

## АНОТАЦІЇ ЛЕКЦІЙ

**Тема 1. Туризм як явище громадського життя. Форми туристсько-краєзнавчої діяльності. Основні документи, що регламентують туристсько-краєзнавчу діяльність школярів.**

Поняття “туризм”. Ретроспективний аналіз розвитку туризму в світі. Структура та класифікація туризму. Особливості дитячо-юнацького туризму, туристсько-краєзнавчої діяльності учнівської та студентської молоді.

Класифікація спортивного туризму. Види туризму. Характеристика різних форм спортивного туризму.

Основні туристські райони та їх можливості. Туристські можливості рідного краю.

**Тема 2. Техніка подолання гірських перешкод.**

Підйом по скельній ділянці або схилу. Спуск по вертикальних перилах. Спуск по схилу (в т.ч. спортивним способом). Переправа через яр по колоді. Переправа по вірвовці з перилами.

**Тема 3. Техніка подолання гірських перешкод.**

Навісна переправа через яр (скельна). Крутопохила переправа. Траверс скельної ділянки або схилу. Траверс схилу з альпенштоком.

Транспортування “потерпілого” на різних технічних етапах. Безпека при подоланні гірських перешкод.

**Тема 4. Техніка подолання водних перешкод.**

Переправа через річку вбхід. Переправа через річку вбхід з використанням перил. Приправа на плавзасобах. Навісна переправа через річку.

Особливості подолання водних перешкод. Безпека при подоланні водних перешкод.

**Тема 5. Техніка подолання водних перешкод.**

Переправа через річку по колоді.. Подолання канави, струмка, рову, скельного прижиму з використанням підвішеної вірвовки (маятником). Рух по жердинах. Рух по купинах.

Особливості подолання водних перешкод. Безпека при подоланні водних перешкод.

**Тема 6. Організація та проведення змагань зі спортивного туризму.**

Правила змагань зі спортивного туризму. Основні терміни та поняття. Організація змагань

Змагання з видів спортивного туризму. Загальні положення. Класифікація змагань. Учасники змагань. Дистанції змагань з пішохідного туризму: "Смуга перешкод", "Крос-похід", "Рятувальні роботи".

**Тема 7. Планування дистанції „Смуга перешкод”, „Крос-похід” та "Рятувальні роботи".**

Правила змагань зі спортивного туризму. Основні терміни та поняття. Організація змагань

Змагання з видів спортивного туризму. Загальні положення. Класифікація змагань. Учасники змагань. Дистанції змагань з пішохідного туризму: "Смуга перешкод", "Крос-похід", "Рятувальні роботи".

Клас дистанції. Оцінка етапів дистанції. Принципи побудови дистанції. Розсіювання учасників. Контрольний, заданий та оптимальний час. Схема дистанції. Положення про змагання. Умови подолання дистанції.

## **Тема 8. Суддівство змагань з пішохідного туризму.**

Система штрафів за порушення техніки подолання технічних етапів та виконанні спеціальних завдань. Дії судді на етапі при порушеннях "Правил" учасниками. Суддівство та визначення результатів.

Питання безпеки при проведенні змагань.

## **Тема 9. Організація та планування спортивних походів. Формування колективу в туристсько-краєзнавчої діяльності. Самоврядування туристів.**

"Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України". Класифікація походів.

Адміністративно-господарське інструментування туристської групи. Зміст і педагогічна сутність роботи туристів по постійним та черговим посадам у поході. Стимулювання роботи учнів по постійним і черговим посадам. Оцінювання роботи учнів.

Краєзнавча діяльність юних туристів, краєзнавче посадове інструментування туристської групи. Послідовність вивчення учнями рідного краю і Батьківщини. Вибір структури краєзнавчого посадового інструментування туристської групи відповідно до цілей педагогічного процесу. Комплексний підхід до вивчення соціального і природного середовищ учнями.

## **Тема 10. Планування походу. Основи топографії й орієнтування на місцевості в умовах походу.**

Планування спортивного пішохідного походу: комплектування групи, вибір району і маршруту, розробка плану-графіка походу. Урахування вікових особливостей і рівня підготовленості туристів при плануванні маршруту.

Лінійна, кільцева і радіальна схеми побудови маршруту. Запасні й аварійні варіанти.

Орієнтування на місцевості - основа безпечного проведення походу.

Топографічна карта. Масштаб. Умовні позначення на картах, топографічні знаки. Види орієнтирів. Туристські карти, плани, схеми, кроки місцевості. Карти для спортивного орієнтування. Визначення сторін горизонту за допомогою компаса, природних ознак, сонцю, зірок. Визначення місця положення на карті і на місцевості. Вимір шляху на карті і на місцевості. Види та організація розвідок у поході. Дії у випадку втрати орієнтації.

## **Тема 11. Харчування туристів у поході.**

Особливості організації харчування в пішохідних походах. Вимоги до упорядкування меню. Розрахунки харчування: по калорійності, збалансованості, масі сухих продуктів. Залежність меню від складності походу. Водно-сольової режим. Шляхи зменшення маси продуктів харчування для походу. Упаковування і транспортування продуктів.

Типи багать. Примуси і газові горілки. Особливості готування страв на багатті і примусі. Кишенькове харчування. Поповнення харчових запасів у поході. Рецепти найбільше поширених страв у походах.

## **Тема 12. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної складності.**

Характеристика групового спорядження для пішохідних походів. Намети, їхні конструктивні особливості. Пристосування для багаття. Груповий посуд. Медична аптечка. Ремонтний набір. Спеціальне групове спорядження: мотузки, карабіни, репшнури, гаки.

Індивідуальне спорядження для пішохідного походу. Конструктивні особливості рюкзаків різноманітних систем. Спальні мішки, теплоізолюючі килимки. Вимоги до одягу. Комплектація і використання індивідуальної медичної аптечки. Індивідуальне спеціальне спорядження.

Особливості добору спорядження для походів у міжсезоння. Саморобне спорядження.

### **Тема 13. Медичне забезпечення туристського походу.**

Вимоги до здоров'я туристів. Лікарський контроль перед походом. Правила санітарії і гігієни в походах.

Вимоги до одягу, взуття туриста. Попередження потертостей і попрілостей. Ознаки найбільше поширених захворювань у походах. Травматизм у походах. Профілактика захворювань і травм. Контроль самопочуття туристів у поході. Використання недоброякісної їжі, ягід, грибів як можливий чинник виникнення захворювань.

Перша медична допомога в поході. Склад медичної аптечки. Збереження, транспортування і застосування ліків. Застосування лікарських рослин у поході з метою профілактики захворювань. Способи транспортування потерпілого.

### **Тема 14. Тактика туристського походу. Техніка подолання природних перешкод в поході. Фізична підготовка туриста.**

Планування навантажень і відпочинку з урахуванням підготовленості групи й особливостей місцевості. Розпорядок дня. Режим руху групи на маршруті. Денні переходи: темп, обсяг, режим тощо. Корекція маршруту і графіку руху відповідно до обставин. Тактичні дії керівника та групи при проходженні маршруту та подоланні природних перешкод. Роль і місце керівника та його заступника при подоланні перешкод.

Характеристика природних перешкод, з якими зустрічаються туристи в пішохідних походах. Характеристика спеціального спорядження, яке використовується в туристських походах. Рух по тропях, піску і болотам. Пересування трав'янистими, скельними та скельно-осипними схилами. Підйом, спуск, траверс схилу з використанням індивідуальної і групової страховки. Види страховки. Техніка подолання водяних перешкод. Переправа вброд, по колоді, способом "маятник". Організація навісної переправи. Вибір виду переправ. Застосування спеціального спорядження.

Організація фізичної підготовки туристів. Загальна фізична підготовка. Засоби загальної фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток фізичних здібностей туристів: витривалості, сили, спритності, гнучкості, швидкості. Планування навчально-тренувального процесу підготовки туристів. Поняття про макро-, мезо- та мікроцикл. Періоди макроциклу: підготовчий, основний (змагальний), перехідний. Характеристика етапів підготовчого періоду макроциклу.

### **Тема 15. Організація бівуаку в поході. Фінансове забезпечення походів. Маршрутна документація. Техніка безпеки при проведенні туристських заходів.**

Види бівуаків. Планування місця ночівлі. Вибір місця встановлення наметів. Вимоги безпеки при облаштуванні табору та встановленні наметів.

Планування бівуачних робіт. Техніка безпеки при виконанні бівуачних робіт.

Організація бівуачних робіт. Робота чергових кухарів і кострових. Облаштування вогнища. Типи багать: колодязь, курінь, зірка, нодья. Техніка безпеки при облаштуванні і підтримці вогнища. Використання пальників. Приготування їжі в умовах походу.

Встановлення наметів різної конструкції. Розташування речей у наметі. Організація сну.

Згортання табору. Прибирання території табору. Вихід на маршрут.

Організація дозвілля туристів на бівуаку. Проведення днювань.

### **Тема 16. Фінансове забезпечення походів. Маршрутна документація. Техніка безпеки при проведенні туристських заходів.**

Упорядкування і затвердження кошторису походу. Залучення коштів туристів, цільові внески організацій і спонсорських грошей для організації і проведення

туристських заходів. Порядок проведення безготівкових і розрахунків готівкою. Звітність про використання коштів.

Обов'язки адміністрації при організації багатоденних походів. Маршрутний лист і маршрутна книжка: заповнення, оформлення та затвердження. Випуск групи в маршрутно-кваліфікаційній комісії і реєстрація в контрольно-рятувальній службі.