобів навчання для туристсько-краєзнавчих позашкільних навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України.

Визначення рівня досягнення прогнозованих результатів здійснюється шляхом участі вихованців у туристсько-краєзнавчих пішохідних походах та змаганнях відповідного рівня складності.

**НАВЧАЛЬНО-Тематичний план**

Перший рік навчання, основний рівень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ з/п  | Назва розділу, теми | Кількість годин |
| Усього | У тому числі |
| теоре-тичних | прак-тичних |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| 1 | **Розділ I. Вступ** | ***6*** | ***6*** | - |
| 1.1 | Вступне заняття  | 2 | 2 | - |
| 1.2 | Техніка безпеки при проведенні навчальних занять та туристсько-краєзнавчих подорожей  | 2 | 2 | - |
| 1.3 | Організація туристських подорожей та екскурсій з учнівською та студентською молоддю | 2 | 2 | - |
|  | **Розділ ІI. Загальна туристська підготовка юного туриста** | ***64*** | ***30*** | ***34*** |
| 2.1 | Основи топографії та орієнтування на місцевості | 10 | 4 | 6 |
| 2.2 | Загальне туристське спорядження | 6 | 2 | 4 |
| 2.3 | Методика підготовки та проведення туристсько-краєзнавчих походів | 12 | 6 | 6 |
| 2.4 | Організація харчування в туристській подорожі | 6 | 2 | 4 |
| 2.5 | Привали і ночівлі. Заходи безпеки при їх організації | 8 | 4 | 4 |
| 2.6 | Пересування в поході. Подолання простих природних перешкод. Забезпечення безпеки на маршруті | 8 | 4 | 4 |
| 2.7 | Правила санітарії та гігієни. Перша (долікарська) медична допомога потерпілому в похідних умовах | 10 | 4 | 6 |
| 2.8 | Туристична школа виживання | 4 | 4 | - |
|  | **Розділ ІІІ. Загальна фізична підготовка з елементами оздоровлення та загартовування** | ***60*** | ***14*** | ***46*** |
| 3.1 | Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена | 28 | 8 | 20 |
| 3.2 | Спеціальна туристська підготовка | 20 | 4 | 16 |
| 3.3 | Спортивні та рухливі ігри | 12 | 2 | 10 |
|  | **Розділ ІV. Краєзнавство** | ***20*** | ***8*** | ***12*** |
| 4.1 | Мій край. Природоохоронна діяльність | 8 | 4 | 4 |
| 4.2 | Історія та культура краю | 6 | 2 | 4 |
| 4.3 | Туристські можливості рідного краю | 6 | 2 | 4 |
|  | **Розділ V. Підготовка та участь в масових туристсько-краєзнавчих заходах** | ***64*** | ***8*** | ***56*** |
| 5.1 | Масові туристсько-краєзнавчі заходи (змагання, зльоти тощо) | 26 | 8 | 18 |
| 5.2 | Проведення екскурсій, подорожей та походів з активним способом пересування | 38 | - | 38 |
|  | **Розділ VІ. Підсумки навчального року** | ***2*** | ***2*** | ***-*** |
| 1 | Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож | Поза сіткою годин |
|  | **РАЗОМ** | **216** | **68** | **148** |

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**Розділ I. Вступ (6 год.)**

**1.1. Вступне заняття (2 год.)**

 Набір групи. Бесіда про туризм. Значення туризму для людини і держави. Види туризму. Орієнтовне календарне планування роботи гуртка на навчальний рік.

**1.2. Техніка безпеки при проведенні навчальних занять**

**та туристсько-краєзнавчих подорожей (2 год.)**

Техніка безпеки під час проведення занять та змагань у приміщеннях, спортивних залах та на місцевості. Безпечні умови організації подорожей та екскурсій, правила дорожнього руху. Інструктаж учасників творчого об’єднання з питань безпеки.

**1.3. Організація туристських подорожей та екскурсій**

**з учнівською та студентською молоддю (2 год.)**

Ознайомлення з Інструкцією щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю та з Інструкцією щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. Забезпечення безпечних умов проведення подорожей.

**Розділ ІI. ЗАГАЛЬНА ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА ЮНОГО ТУРИСТА (64 год.)**

**2.1. Основи топографії та орієнтування на місцевості (10 год.)**

Основні відомості з топографії. План і карта, їх подібність і відмінність. Види картографічних матеріалів, які використовують під час туристсько-краєзнавчих походів.

Загальне поняття про масштаб карти. Визначення відстаней на карті та на місцевості.

Компас, його будова. Визначення сторін горизонту за допомогою компасу, небесних світил, місцевих прикмет та ознак природи.

Умовні топографічні знаки, їх види (масштабні, поза масштабні, пояснювальні). Зображення місцевих предметів на топографічних картах за їх основними видами.

Рельєф місцевості. Види горизонталей. Типові форми рельєфу та їх зображення на карті.

Орієнтування на місцевості за допомогою мапи, компаса та місцевих предметів.

**Практичні заняття.** Вправи з читання різних карт. Вправи на читання рельєфу на карті. Робота з компасом, лінійкою, курвіметром.

Визначення відстаней на карті різних масштабів та точки свого місцезнаходження. Топографічні диктанти. Характеристика місцевості за картою. Проходження навчальних дистанцій у заданому напрямку, орієнтування за вибором.

**2.2. Загальне туристське спорядження (6 год.)**

Роль туристського спорядження для успішного проведення походів. Види туристського спорядження (індивідуальне, групове, спеціальне). Комплектація ремонтного набору.

Індивідуальне загальне туристське спорядження. Рюкзаки. Види туристичних рюкзаків. Теплоізоляційні туристичні килимки. Спальні мішки. Одяг та взуття для туристського походу. Інше індивідуальне спорядження.

Мотузки (основні та допоміжні), особливості їх використання. Карабіни. Індивідуальні страхові системи.

**Практичні заняття.** Складання списків групового та індивідуального спорядження для умовного багатоденного походу. Ознайомлення з наявним спорядженням. Пакування спорядження та укладка рюкзака. Встановлення наметів. Підготовка та ремонт наявного спорядження.

**2.3. Методика підготовки та проведення туристсько-краєзнавчих походів**

**(12 год.)**

Обрання маршруту, визначення мети і завдань туристсько-краєзнавчої пішохідної подорожі. Вивчення району подорожі. Добір групи, розподіл обов’язків. Поняття про кошторис туристсько-краєзнавчого маршруту. Оформлення туристської маршрутної документації.

**Практичні заняття.** Розробка маршруту умовного багатоденного походу. Складання плану підготовки, кошторису походу. Розподіл доручень у групі. Заповнення звітної документації про похід.

**2.4. Організація харчування в туристській подорожі**

**(6 год.)**

Значення правильної організації харчування в багатоденному туристсько-краєзнавчому поході. Калорійність їжі в подорожі. Режим харчування. Водно-сольовий баланс та питний режим у подорожі.

Пакування, транспортування і зберігання продуктів. Кострове приладдя, туристський посуд.

**Практичні заняття.** Складання типового списку необхідних продуктів та меню для одноденної, дводенної та багатоденної подорожей. Розпалювання вогнища. Приготування їжі в умовах походу.

**2.5. Привали і ночівлі. Заходи безпеки при їх організації**

**(8 год.)**

Загальні вимоги до місць привалів та ночівель у походах: безпечність, зручність, наявність питної води, дров. Вибір місця для біваку (з урахуванням правил охорони природи). Зняття біваку. Прибирання місця привалу і ночівлі.

Порядок дій окремих учасників та групи при влаштуванні бівуаку.

Облаштування місця для вогнища. Вимоги протипожежної безпеки при влаштуванні вогнища.

**Практичні заняття.** Практичні навики користування сокирою, пилкою, лопатою, ремонтним набором. Встановлення та зняття наметів. Розпалювання вогнища. Дозвілля в подорожі.

**2.6. Пересування в поході. Подолання простих природних перешкод. Забезпечення безпеки на маршруті (8 год.)**

Рух групи в поході. Крок, темп, інтервал. Техніка безпеки руху під час подолання простих природних перешкод (яри, ділянки густого лісу чи чагарнику, круті схили, болота). Способи подолання боліт та інших водних перешкод. Забезпечення безпеки під час руху в поході.

**Практичні заняття.** Дотримання оптимального темпу, інтервалу руху. Одягання страхової системи. В’язання вузлів, які використовуються у пішохідному туризмі для блокування індивідуальної страхової системи.

Вироблення первинних навичок подолання простих природних перешкод.

**2.7. Правила санітарії та гігієни. Перша (долікарська) медична допомога потерпілому в похідних умовах (10 год.)**

Загальні відомості про санітарно-гігієнічні вимоги до туриста. Особиста гігієна туриста (дотримання режиму дня, ранкова гімнастика, калорійне харчуванні, догляд за шкірою, зубами, чистота ніг тощо) та її значення для збереження здоров'я та успішного проведення походу.

Можливі травми в туристському поході. Загальновживані медичні препарати, їх застосування. Допомога потерпілому при ранах, кровотечах, тепловому та сонячному ударах, переломах. Попередження і профілактика травматизму в поході. Способи транспортування потерпілого.

**Практичні заняття**. Комплектування похідної аптечки. Надання першої долікарської допомоги потерпілому в поході при різних умовних травмах. Транспортування потерпілого.

**2.8. Туристична школа виживання (4 год.)**

Орієнтування без компаса і карти, в лісі, за Сонцем, Місяцем та за зірками. Знаки міжнародної кодової таблиці сигналів небезпеки. Подача сигналів біди, лиха.

**Розділ Ііі. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА З ЕЛЕМЕНТАМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ЗАГАРТОВУВАННЯ**

**(60 год.)**

**3.1. Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена (28 год.)**

 Поняття про фізичну культуру, спорт і туризм як складові частини системи фізичного виховання. Необхідність постійних занять фізичними вправами. Групи м'язів, що несуть основне навантаження в поході.

Основні елементи режиму дня. Загартовування: засоби і методика його застосування. Гартування сонцем, водою, повітрям. Ранкова гімнастика – важлива складова фізичної підготовки туриста.

Ходьба та біг. Види ходьби. Похідний крок.

**Практичні заняття.** Загальна фізична підготовка.Розучування кількох комплексів ранкової гімнастики та техніки оздоровчого бігу, правильного дихання. Вивчення вправ для м'язів рук, плечового поясу, шиї, ніг, тулуба; тренування інших груп м'язів.

Біг на 50 та 100 метрів, спеціальні бігові вправи, присідання та стрибки у довжину через перешкоди.

**3.2. Спеціальна туристська підготовка (20 год.)**

Вправи на розвиток координації рухів, швидкості, витривалості, спеціальних навичок відповідно до обраного виду туризму.

 Техніка пішохідного туризму. Техніка руху в лісі з густим підліском, на крутих трав’яних, кам’янистих схилах.

 Техніка подолання боліт та заболочених ділянок (по купинах за допомогою жердин).

 Способи та техніки долання ярів, струмків, річок (маятник, по колоді, вбрід).

 Туристські вузли, необхідні для подолання перешкод.

 Користування страховою системою, карабіном, вусом.

 Організація та забезпечення страховки (жердиною, перила, самостраховка).

 **Практичні заняття.** Подолання умовного болота по купинах, за допомогою жердин. Подолання ярів, струмків, річок за допомогою маятника, по колоді, вбрід. В’язання туристських вузлів. Стрибки через перешкоди. Біг вгору. Біг вниз. Вправи на рівновагу. Лазіння по штучних перешкодах.

**3.3. Спортивні та рухливі ігри (12 год.)**

Вплив різноманітності рухів під час ігор та на розвиток швидкості, точності рухів, спритності, витривалості. Виховання вольових якостей. Рухливі ігри на підвищення загальної фізичної підготовки.

**Практичні заняття**.Заняття різними видами спорту. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, настільний теніс тощо). Правила спортивних ігор та безпека їх проведення. Проведення рухливих та спортивних естафет.

**Розділ Іv. Краєзнавство (20 год.)**

**4.1. Мій край. Природоохоронна діяльність (8 год.)**

Географічне положення, територія, населення рідного краю. Рельєф. Клімат. Гідрографія. Рослинний та тваринний світ, корисні копалини краю.

Основні напрями природоохоронної роботи. Закон України «Про охорону природи». Вимоги щодо охорони природи на туристських маршрутах, при проведенні масових змагань, зльотів та походів.

**Практичні заняття.** Вправи на вивчення карти своєї області. Знайомство з літературою про природу рідного краю. Екскурсія до краєзнавчого музею.

**4.2. Історія та культура краю (6 год.**)

Знайомство з рідним містом, історією його виникнення, існування. Перекази старожилів. Міфи та легенди.

**Практичні заняття.** Екскурсії до історичних пам’яток, визначних місць та цікавих об’єктів свого краю. Складання власного родового дерева.

**4.3. Туристські можливості рідного краю (6 год.**)

Туристсько-краєзнавчі подорожі, їх навчальне та пізнавальне значення, сприяння фізичному розвитку дітей, формуванню їх здоров’я. Найбільш цікаві місця та об’єкти для проведення подорожей та екскурсій по рідному краю.

**Практичні заняття.** Найпопулярніші маршрути туристських походів по рідному краю.

**Розділ V. ПІДГОТОВКА ТА УЧАСТЬ В МАСОВИХ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧИХ ЗАХОДАХ (64 год.)**

**5.1. Масові туристсько-краєзнавчі заходи (змагання, зльоти тощо)**

**(26 год.)**

Загальні поняття про Правила змагань з пішохідного туризму. Підготовка до масових заходів. Вивчення положень про змагання, зльоти, тощо та умов їх проведення. Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму. Види дистанцій. Таблиця штрафів.

 **Практичні заняття.** Суддівство змагань. Участь у заходах усіх рівнів. Визначення штрафів при проходженні навчальної дистанції. Аналіз дій команди (учасника) на дистанціях змагань.

**5.2. Проведення екскурсій, подорожей та походів з активним способом пересування (38 год.)**

Підготовка та участь в 1-2-денних туристсько-краєзнавчих походах, подорожах та екскурсіях з активним способом пересування.

**Розділ Vі. Підсумки навчального року (2 год.)**

Підведення підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка за підсумками навчання. Завдання на літо.

**Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож**

Підготовка та проведення туристсько-краєзнавчої подорожі (проводиться поза сіткою навчальних годин та, як правило, під час літніх канікул).

**ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Перший рік навчання

**Гуртківці повинні** **знати**:

* основні правила забезпеченнябезпеки при проведенні навчальних занять та туристсько-краєзнавчих подорожей;
* основні положення Правил проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України;
* культуру взаємовідносин між гуртківцями під час теоретичних і практичних занять;
* основні правила та послідовність роботи з картою і компасом при орієнтуванні на місцевості, особливості орієнтування на місцевості;
* правила користування топографічною картою;
* топографічні знаки;
* загальні вимоги до туристського спорядження для подорожі по рідному краю;
* основні принципи підготовки до походу;
* вимоги до туристського бівуаку, організація туристського побуту та харчування;
* техніку укладання рюкзака;
* типи вогнищ та їх призначення;
* загальні вимоги щодо організації безпеки в туристських походах;
* основні правила особистої гігієни, первинні ознаки захворювань, які зустрічаються під час подорожей, способи надання першої долікарської допомоги, способи транспортування потерпілого;
* основи оздоровлення та методи загартовування;
* початкові відомості з історії та про природу рідного краю;
* основні історичні та природні пам’ятки рідного краю;
* правила збереження природи при проведенні туристських подорожей та змагань;
* основні положення Правил змагань зі спортивного туризму та основні умови участі в змаганнях.

**Гуртківці повинні** **вміти**:

* орієнтуватися на місцевості за допомогою карти та компасу;
* визначати місцеположення об’єкта на топографічній карті;
* складати перелік необхідного загального туристського особистого та групового спорядження; добирати, доглядати та правильно зберігати його;
* укладати рюкзак, встановлювати намет, розпалювати вогнище,

організовувати ночівлю;

* готувати найпростіші страви в похідних умовах на вогнищі;
* організувати дозвілля в поході;
* рухатися похідним строєм, витримувати темп, дистанцію;
* долати прості природні перешкоди в поході та/або на дистанції змагань, в’язати основні туристські вузли – прямий, академічний, вісімку, провідник, схоплюючий, удавку тощо;
* дотримуватися правил санітарії, гігієни і техніки безпеки;
* надавати першу долікарську допомогу, транспортувати потерпілого;
* складати комплекс вправ ранкової гімнастики;
* тренувати різні групи м’язів за допомогою спортивних ігор;
* брати участь у змаганнях з пішохідного туризму в особистих та командних видах;
* співпрацювати та розподіляти обов’язки під час колективної роботи.

Вихованці творчого об'єднання повинні взяти участь у змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях 1 класу та/або туристсько-краєзнавчій подорожі 1 ступеню складності.

**НАВЧАЛЬНО-Тематичний план**

Другий рік навчання, основний рівень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ з/п  | Назва розділу, теми | Кількість годин |
| Усього | У тому числі |
| теоре-тичних | прак-тичних |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| 1 | **Розділ I. Вступ** | ***6*** | ***6*** | - |
| 1.1 | Вступне заняття  | 2 | 2 | - |
| 1.2 | Техніка безпеки при проведенні навчальних занять та туристсько-краєзнавчих подорожей  | 2 | 2 | - |
| 1.3 | Організація туристських подорожей та екскурсій з учнівською та студентською молоддю | 2 | 2 | - |
|  | **Розділ ІI. Загальна туристська підготовка юного туриста** | ***66*** | ***26*** | ***40*** |
| 2.1 | Актуалізація знань попереднього року навчання | 2 | 2 | - |
| 2.2 | Основи топографії та орієнтування на місцевості | 8 | 4 | 4 |
| 2.3 | Туристське спорядження | 6 | 2 | 4 |
| 2.4 | Методика підготовки та проведення туристсько-краєзнавчих походів | 14 | 4 | 10 |
| 2.5 | Організація харчування в туристській подорожі | 6 | 2 | 4 |
| 2.6 | Привали і ночівлі. Заходи безпеки при їх організації | 8 | 4 | 4 |
| 2.7 | Пересування в поході. Подолання простих природних перешкод. Забезпечення безпеки на маршруті. Страховка | 6 | 2 | 4 |
| 2.8 | Правила санітарії та гігієни. Перша (долікарська) медична допомога потерпілому в похідних умовах | 12 | 4 | 8 |
| 2.9 | Туристична школа виживання | 4 | 2 | 2 |
|  | **Розділ ІІІ. Загальна фізична підготовка. Здоровий спосіб життя** | ***54*** | ***10*** | ***44*** |
| 3.1 | Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена.Здоровий спосіб життя | 18 | 4 | 14 |
| 3.2 | Спеціальна туристська підготовка | 22 | 4 | 18 |
| 3.3 | Спортивні та рухливі ігри | 14 | 2 | 12 |
|  | **Розділ ІV. Краєзнавство** | ***20*** | ***10*** | ***10*** |
| 4.1 | Мій край. Природоохоронна діяльність | 8 | 4 | 4 |
| 4.2 | Історія та культура краю | 8 | 4 | 4 |
| 4.3 | Туристські можливості рідного краю  | 4 | 2 | 2 |
|  | **Розділ V. Підготовка та участь в масових туристсько-краєзнавчих заходах** | ***68*** | ***6*** | ***62*** |
| 5.1 | Масові туристсько-краєзнавчі заходи (змагання, зльоти тощо) | 24 | 6 | 18 |
| 5.2 | Проведення екскурсій, подорожей та походів з активним способом пересування | 44 | - | 44 |
|  | **Розділ VІ. Підсумки навчального року** | ***2*** | ***2*** | ***-*** |
| 1 | Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож | Поза сіткою годин |
|  | **РАЗОМ** | **216** | **60** | **156** |

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**Розділ I. Вступ (6 год.)**

**1.1. Вступне заняття (2 год.)**

Набір групи. Обговорення плану роботи гуртка на рік. Основна мета і завдання роботи об’єднання з урахуванням набутого вихованцями туристського досвіду, обраного профілю (теми) краєзнавчих досліджень і спостережень. Орієнтовне календарне планування роботи гуртка на навчальний рік.

**1.2. Техніка безпеки при проведенні навчальних занять**

**та туристсько-краєзнавчих подорожей (2 год.)**

 Техніка безпеки під час проведення занять та змагань у приміщеннях, спортивних залах та на місцевості. Безпечні умови організації подорожей та екскурсій, правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Правила поведінки на водних об’єктах. Інструктаж учасників творчого об’єднання з питань безпеки.

**1.3. Організація туристських подорожей та екскурсій**

**з учнівською та студентською молоддю (2 год.)**

Права та обов’язки учасників туристсько-краєзнавчих подорожей. Види туристських подорожей. Вимоги до учасників подорожей та формування групи в залежності виду туризму та рівня складності подорожі. Забезпечення безпечних умов проведення туристсько-краєзнавчих подорожей.

**Розділ ІI. ЗАГАЛЬНА ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА ЮНОГО ТУРИСТА (66 год.)**

**2.1. Актуалізація знань попереднього року навчання (2 год.)**

 Актуалізація раніше отриманих опорних знань. Аналіз літньої багатоденної туристсько-краєзнавчої подорожі (в разі її проведення).

**2.2. Основи топографії та орієнтування на місцевості (8 год.)**

 Поняття про азимут. Магнітний та істинний азимути.

 Опис маршруту. Рух по місцевості за «легендою».

 Рух за азимутом (на відкритій місцевості, у лісі). Види карт. Підбір карт для походу. Поняття старіння карти та її корегування.

Орієнтування за допомогою топографічної карти та карти для спортивного орієнтування.

**Практичні заняття.** Складання опису /легенди/ маршруту. Рух за вказаним азимутом. Визначення азимуту на місцевості та на карті. Топографічні диктанти. Порівняння карти з місцевістю - знаходження на місцевості об'єктів, що зображенні на карті, та знаходженні на карті об'єктів, які видно на місцевості.

**2.3. Туристське спорядження (6 год.)**

Основні вимоги до спорядження (маса, надійність, компактність, естетичність, відповідність призначенню). Групове загальне туристське спорядження. Намети. Тенти. Комплектація індивідуального та групового ремонтного набору (призначення, склад, використання).

Спеціальне туристське спорядження для забезпечення безаварійного проходження маршруту (мотузки і їх призначення, карабін, «жумар», індивідуальна страхова система).

**Практичні заняття.** Ознайомлення з наявним спорядженням. Встановлення наметів та тенту. Проведення дрібного ремонту спорядження. Складання переліку необхідного групового та спеціального спорядження для підсумкової літньої багатоденної туристсько-краєзнавчої подорожі.

**2.4. Методика підготовки та проведення туристсько-краєзнавчих походів**

**(14 год.)**

Визначення мети й завдання туристсько-краєзнавчої пішохідної подорожі. Ознайомлення з районом подорожі. Краєзнавча література та картографічний матеріал району подорожі. Топографічні матеріали. Кошторис подорожі. Комплектування складу групи. Розподіл обов’язків. Запасні варіанти основного маршруту. Підготовка спорядження та продуктів харчування.

**Практичні заняття.** Розробка проекту маршруту. Підготовка повідомлень про район подорожі, цікаві природні та історико-культурні об’єкти на маршруті. Ознайомлення з документами для проведення подорожі. Складання примірних обов’язків вихованців творчого об'єднання в туристсько-краєзнавчій пішохідній подорожі.

Обробка зібраних матеріалів. Складання звіту про туристську подорож з фотографіями для навчального закладу.

**2.5. Організація харчування в туристській подорожі (6 год.)**

Енергетичні витрати в туристських походах. Калорійність харчування, її залежність від складності, тривалості та інших умов походу. Типове меню. Організація та режим харчування на маршруті. Поповнення харчових запасів ловлею риби, збиранням грибів та ягід.

**Практичні заняття.** Розрахунок меню підсумкової літньої багатоденної туристсько-краєзнавчої подорожі з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті та калорійності продуктів харчування. Розпалювання вогнища. Приготування їжі в умовах походу.

**2.6. Привали і ночівлі. Заходи безпеки при їх організації**

**(8 год.)**

Призначення, періодичність, тривалість привалів. Вибір місця для них. Різні типи вогнищ та їх призначення. Протипожежна безпека.

Ночівлі в польових умовах та біля вогнища без намету. Сушіння та ремонт одягу, взуття, спорядження.

Порядок і чистота в місцях привалів та ночівель. Охорона навколишнього середовища.

**Практичні заняття.** Організація бівуачних робіт. Розпалювання вогнищ різного типу. Відпочинок та дозвілля в подорожі.

**2.7. Пересування в поході. Подолання простих природних перешкод. Забезпечення безпеки на маршруті. Страховка (6 год.)**

Принципи економії сил, раціональності руху і способу подолання природних перешкод, забезпечення безпеки учасників походу. Організація страховки при подоланні перешкод. Самостраховка в різних умовах.

**Практичні заняття.** В’язання вузлів, які використовуються у пішохідному туризмі (прямий, провідник, булінь, брамшкотовий, схоплюючий, удавка). Проходження етапів, що бувають на дистанціях 1 класу.

Організація страховки і самостраховки при подоланні перешкод. Вимоги щодо безперервності страховки. Види страховок.

**2.8. Правила санітарії та гігієни. Перша (долікарська) медична допомога потерпілому в похідних умовах (12 год.)**

Правила особистої гігієни туриста (догляд за шкірою, зубами, чистота ніг тощо). Вимоги до одягу, взуття, посуду та особистого туристського спорядження. Заходи для попередження потертості при ходьбі.

Долікарська медична допомога при травмах і захворюваннях, що виникли внаслідок обморожень, опіків, при укусах тварин, комах, плазунів, при отруєнні рослинами та грибами. Допомога потерпілому при утопленні. Попередження і профілактика травматизму в поході. Способи транспортування потерпілого.

**Практичні заняття**. Надання першої долікарської допомоги потерпілому в поході при різних умовних травмах.

Виготовлення нош з підручних матеріалів. Транспортування потерпілого.

**2.9. Туристична школа виживання (4 год.)**

Добування води на місцевості. Використання в їжу дикоростучих рослин.

**Практичні заняття.** Розведення вогнища в різних погодних умовах та його гасіння. Знезараження води.

**Розділ Ііі. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.**

**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ (54 год.)**

**3.1. Загальна фізична підготовка туриста-спортсмена (88 год.)**

 Поняття про здоровий спосіб життя. Попередження травм та захворювань під час занять спортивним туризмом.

Загальні розвиваючі фізичні вправи – основа занять фізичною культурою та спортом.

Спеціальні вправи направлені на розвиток різних груп м'язів, зміцнення вестибулярного апарату.

**Практичні заняття.** Загальна фізична підготовка.Вправи на розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності.

 Розвиток швидкості. Човниковий біг, біг із прискоренням, біг на короткі відстані з максимальною швидкістю, рухливі ігри та естафети, які вимагають швидкості дій тощо.

 Розвиток сили. Вправи з використанням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо); вправи з використанням маси предметів (гантелі, набивні м'ячі тощо); вправи з використанням опору (опір партнера, самоопір).

 Розвиток витривалості.

 Розвиток гнучкості. Динамічні вправи: активні (нахили, махи тощо); пасивні (за допомогою партнера). Статичні вправи (збереження нерухомого положення тіла за умов максимальної амплітуди).

 Розвиток спритності. Біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання на відстань і в ціль; загально розвиваючі вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи.

**3.2. Спеціальна туристська підготовка (22 год.)**

 Техніка пішохідного туризму.Забезпечення безпеки пересування на складних ділянках маршруту.

 Техніка подолання перешкод за допомогою спеціального обладнання. Наведення та зняття перил на колоді та подолання перешкоди. Наведення та зняття навісної переправи. Наведення та подолання підйому по крутому схилу. Наведення та подолання траверсу крутого схилу. Наведення та подолання спуску по крутому схилу.

 Туристські вузли, необхідні для подолання перешкод та забезпечення страховки.

 Забезпечення страховки під час подолання природних перешкод. Самостраховка при перебуванні в небезпечній зоні, супровід мотузкою члена групи при подоланні перешкод.

 **Практичні заняття**. В’язання туристських вузлів. Подолання різних типів перешкод, в тому числі з застосуванням спеціального спорядження. Організація страховки та самостраховки.

**3.3. Спортивні та рухливі ігри (14 год.)**

Правила проведення спортивних ігор. Взаємодія партнерів по команді.

Рухливі ігри на увагу, кмітливість, координацію.

Естафети з подолання перешкод.

**Практичні заняття**.Вивчення правил різних спортивних ігор. Заняття різними видами спорту. Подолання штучних перешкод в естафеті. Проведення комплексних спортивно-туристських ігор. Розробка змагань-конкурсів і участь у них.

**Розділ Іv. Краєзнавство (20 год.)**

**4.1. Мій край. Природоохоронна діяльність (8 год.)**

Методи краєзнавчих досліджень рідного краю: літературний, картографічний, статистичний, окомірна зйомка місцевості та складання карт та метод польових спостережень. Довідники, путівники та інша краєзнавча література про рідний край.

Охорона природи. Форми участі туристів в охороні природи. Значення природоохоронної пропаганди серед населення.

**Практичні заняття.** Робота з краєзнавчою літературою про рідний край.Екскурсії та практикуми в природу з метою ознайомлення і вивчення ландшафтів, представників рослинного і тваринного світу, мінералів рідного краю.

**4.2. Історія та культура краю (8 год.**)

Історичні та культурні пам'ятки - надбання народу. Види пам’ятників історії та культури: пам’ятники історії, археології, містобудування та архітектури, мистецтва, документальні пам’ятки. Пам’ятники видатним людям рідного краю.

**Практичні заняття.** Вивчення пам'ятків історії та культури свого краю. Екскурсії та подорожі з метою ознайомлення і вивчення пам’яток історії і культури рідного краю.

**4.3. Туристські можливості рідного краю (4 год.**)

Межі та кордони рідного краю. Туристські можливості краю: музеї,пам'ятні місця, пам'ятники природи, цікаві екскурсійні об'єкти природи тощо.

**Практичні заняття.** Вивчення кордонів рідного краю. Ознайомлення з маршрутами туристських походів по рідному краю.

**Розділ V. ПІДГОТОВКА ТА УЧАСТЬ В МАСОВИХ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧИХ ЗАХОДАХ (64 год.)**

**5.1. Масові туристсько-краєзнавчі заходи (змагання, зльоти тощо)**

**(24 год.)**

Вивчення правил змагань із видів спортивного туризму. Вивчення Положень про змагання та Умов. Розробка тактики дій команди під час проходження дистанцій. Участь у масових заходах різних рівнів як засіб удосконалення вмінь з техніки пішохідного туризму.

 **Практичні заняття.** Суддівство змагань. Підготовка та участь у зльотах, конкурсних програмах, краєзнавчих вікторинах, змаганнях з різних видів туризму, згідно з календарем. Визначення штрафів при проходженні навчальної дистанції. Аналіз дій команди (учасника) на дистанціях змагань.

**5.2. Проведення екскурсій, подорожей та походів з активним способом пересування (44 год.)**

Підготовка та участь в 1-3-денних туристсько-краєзнавчих походах та подорожах з активним способом пересування.

**Розділ Vі. Підсумки навчального року (2 год.)**

Підведення підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка за підсумками навчання. Завдання на літо.

**Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож**

Підготовка та проведення туристсько-краєзнавчої подорожі як форми комплексного закріплення та реалізації набутих вихованцями знань, умінь та навичок у навчальному році (проводиться поза сіткою навчальних годин та, як правило, під час літніх канікул).

**ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Другий рік навчання

**Гуртківці повинні** **знати**:

* основні правила забезпеченнябезпеки при проведенні навчальних занять та туристсько-краєзнавчих подорожей;
* основні положення Правил проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (вимоги до учасників походу, права та обов’язки учасників подорожей);
* особливості орієнтування за допомогою топографічної карти та карти для спортивного орієнтування;
* поняття «легенда» карти;
* спеціальне туристське спорядження;
* засади планування та тактики підготовки до пішохідного туристсько-краєзнавчого походу;
* тактику подолання локальних перешкод в пішохідному поході чи на дистанціях змагань, організація страховки та самостраховки;
* вимоги до одягу, взуття, посуду та особистого туристського спорядження, способи виготовлення ніш з підручних матеріалів;
* способи добування води на місцевості та її знезараження;
* вправи для розвитку витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості;
* основи здорового способу життя;
* методи краєзнавчих досліджень рідного краю;
* туристські можливості краю;
* види дистанцій змагань з пішохідного туризму.

**Гуртківці повинні** **вміти**:

* рухатися по незнайомій місцевості за картою, азимутом, орієнтуватися за рельєфом, лінійними орієнтирами;
* рухатись за азимутом, проходити нескладні маршрути за письмовим описом («легендою»);
* складати перелік продуктів харчування для туристського походу, меню з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті;
* складати перелік необхідного спеціального туристського спорядження для змагань з пішохідного туризму;
* розпалювати вогнище в різних погодних умовах;
* складати план підготовки та кошторис літньої багатоденної туристсько-краєзнавчої подорожі, розробляти маршрут та його запасні варіанти організовувати ночівлю в польових умовах;
* готувати страви в похідних умовах на вогнищі;
* організувати дозвілля та відпочинок в поході;
* долати різноманітні природні та штучні перешкоди в поході та/або на дистанції змагань середнього рівня складності (подолання яру, річки по колоді з наведенням перил, навісною переправою, підйом, спуск, траверс крутого схилу по перилах);
* організовувати страховку та самостраховку при подоланні природних перешкод;
* в’язати туристські вузли;
* дотримуватися правил санітарії, гігієни і техніки безпеки;
* знезаражувати воду;
* надавати першу долікарську допомогу;
* тренувати увагу, кмітливість, координацію за допомогою рухливих та спортивних ігор;
* брати участь у змаганнях з техніки пішохідного туризму на простих дистанціях 1 класу в особистих та командних видах;
* брати участь у змаганнях з спортивного орієнтування;
* оцінювати власні досягнення та досягнення інших гуртківців.

Вихованці творчого об'єднання повинні взяти участь у змаганнях з спортивного орієнтування та зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 2 класу та/або туристсько-краєзнавчій подорожі 1-2 ступеню складності, виконати 2-й юнацький розряд.

**РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Балабанов И.В. Узлы. – М.: Просвещение. – 1998.
2. Безпека життєдіяльності туристів, екскурсантів, відпочивальників та працівників туризму (аспекти). – Дніпропетровськ: Промінь. – 2002– 115 с.
3. Ганопольський В.І. Уроки туризму. – К.: Шкільний світ. – 2004. – 128 с.
4. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про туризм» від 02.03.2015.
5. Збірник програм для гуртків, творчих об'єднань туристсько-краєзнавчого та еколого-натуралістичного напрямів (для позашкільних та загальноосвітніх закладів). Кам'янець-Подільський: «МЕДОБОРИ» (ПП Мошак М.І.). – 2004. – 240 с.
6. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 02.10.2014 року № 1124, зареєстрованим Міністерством юстиції України 27.10.2014 року за № 1340/26117.
7. Колотуха О.В. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні (навчальний посібник). – К.: Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді. – 2008. – 278 с.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М. – 1990.
9. Курилова В.И., Сермеев Б.В. Справочник начинающего туриста. – Одесса: «Маяк». – 1990.
10. Любіцева О.О. Географія туризму в Україні//Географія та основи економіки в школі. – 1997. – № 2. – 3-6 с.
11. Матюшков О.С., Мельник В.В., Наровлянський О.Д., Пшінка В.Г. Навчальні програми для гуртків туристсько-краєзнавчого напряму позашкільної освіти (спортивно-туристський профіль). Випуск 2. – К.: Укрдержцентр туризму і краєзнавства. – 2013.
12. [Наказ Міністерства освіти і науки України від 02.10.2014 №1124 «Про затвердження нормативно-правових актів, які регламентують порядок організації туристсько-краєзнавчої роботи» (Зареєстровано в Міністерстві юстиції 27.10.2014 за № 130/26117)](http://ckoblsutur.ucoz.ua/Vitalik/vse_vid_lutogo/Sportturism/normatyvni/nakaz_ministerstva_osviti_i_nauki_ukrajini_vid_02..doc).
13. Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. – К.: Шкільний світ. – 2009. – 128 с.
14. [Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму (Затверджено рішенням Виконкому Федерації спортивного туризму України від 11.04.2015)](http://ckoblsutur.ucoz.ua/Vitalik/vse_vid_lutogo/Sportturism/normatyvni/nastanovi_z_provedennja_zmagan_z_pishokhidnogo_tur.doc).
15. Осипенко О.В., Дунайська Л.М., Сидоренко О.Ю. Виживання в природі. – Дніпропетровськ. – 2001. – 144 с.
16. [Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України (Затверджено постановою Президії Федерації спортивного туризму України від 8 грудня 2001 року, протокол № 2, п. № 5, додаток № 2, частина № 1](http://ckoblsutur.ucoz.ua/Vitalik/vse_vid_lutogo/Sportturism/normatyvni/perelik_klasifikovanikh_turistskikh.doc)).
17. Положення про суддів зі спортивного туризму (Затверджено Виконкомом ФСТУ 14.06.2007, із змінами, внесеними Виконкомом ФСТУ 26.11.2011).
18. [Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів (Затверджено постановою Президії Федерації спортивного туризму України від 8 грудня 2001 року, протокол № 2, п. № 5, додаток № 1](http://ckoblsutur.ucoz.ua/Vitalik/vse_vid_lutogo/Sportturism/normatyvni/porjadok_klasifikaciji_marshrutiv_turistskikh_spor.doc)).
19. Рощин А.Н. Ориентирование на месности. – Черкаси. – 2005.
20. Слабодух М.Я. Краєзнавчий гурток. – Тернопіль-Харків: Ранок. – 2012. – 144 с.
21. Штангей Ю.В. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді. – К.: Укрдержцентр туризму і краєзнавства. – 1996. – 368 с.