МІНІСТЭРСТВА АДУКАЦЫІ І НАВУКІ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ

Нацыянальны інстытут адукацыі

Рэспубліканскі цэнтр дзіцячага і юнацкага турызму і экскурсій

ПРАГРАМЫ

для пазашкольных устаноў і агульнаадукацыйных школ

ТУРЫЗМ І КРАЯЗНАЎСТВА

(частка II)

Рэкамендаваны метадычным саветам Рэспубліканскага цэнтра дзіцячага і юнацкага турызму і экскурсій

Мінск, 1995

ЮНЫЯ ТУРЫСТЫ

ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

Турысцка-краязнаўчыя гурткі ствараюць самыя спрыяльныя ўмовы для знаёмства і ўсебаковага вывучэння школьнікамі ўсяго багацця гісторыі і шматвекавой культуры Беларусі, прывіцця ім пачуцця гордасці за родны край. Праграма дапаможа замацаваць і пашырыць веды, атрыманыя на ўроках гісторыі, геаграфіі, літаратуры, мовы , набыць спецыяльныя навыкі і ўменні, неабходныя турыстам. Заняткі ў гуртку дапамогуць вучням вызначыцца, якім відам турызму або накірункам краязнаўства займацца далей.

Праграма гуртка распрацавана з улікам трох варыянтаў тыднёвай нагрузкі: 6, 4, 2 гадзіны ў тыдзень і разлічана на 9 месяцаў – з верасня па май уключна.

72-гадзінную праграму мэтазгодна выкарыстоўваць для работы з вучнямі пачатковай школы (8–4 гадоў);

144– гадзінную – з вучнямі 10-11 гадоў ;

216 – гадзінную – з вучнямі 12-13 гадоў.

Калі працаваць з дзецьмі,пачынаючы з пачатковай школы, то гэтую праграму можна выкарыстоўваць як трохгадовую, паступова павялічваючы аб'ём і складанасць нагрузкі.

У вучэбным плане гуртка прадугледжаны тры тыпы заняткаў: тэарэтычныя ў школе, практычныя на мясцовасці (паходы, экскурсіі, прагулкі), практычныя ў памяшканні (апрацоўка і афармленне вынікаў паходаў і экскурсій). Трэба ўлічыць, што працягласць заняткаў у памяшканні не павінна перавышаць 2-3 акадэмічных гадзіны ў дзень.

Заняткі гуртка "Юныя турысты" носяць пераважна практычны характар. Праграма прапануе на працягу года 43 тэарэтычныя і

практычныя заняткі ў памяшканні, 7 аднадзённых паходаў і загарадных экскурсій, 10 практычных заняткаў на мясцовасці і экскурсій у музеі, адзін двухдзённы і два трохдзённых паходы ў канікулярны час.

Пасля заканчэння навучальнага года, улетку, праводзіцца заліковае шматдзённае падарожжа па роднаму краю ў адпаведнасці з узроставымі асаблівасцямі членаў гуртка і патрабаваннямі норм на выкананне юнацкіх разрадаў па турызму.

Праграму гуртка "Юныя турысты" могуць выкарыстоўваць у сваёй працы як работнікі пазашкольных устаноў, так і настаўнікі агульнаадукацыйных школ.

Тэматычны план заняткаў

№№	Тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку	
			тэарэтычных	практычных
1	2	3	4	5
1.	Турызм – шлях да здароўя і пазнання	1	1	–
2.	Родныя мясціны (гісторыка-культурная спадчына Беларусі, яе прырода)	24	2	22

№№	Тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку	
			тэарэтычных	практычных
1	2	6	7	8
1.	Турызм – шлях да здароўя і пазнання	1	1	–
2.	Родныя мясціны (гісторыка-культурная спадчына Беларусі, яе прырода)	16	2	14

№№	Тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку	
			тэарэтычных	практычных
1	2	9	10	11
1.	Турызм – шлях да здароўя і пазнання	1	1	–
2.	Родныя мясціны (гісторыка-культурная спадчына Беларусі, яе прырода)	10	1	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3.	Турысцкія прагулкі,паходы, экспедыцыі,экскурсіі,іх арганізацыя	3	1	2	1	1	–	–	–	–
4.	Падрыхтоўка паходу	12	2	10	6	2	4	4	1	3
5.	Турысцкі рыштунак	8	2	6	6	2	4	4	1	3
6.	Выбар і распрацоўка маршруту паходу	3	1	2	2	1	1	–	–	–
7.	Харчаванне ў паходзе	6	2	4	4	2	2	4	1	3
8.	Тапаграфічныя знакі.Тапаграфічная карта. Вакамернае здыманне	12	2	10	6	2	4	4	1	3
9.	Компас. Азімут	8	2	6	6	1	5	3	1	2
10.	Турысцкі бівак. Прывалы. Начлегі	10	2	8	6	2	4	2	1	1
11.	Арыентаванне ў паходзе	6	1	5	6	2	4	2	1	1
12.	Фізічная падрыхтоўка турыста, гульні на мясцовасці	12	2	10	10	2	8	4	1	3
13.	Асновы спартыўнага арыентавання	18	4	14	14	2	12	7	2	5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
14.	Распарадак дня ў паходзе	3	2	1	2	2	–	–	–	–
15.	Тэхніка руху ў турысцкім паходзе, пераадольванне перашкод	14	2	12	10	2	8	6	2	4
16.	Краязнаўчыя назіранні ў паходзе	16	2	14	10	2	8	8	2	6
17.	Правілы санітарыі і гігіены. Даўрачэбная дапамога ў паходзе	6	2	4	4	2	2	2	1	1
18.	Падвядзенне вынікаў паходу	12	4	8	6	2	4	4	1	3
19.	Турысцкія спаборніцтвы	14	2	12	10	2	8	–	–	–
20.	Асаблівасці лыжнага, воднага, веласіпеднага турызму	8	2	6	6	2	4	–	–	–
21.	Ахова прыроды, помнікаў гісторыі і культуры	10	2	8	6	2	4	3	1	2
22.	Спецыяльная падрыхтоўка да заліковага шматдзённага паходу	10	2	8	6	2	4	4	1	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
23.	Заліковы турысцкі паход	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Усяго	216	42	174	144	38	106	72	19	53

ПРАГРАМА НАВУЧАННЯ

1. Турызм – шлях да здароўя і пазнання свету. Пазнанне роднай зямлі, усе далёкія і вялікія паходы пачынаюцца ад парогу роднага дома, у наваколлі свайго горада, вёскі. Менавіта з удзелу ў адно-, двухдзённых паходах пачынаецца фарміраванне турыста. Турызм спрыяе ўмацаванню здароўя, а жыццё турыста на прыродзе дазваляе набыць карысныя навыкі і ўменні: хутка развесці агонь, прыгатаваць ежу, правільна арыентавацца ў лесе. У турысцкіх паходах ажываюць і набываюць зусім новае гучанне шматлікія веды, атрыманыя на ўроках геаграфіі, біялогіі, гісторыі , матэматыкі, астраноміі.

У турысцкіх паходах выпрацоўваюцца свядомая дысцыпліна і настойлівасць, уменне пераадольваць цяжкасці ў калектыўнай працы.

Турызм – сродак пашырэння кругагляду і ўзбагачэння духоўнага жыцця людзей, пазнання прыгажосці прыроды.

Нарматывы значка "Юны турыст", юнацкіх спартыўных разрадаў па турызму. Законы турыстаў, расказы аб цікавых падарожжах.(Дэманстрацыя кіна-, слайд–, і дыяфільмаў).

Запаўненне анкет удзельнікаў гуртка.

2. Родныя мясціны (краязнаўча-гісторыка-культурная спадчына Беларусі, яе прырода). Рэспубліка Беларусь, гістарычныя звесткі аб мінулым, памятныя

мясціны, архітэктурныя помнікі. Геаграфічнае становішча, рэльеф, клімат, рэкі, азёры. Флора і фауна. Насельніцтва, культура, гаспадарка. Родны край у гады Вялікай Айчыннай вайны. Мой раён на карце вобласці. Экскурсійныя і турысцкія магчымасці роднага краю.

Практычныя заняткі. Прагулкі ў бліжэйшае наваколле школы, вёскі, горада.

Экскурсіі ў музеі, да гістарычных помнікаў, на выставы, прамысловыя прадпрыемствы, на метэастанцыю. Загарадныя экскурсіі (аднадзённыя паходы) да памятных мясцін. Правядзенне краязнаўчых віктарын.

3. Турысцкія прагулкі, паходы, экспедыцыі, экскурсіі. Іх арганізацыя. Паняцці "турысцкая прагулка", "паход", "экспедыцыя", "экскурсія". Мэты паходаў і іх віды: пазнавальныя, агітацыйныя, васенна-патрыятычныя, гісторыка-краязнаўчыя, навучальныя, спартыўныя. Азнаямленне з інструкцыяй па арганізацыі паходаў і экскурсій. Правы і абавязкі ўдзельнікаў паходаў.

Практычныя заняткі. Дэманстрацыя слайд- і кінафільмаў.

4. Падрыхтоўка паходу. Вызначэнне мэты і раёна паходу. Камплектаванне групы. Размеркаванне абавязкаў у групе. Абавязкі камандзіра, загадчыкаў гаспадаркі па харчаванню і групавому рыштунку, казначэя, тапографа, краязнаўцы, санітара і інш. Складанне плана падрыхтоўкі паходу, каштарысу выдаткаў.

Падбор і падрыхтоўка асабістага і групавога рыштунку. Разлік харчавання, падбор і падрыхтоўка прадуктаў. Укладка рукзакоў. Афармленне маршрутнай дакументацыі. Размеркаванне абавязкаў па выкананню краязнаўчых заданняў.

Практычныя заняткі. Распрацоўка маршрутаў і планаў-графікаў паходаў, падрыхтоўка маршрутнай дакументацыі, капіраванне карт. Падрыхтоўка групавога і спецыяльнага рыштунку, закупка, расфасоўка прадуктаў. Укладка рукзакоў. Састаўленне каштарысаў.

5. Турысцкі рыштунак. Рыштунак асабісты, групавы і спецыяльны. Абутак і адзенне турыста (для лета і зімы). Спальныя прылады. Рукзак і яго тыпы. Правілы ўкладкі рукзака. Індывідуальны посуд, туалетныя прылады і іншыя рэчы, неабходныя ў паходзе.

Палаткі, іх віды, канструкцыя. Тэнт да палаткі, стойкі і калкі, падрыхтоўка палаткі да паходу. Паходны посуд для гатавання ежы. Захаванне і пераноска посуду. Кастровае абсталяванне. Рамонтны набор. Медыцынская аптэчка. Фотаапарат. Сякера, рыдлёўка.

Спецыяльны рыштунак: вяроўкі, рэпшнур, карабін, альпеншток і іншыя.

Практычныя заняткі. Укладка рукзака. Установка палаткі, упакоўка і пераноска. Уладкаванне ачагу. Самастойны выраб і ўдасканаленне прыстасаванняў для абсталявання турысцкага бівака.

6.Выбар і распрацоўка маршруту паходу. Выбар маршруту ў адпаведнасці з мэтай паходу. Маршрут павінен адпавядаць наступным патрабаванням :а) быць цікавым і пазнавальным; б) спрыяць умацаванню здароўя, павышэнню ўзроўню фізічнага развіцця турыста, яго спартыўнага майстэрства , набыццю ім прыкладных навыкаў; в) мець у наяўнасці чыгуначныя , аўтамабільныя пад'езды да пачатку і заканчэння маршруту.

Маршруты лінейныя, кальцавыя, радыяльныя. Знаёмства з турысцкай і даведачнай літаратурай, картаграфічным матэрыялам.

Распрацоўка маршруту на карце. Размеркаванне маршруту па днях, вымярэнне адлегласці дзённых пераходаў, вызначэнне прыблізных месцаў начлегу, дневак, правядзення даследчых работ і экскурсій, месцаў, дзе будзе папаўняцца запас прадуктаў.

Практычныя заняткі. Выкапіроўка картаграфічнага матэрыялу, складанне схемы маршруту і графіка руху з улікам дзённых пераходаў, месцаў начлегаў, дневак. Зб[illegible]зестак аб раёне паходу.

7. Харчаванне ў паходзе. Значэнне правільнай арганізацыі харчавання, яго рэжым. Прыкладны набор прадуктаў, іх каларыйнасць. Роля бялкоў, тлушчу, вугляводаў, вітамінаў.

Прыкладная дзённая норма расходу прадуктаў. Гатаванне ежы. Спосабы ачысткі і абяскшкоджвання вады. Папаўненне харчавання ў дарозе, выкарыстанне ягад, грыбоў, свежай рыбы, траў і раслін для прыгатавання ежы.

Меры бяспекі і гігіенічныя патрабаванні пры гатаванні ежы.

Практычныя заняткі. Састаўленне меню для адно-, двух-, трох - і шматдзённага паходаў. Гатаванне ежы на кастры.

8. Тапаграфічныя знакі. Тапаграфічная карта. Вакамернае здыманне. Карта геаграфічная і тапаграфічная. Умоўныя знакі. Маштаб, віды маштабаў. Карыстанне лінейным і лікавым маштабам. Пераўтварэнне лікавага маштабу ў натуральны. Тыповыя формы рэльефу на тапаграфічнай карце. Характарыстыка мясцовасці па рэльефу. Комплекснае чытанне карты. Вымярэнне адлегласцей па карце, курвіметр.

Капіраванне і павелічэнне карт. Схема маршруту. Справаздачная ілюстраваная схема (маршрутная стужка). Вакамерны накідак плана мясцовасці (крокі).

Практычныя заняткі. Замалёўка тапаграфічных знакаў. Тапаграфічныя дыктоўкі, віктарыны, гульні. Адлюстраванне яскрава выяўленага рэльефу мясцовасці на паперы, пры дапамозе пластыліну. Параўнанне карты і мясцовасці пры правядзенні заняткаў на мясцовасці. Вакамерныя здымкі ўчастка маршруту. Пракладанне на карце маршруту па яго тэкставаму апісанню (па легендзе).

9. Компас. Азімут. Што такое компас. Значэнне вынаходніцтва компаса. Тыпы компасаў. Будова компаса Андрыянава.

Арыентыр, што можа быць арыентырам. Візіраванне, візірны прамень. Рух па азімуту. Што такое азімут. Асноўныя напрамкі на баках гарызонта:П, У, П, З. Дадатковыя і дапаможныя напрамкі па баках гарызонту.

Практычныя заняткі. Арыентаванне карты па компасу. Вызначэнне азімуту на дадзены арыентыр і знаходжанне арыентыра па дадзенаму азімуту. Арганізацыя і парадак руху па азімуту на адкрытай мясцовасці, у лесе рознай праходнасці. Пераадольванне адрэзкаў рознай даўжыні крокам. Праходжанне прасцейшых азімутальных дыстанцый з кантролем адлегласці. Вакамерная ацэнка адлегласцей да прадметаў.

Вымярэнне на карце азімутаў і адлегласцей дадзеных маршрутаў.

10. Турысцкі бівак. Прывалы. Начлегі. Выбар месца для бівака (з улікам правілаў аховы прыроды). Патрабаванні да месца бівака: бяспека, наяўнасць вады, дроў.

Арганізацыя бівачных работ. Планаванне і ўладкаванне палявога лагера. Арганізацыя работы групы і дзяжурных . Захаванне рыштунку. Рамонт і сушка абутку і адзення. Месца для ўстаноўкі палатак. Прыёмы ўстаноўкі палаткі ў розных умовах. Уладкаванне паходнай пасцелі. Месца для рэчаў і абутку. Меры бяспекі пры арганізацыі начлегу.

Тыпы кастроў і іх прызначэнне. Кастравое абсталяванне. Выбар і нарыхтоўка паліва. Захаванне бяспекі каля вогнішча.

Арганізацыя адпачынку на прывале. Згортванне бівака. Уборка месца прывалу. Арганізацыя начлегу ў населеным пункце.

Практычныя заняткі. Арганізацыя начлегу ў палявых умовах. Выбар месца, устаноўка лагера. Распальванне кастроў, прыгатаванне ежы. Практыкаванні ў карыстанні сякерай, пілой, рыдлёўкай. Устаноўка і згортванне палаткі.

Гульні ў дарозе і на прывале.

11. Арыентаванне ў паходзе. Што такое арыентаванне. Падрыхтоўка карты да работы на маршруце, ацэнка карты, склейванне лістоў ,

складванне, пад'ём элементаў мясцовасці на карце (пад'ём карты). Спосабы арыентавання ў паходзе. Вызначэнне бакоў гарызонту па нябесных святілах, па мясцовых прыкметах. Вызначэнне бакоў гарызонту з дапамогай карты, з дапамогай компасу. Асаблівасці арыентавання ў розных умовах мясцовасці. Арыентаванне без карты, арыентаванне з дапамогай карты.

Практычныя заняткі. Работа з картай, арыентаванне карты па компасу. Вызначэнне бакоў свету па сонцу, зорках, мясцовых прадметах.

12. Фізічная падрыхтоўка турыста. гульні на мясцовасці. Комплекс практыкаванняў ранішняй гімнастыкі. Распарадак дня. Спецыяльныя практыкаванні для адпаведнага віду турызму (пешага, воднага, лыжнага, веласіпеднага). Разнастайныя віды спорту як сродак фізічнай загартоўкі турыста: агульнаразвівальныя гімнастычныя практыкаванні, спартыўныя гульні, плаванне, лыжы.

Практычныя заняткі. Спецыяльныя практыкаванні для ўмацавання мышцаў ног, на развіцце гнуткасці і сілы мышцаў тулава, вестыбулярнага апарату. Кросавая падрыхтоўка. Спартыўныя гульні, заняткі ў спартыўнай зале, басейне. Выкананне кантрольных нарматываў па фізічнай падрыхтоўцы, тэсціраванне.

13. Асновы спартыўнага арыентавання. Што такое спартыўнае арыентаванне на мясцовасці . Віды спаборніцтваў па спартыўнаму арыентаванню. Віды ўмоўных знакаў спартыўных карт: маштабныя, пазамаштабныя, лінейныя і плашчадныя. Умоўныя знакі спартыўных карт. Рэльеф мясцовасці і яго адлюстраванне на карце. Тэхнічная і практычная падрыхтоўка арыентыроўшчыкаў. Правілы спаборніцтваў па спартыўнаму арыентаванню.

Практычныя заняткі. Гульні і практыкаванні на мясцовасці на замацаванне матэрыялу тэмы. Гульні на мясцовасці з элементамі тэхнікі арыентавання: чытанне карты, вызначэнне адлегласцей, азімута і месца

стаяння. Вучэбныя спаборніцтвы, удзел у школьных , раённых, абласных спаборніцтвах па спартыўнаму арыентаванню.

14. Распарадак дня ў паходзе. Рэжым руху ў пешым паходзе: хадавы час і прывалы , хуткасць руху, колькасць хадавых гадзін. Рэжым хадавога дня і рэжым на днеўцы. Экскурсійныя дні. Нормы пераходаў у залежнасці ад узросту.

Практычныя заняткі. Складанне планаў-графікаў руху на маршруце. Разлік часу руху аднаго дня.

15. Тэхніка руху ў турысцкім паходзе, пераадольванне перашкод. Рух у паходзе: строй, тэмп, прыпынак для адпачынку, абавязкі вядучага і замыкаючага. Рух па роўнай, моцна перасечанай мясцовасці, рух па пясе праз хмызы і завалы, па дарогах , сцежках, без сцежак. Рух па схілах рознай круцізны і з рознымі глебава-раслінными ўмовамі. Рух па забалочанай мясцовасці.

Арганізацыя перапраў праз водныя перашкоды. Меры бяспекі пры пераадольванні прыродных перашкод на маршруце.

Выкарыстанне спецыяльнага турысцкага рыштунку (альпенштока, вяроўкі). Страхоўка і самастрахоўка.

Практычныя заняткі. Вязанне асноўных вузлоў. Пераадольванне прыродных перашкод у час правядзення вучэбна-трэніровачных паходаў.

16. Краязнаўчыя назіранні ў паходзе. Збор матэрыялаў па гісторыі , эканомікі, культуры родных мясцін для школьнага краязнаўчага музея, прадметных кабінетаў. Назіранні за сезоннымі з'явамі ў прыродзе. Запісы ўспамінаў ветэранаў Вялікай Айчыннай вайны. Вядзенне дзённікаў, фатаграфаванне ў паходзе. Асновы фатаграфіі.

Практычныя заняткі. Выкананне заданняў музеяў, іншых устаноў. Самастойныя назіранні. Вядзенне дзённікавых запісаў і запісаў успамінаў. Першапачатковая апрацоўка матэрыялу. Складанне сцэнарыяў кіна- і фотаздымак. Работа з фотакамерай.

Правядзенне экскурсій, паходаў, экспедыцый, удзел у турысцка-краязнаўчай экспедыцыі "Наш край".

17. Правілы санітарыі і гігіены. Даўрачэбная дапамога ў паходзе. Агульныя гігіенічныя патрабаванні ў паходзе. Мыццё, купанне, загартоўка. Падтрыманне чысціні цела і ног. Патрабаванні да адзення і абутку. Пітны рэжым. Прыёмы самакантролю.

Траўмы ў паходзе. Дапамога пры цеплавым удары. Апёкі. Дапамога тапельцу. Дапамога пры старажытных і прастудных захворваннях. Паходная аптэчка. Транспарціроўка пацярпеўшага. Абавязкі санітара групы.

Практычныя заняткі. Дэманстрацыя прыёмаў самакантролю. Дапамога пацярпеўшаму, яго транспарціроўка. Выраб насілак з наяўных матэрыялаў. Камплектаванне паходнай аптэчкі.

18. Падвядзенне вынікаў паходу. Апрацоўка сабраных матэрыялаў паходу. Падрыхтоўка справаздачы. Змест справаздачы, пашпарта маршруту. Справаздачны турысцкі вечар у школе. Афармленне дакументаў для атрымання значкоў, юнацкіх разрадаў па турызму.

Практычныя заняткі. Састаўленне пашпарта і схемы маршруту (пасля кожнага паходу). Афармленне калекцый, альбомаў фотаздымкаў, карт альбо схем маршрутаў, выданне сценгазет, бюлетэняў аб паходзе.

Апрацоўка і канчатковае рэдагаванне падарожнага дзённіка. Складанне поўнай справаздачы з графікамі, дыяграмамі, фотаздымкамі для школы альбо ўстановы, ад якой атрымана заданне.

Падрыхтоўка праграмы справаздачнага вечара. Выраб кінафільма, слайдфільма.

Чыстка, рамонт і здача рыштунку.

19. Турысцкія спаборніцтвы. Віды турысцкіх спаборніцтваў: тэхніка турызму, тапаграфічныя здымкі, кантрольны турысцкі маршрут (КТМ). Турысцкая паласа перашкод , яе адрозненне ад эстафеты, асноўныя

элементы паласы перашкод. Віды спаборніцтваў па тапаграфічных здымках: маршрутныя здымкі, плашчадныя здымкі.

Кантрольны турысцкі маршрут: класы спаборніцтваў, правілы правядзення КТМ.

Практычныя заняткі. Прыняць удзел у розных відах турысцкіх спаборніцтваў на школьным , раённым, абласным узроўні. Разбор дыстанцый, дзеянняў удзельнікаў на розных этапах.

20. Асаблівасці лыжнага, воднага, горнага , веласіпеднага турызму. Асабісты і групавы рыштунак для лыжных, водных, горных, веласіпедных паходаў. Асаблівасці распарадку дня і арганізацыя прывалаў у розных па відах паходах . Касцёр і ачаг на снезе. Меры супраць абмаражэнняў. Арганізацыя начлегу ў зімовых умовах.

Практычныя заняткі. Сустрэча з турыстамі-воднікамі, лыжнікамі, горнікамі, велатурыстамі, прагляд слайд- і кінафільмаў па адпаведных відах турызму. Прагулкі, паходы на лыжах (праводзяцца пры спрыяльным навор'і).

21. Ахова прыроды, помнікаў гісторыі і культуры. Формы ўдзелу юных турыстаў у ахове зялёных насаджэнняў, ачыстка лясоў, барацьба са шкоднікамі лесу, ахова рэк і ведаёмаў.

Запаведнікі і заказнікі роднага краю. Расліны і жывёлы, якія жывуць у родных мясцінах і занесены ў Чырвоную Кнігу. Расліны, забароненыя да збору.

Правілы арганізацыі прывалаў і начлегаў у палявых умовах.

Знаёмства з Законам аб ахове помнікаў і гістарычнай спадчыны. Віды помнікаў : гістарычныя, археалагічныя, архітэктурныя, мастацкія, дакументальныя.

Практычныя заняткі. Выраб абсталявання, якое ў час паходу дапамагло б захаваць лясную расліннасць.

Экскурсіі ў прыроду. Экскурсіі да помнікаў, іх паспартызацыя. Сістэматычны догляд за мясцовымі помнікамі і помнікамі на маршрутах.

Работа па падрыхтоўцы, рамонту і вырабу рыштунку. Знаёмства з літаратурай і картамі раёна правядзення паходу. Распрацоўка маршруту паходу. Выраб картасхем маршруту паходу, складанне каштарыса, вызначэнне набору прадуктаў і набыццё іх. Падрыхтоўка абсталявання для выканння краязнаўчых заданняў.

Практычныя заняткі. Медыцынскі агляд удзельнікаў паходу, праверка ўмення плаваць.

Правядзенне кантрольнага трэніровачнага паходу з поўным камплектам рыштунку, праверка выканання асобных работ у паходзе адказнымі выканаўцамі. Афармленне заявачнай кніжкі альбо маршрутнага ліста. Зацвярджэнне маршруту, атрыманне дакументаў.

23. Заліковы турыстскі паход.

ЛІТАРАТУРА

Арнс Ингстрем. В лесу и на опушке. Книга по спортивному ориентированию. Для ученика, для преподавателя.– М., Физкультура и спорт,1979.

Арндт Леняр. Маленькие игры для многих.– Минск, Полымя, 1993.

Алешин В.М., Серабрешков А.В. Туристская топография.– М., Профиздат, 1985.

Акимов В.Г., Кудряшов А.А. Спортивное Ориентирование. –Минск, БГУ, 1977.

Бардин К.В. Азбука туриста.– М., Просвещение, 1987.

Берман А.Е. Юный турист.–М, Физкультура и спорт, 1977.

Булгаков А.А., Рыжовский Т.Я. Два дня в конце недели.–М., Физкультура и спорт, 1984.

Верба И.А., Голицын С.М., Кумеков В.М., Рабов Е.Ч. Туризм в школе.– М., Физкультура и спорт, 1983.

Ганьшин В.Н. Простейшие измерения на местности .–М., Недра, 1983.

Ганопольский В.И. Времена года или приглашение к путешествию. –Минск, "Полымя", 1982.

Коротков И.М. Подвижные игры во дворе.– М., Знание, 1987.

Краткий справочник туриста.– М., Профиздат, 1985.

Коструб Л.Л. Медицинский справочник туриста.– М., Профиздат, 1986.

Кодыш Э.Н. Туристские слеты и соревнования.– М., 1984.

Куприн А.М. Занимательная топография.–М., Просвещение, 1977.

Курилова В.И. Туризм. Учебно-методическое пособие для педагогических институтов.– М., 1983.

Ластоўскі В.Ю. Кароткая гісторыя Беларусі. .– Мінск, Полымя, 1993.

Меньчуков А.Е. В мире ориентиров.– М., Мысль, 1966.

Моргунов Б.П. Туризм .– М., Просвещение.

Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Прийман Е.С. Сборник задач для упражнений по спортивному ориентированию.– М., Физкультура и спорт, 1980.

Огородников В.И. С компасом и картой по ступеням.– М., Физкультура и спорт, 1973.

Остапец А.А. В походе юные .–М., Просвещение, 1978.

Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.

Потресов А.С. Спутник юного туриста. –М., Физкультура и спорт, 1968.

Самцов С.К., Пучинская И .М. Юным туристам и путешественникам.–Минк, Полымя, 1982.

Самцов С.К., Черный Д.М. Познай родину, воспитай себя.– Минск, Полымя, 1983.

Стрижев А.Н. Туристу о природе.– М., Профиздат , 1986.

Спутник туриста.–М., Физкультура и спорт, 1969.

Следопыт. Библиотека туриста.– М., 1976.

Туризм в школе. Книга руководителя путешествия.

Туристско-краеведческие кружки в школе. Методические указания для руководителей. Под ред. Титова В.В. –М., Просвещение, 1988.

Туристские маршруты по Белоруссии. Сост. Латокурский А.Г.– Минск, Полымя, 1988.

Турист. Библиотека туриста.–М., физкультура и спорт,1974.

Тыкул В.И. Спортивное ориентирование.–М., Просвещение, 1990.

Цітоў А. "Наш сімвал – пагоня". Шлях праз стагоддзі.–Мінск, Полымя, 1993.

Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм.– М., 1974.

Юньев И.С. Краеведение и туризм.– М., Знание, 1974.

Эдель Изок. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. –Таллин, 1975.

ПЕШАХОДНЫ ТУРЫЗМ

ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

Пешаходны турызм – самы даступны і масавы від турызму. Ён удала спалучае актыўны адпачынак і пазнанне свету, які нас акружае, што і ставіць яго ў шэраг найбольш эфектыўных сродкаў комплекснага выхавання падрастаючага пакалення.

Галоўная задача гуртка – задаволіць жаданне школьнікаў у асабістым вывучэнні роднага краю, яго прыгажосці і багацця̆ў, выхаваць любоў да людзей і зямлі, на якой жывуць . За час заняткаў дзеці атрымаюць неабходныя навыкі ў арыентаванні на мясцовасці, выбары і прымяненні агульнатурысцкага і спецыяльнага рыштунку, падборы прадуктаў харчавання, аказанні першай даўрачэбнай дапамогі, метадах і сродках бяспекі.

Кіраўніку гуртка неабходна рабіць апору на веды, што атрыманы вучнямі на ўроках геаграфіі, гісторыі , развіваць і паглыбляць іх. Праграма разлічана на 2 гады навучання. Праграма першага года прадугледжвае авалоданне азбукай турызму. У другі год навучання гэтыя веды і навыкі замацоўваюцца, папаўняюцца, удасканальваюцца. Тут прапануюцца два варыянты: 216 і 324 гадзіны. Абедзьве праграмы заканчваюцца вучэбна-трэніровачным паходам, які ў сетку гадзін не ўключаны. Пасля першага года навучання прадугледжваецца шматдзённы некатэгарыйны паход, пасля другога года – шматдзённы паход I катэгорыі складанасці.

Тэматычны план першага года навучання

№	Тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку	
			Тэарэтычн.	Практычн.
1	2	3	4	5
1.	Арганізацыйныя заняткі. Уступная гутарка аб дзейнасці гуртка	2	2	–
2.	Прырода роднага краю, яго гісторыя, турысцкія магчымасці	6	4	2
3.	Падрыхтоўка паходу	8	4	4
4.	Турысцкі рыштунак (асабісты, групавы, спецыяльны)	4	2	2
5.	Арганізацыя бівакоў і прывалаў у паходзе	4	2	2
6.	Тапаграфічная падрыхтоўка. Арыентаванне на мясцовасці. Спартыўнае арыентаванне	18	4	14
7.	Агульная і спецыяльная фізічная падрыхтоўка турыста	64	4	60
8.	Тэхніка пешаходнага турызму	8	4	4
9.	Небяспечнасці ва ўмовах паходу, бяспека турыстаў	6	6	–
10.	Гігіена турыста. Першая даўрачэбная дапамога. Транспарціроўка пацярпеўшага падручнымі сродкамі	8	4	4
11.	Правядзенне і падвядзенне вынікаў паходаў	74	2	72
12.	Удзел у спаборніцтвах па тэхніцы пешаходнага турызму і арыентаванню	14	–	14

1	2	3	4	5
13.	Вучэбна-трэніровачны шматдзённы паход	–	–	–
	Усяго:	216	40	176

ПРАГРАМА

першага года навучання

1. Арганізацыйныя заняткі. Уступная гутарка аб дзейнасці гуртка. Што такое турызм, віды і формы турызму. Што даюць заняткі турызмам? Расказ аб цікавых паходах (паказ кінафільма або слайдаў).

2. Прырода роднага краю, яго гісторыя, турысцкія магчымасці. Клімат, раслінны і жывёльны свет роднага краю, яго рэльеф, рэкі, азёры, карысныя выкапні, тэрыторыя, насельніцтва, транспартныя магістралі. Гісторыя роднага краю, памятныя гістарычныя мясціны. Найбольш цікавыя мясціны для правядзення паходаў. Маршруты паходаў. Помнікі гісторыі і культуры, музеі краю. Запаведнікі і заказнікі. Краязнаўчая работа ў паходзе. Грамадска карысная работа турыстаў.

Практычныя заняткі. Знаёмства з картай вобласці, рэспублікі "Падарожжа па карце".

3. Падрыхтоўка паходу. Вызначэнне мэты і раёна паходу. Размеркаванне абавязкаў у групе. Збор звестак аб раёне паходу: літаратура, карты, справаздачы папярэдніх груп, кансультацыі з людзьмі, якія пабывалі ў раёне мяркуемага паходу. Распрацоўка маршруту, складанне плана падрыхтоўкі паходу, плана-графіка перамяшчэння, каштарысу выдаткаў. Падбор і падрыхтоўка асабістага і групавога рыштунку.

Афармленне паходнай дакументацыі. Разлік харчавання, падбор і закупка прадуктаў.

Практычныя заняткі. Распрацоўка маршрутаў , падрыхтоўка групавога і спецыяльнага рыштунку, закупка , расфасоўка і раскладка прадуктаў . Кантрольныя зборы. Праверка асабістай і групавой гатоўнасці да выхаду ў паход.

4. Турысцкі рыштунак (асабісты, групавы і спецыяльны). Групавы, асабісты і спецыяльны рыштунак турыстаў. Галоўныя патрабаванні да прадметаў рыштунку: лёгкасць, трываласць, зручнасць у карыстанні і пераносцы. Падбор рыштунку ў залежнасці ад цяжкасці маршруту, клімату раёна падарожжа і працягласці паходу. Віды рукзакоў, палатак, спальных мяшкоў, бівачнага рыштунку. Догляд рыштунку і яго рамонт.

Практычныя заняткі. Дэманстрацыя турысцкага рыштунку. Устаноўка і складанне палаткі, укладка розных відаў рукзакоў.

5. Арганізацыя бівакоў і прывалаў у паходзе. Што такое бівак і прывал у паходзе. Асноўныя патрабаванні да месца прывалу і бівака. Планіроўка бівака. Віды работ на біваку (устаноўка палатак, нарыхтоўка дроў, падрыхтоўка вогнішча і інш.).

Тыпы кастроў і іх прызначэнне. Кастровае абсталяванне. Сушка абутку і адзення. Ахова прыроды. Супрацьпажарныя меры.

Харчаванне ў паходзе. Каларыйнасць ежы. Прыкладны набор прадуктаў харчавання для турысцкага паходу. Меню, як яно складаецца. Улік расходу прадуктаў у дарозе. Водна-салевы рэжым у паходзе. Абяскіджванне вады.

Практычныя заняткі. Разлік прадуктаў харчавання для двухдзённага паходу.

6. Тапаграфічная падрыхтоўка, арыентаванне на мясцовасці. Спартыўнае арыентаванне. І...ыцце аб плане і карце. Класіфікацыя карт па зместу і маштабах. Маштаб карт. Што такое азімут? Адлюстраванне

рэльефу на картах. Умоўныя тапаграфічныя знакі. Вызначэнне накірунку руху і адлегласці. Будова компаса. Тэхніка карыстання ім. Вызначэнне азімуту, рух па азімуту. Што такое арыентаванне на мясцовасці. Тыпы арыентыраў. Чытанне карты і правільнае яе арыентаванне. Элементы арыентавання: па лініях мясцовасці і вызначэнне кропкі стаяння . Асаблівасці арыентавання на мясцовасці ў пешаходным турызме.

Што такое спартыўнае арыентаванне? Віды спартыўнага арыентавання. Пачатковая падрыхтоўка арыенціроўшчыка. Спосабы арыентавання.

Практычныя заняткі. Зарысоўка тапаграфічных знакаў. Чытанне карты. Практыкаванні і задачы на маштаб. Вызначэнне кропкі стаяння. Знаходжанне на карце тыповых форм рэльефу. Вызначэнне адлегласцей па карце.

7. Агульная і спецыяльная фізічная падрыхтоўка турыста. Паняцце аб агульнай і спецыяльнай фізічнай падрыхтоўцы. Рознабаковае развіццё фізічных здольнасцей і ўмацаванне здароўя, развіццё функцыянальных магчымасцей арганізма як асновы спецыяльнай працаздольнасці. Выхаванне неабходных навыкаў сродкамі спецыяльнай падрыхтоўкі: сілы, спрыту, гнуткасці, хуткасці. Кантрольныя нарматывы па фізічнай падрыхтоўцы. Самакантроль турыста.

Практычныя заняткі. Спартыўныя і рухомыя гульні, кросавы бег, здача кантрольных нарматываў па фізічнай падрыхтоўцы.

8. Тэхніка пешаходнага турызму. Віды натуральных перашкод на маршруце ў раўнінных раёнах , нізка- і сярэднягорных раёнах, у высокагорных раёнах. Да такіх перашкод могуць быць аднесены: густы лес, балоты, ручаі, рэкі, травяністыя , снежныя, лядовыя, крутыя схіжыны, розныя асыпкі. Асваенне тэхнічных прыёмаў пераадолення гэтых перашкод. Спосабы пераправ праз

рэкі. Нормы пераходаў. Інтэрвал. Крок турыста. Становішча ног, корпуса, рук. Тэхніка страхоўкі.

Практычныя заняткі. Адпрацоўка прыёмаў пераадолення перашкод. Прыёмы перамяшчэння з альпенштокам. Вязка вузлоў.

9. Бяспека турыстаў у паходзе. Забеспячэнне бяспекі турыстаў. Пералік і характарыстыка небяспечнасці ва ўмовах паходу: вадаёмы, рэкі, полымя кастра, востразаточаныя сякеры і піла. Небяспечнасці , звязаныя з кліматам, надвор'ем,рэльефам: каменяпады, абвалы, снежныя карнізы, горныя рэкі і селі, лавіны, туман, навальніца, моцны вецер, цемра. Сродкі бяспекі турыстаў: навучанне індывідуальнаму і калектыўнаму тэхнічнаму майстэрству, выхаванне дысцыпліны, адказнасці, умення дакладна і аб'ектыўна ацаніць цяжкасці перашкод.

10. Гігіена турыста. Першая даўрачэбная дапамога. Транспарціроўка пацярпеўшага падручнымі сродкамі. Асабістая гігіена турыста. Абутак турыста, догляд за нагамі і абуткам у час паходу. Гігіенічныя патрабаванні да адзення, пасцелі, посуду турыста. Састаў паходнай аптэчкі. Першая даўрачэбная дапамога пацярпеўшаму. Самакантроль турыста. Транспарціроўка пацярпеўшага падручнымі сродкамі.

Практычныя заняткі. Тэхніка правядзення штучнай вентыляцыі лёгкіх. Транспарціроўка пацярпеўшага прасцейшымі спосабамі.

11. Правядзенне і падвядзенне вынікаў паходу. Указаныя ў прыкладным тэматычным плане заняткаў гуртка гадзіны на правядзенне паходаў размяркоўваюцца з улікам таго, што аднадзённы паход – гэта 8 гадзін заняткаў , двухдзённы – 16, трохдзённы – 24 гадзіны. Магчыма замена паходу ўдзелам у школьным або раённым злеце і спаборніцтвах , магчыма правядзенне практычных заняткаў на мясцовасці без праходжання маршруту. Пры падвядзенні вынікаў паходу павінен быць разбор паходу, чыстка, рамонт і здача рыш[illegible]ту, падрыхтоўка справаздач, выдача даведак удзельнікам паходу.

12. Удзел у спаборніцтвах па тэхніцы пешаходнага турызму і арыентаванню. Удзел у спаборніцтвах па тэхніцы пешаходнага турызму раённага, гарадскога маштабу, у матчавых сустрэчах школ, пазашкольных устаноў. Удзел у спаборніцтвах па арыентаванню, якія праводзяцца для школьнікаў, а таксама ў першынствах раёна, горада, шматдзённых спаборніцтвах.

13.Вучэбна-трэніровачны шматдзённы паход. Правядзенне шматдзённага паходу па Беларусі або ў іншыя раёны за яе межы не ўключаецца ў сетку гадзін. У гэтым паходзе адбываецца замацаванне ведаў, атрыманых на занятках па тэхніцы і тактыцы пешаходнага турызму, па тапаграфічнай падрыхтаванасці. Выкарыстоўваюцца веды па арганізацыі бівака, падрыхтоўцы паходу, гігіене турыста.

Тэматычны план другога года навучання

№	Тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку		Усяго гадзін	У тым ліку	
			Тэарэтычн.	Практычн.		Тэарэтычн.	Практычн.
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Арганізацыйныя заняткі.Вынікі летняга заліковага паходу	2	2	–	2	2	–
2.	Краязнаўчая падрыхтоўка	6	4	2	6	4	2
3.	Турысцкая гаспадарка	8	8	–	8	8	–
4.	Тапаграфічная падрыхтоўка	26	6	20	26	6	20

1	2	3	4	5	6	7	8
5.	Медыцынская падрыхтоўка	6	4	2	8	2	6
6.	Агульная і спецыяльная фізічная падрыхтоўка	62	4	58	72	9	63
7.	Тэхніка і тактыка пешаходнага турызму	8	6	2	8	6	2
8.	Бяспека	6	6	–	6	6	–
9.	Падрыхтоўка,правядзенне і падвядзенне вынікаў паходаў	76	4	72	148	12	136
10.	Удзел у спаборніцтвах па тэхніцы пешаходнага турызму і арыентаванню	16	2	14	40	6	34
11.	Вучэбна-трэніровачны шматдзённы паход I або II катэгорый складанасці	–	–	–	–	–	–
	Усяго:	216	46	170	324	61	263

ПРАГРАМА

другога года навучання

1. Арганізацыйныя заняткі. Вынікі летняга заліковага паходу. Гутарка аб выніках летняга паходу – абмен думкамі і ўражаннямі. Абмеркаванне

плана работы над справаздачай. Тэкставы матэрыял, фотаздымкі, краязнаўчы матэрыял, абарона справаздачы.

2. Краязнаўчая падрыхтоўка. Далейшае паглыбленне ведаў аб сваім краі: геаграфічнае становішча і турысцкія магчымасці (рэкі, азёры, рэльеф, глебы, карысныя выкапні, клімат, флора і фауна), прамысловасць, сельская гаспадарка, транспарт. Насельніцтва і культура, гісторыя, помнікі гісторыі і культуры.

Практычныя заняткі. Работа з картай Беларусі. Нанясенне на яе цікавых аб'ектаў, пешаходных маршрутаў.

3. Турысцкая гаспадарка. Асабісты рыштунак, адзенне і абутак турыста ў далёкім паходзе. Тыпы рукзакоў, прадметы паходнай пасцелі. Альпеншток, ледаруб, правілы іх выкарыстання. Іншыя прадметы асабістага рыштунку. Падрыхтоўка асабістага рыштунку да паходу. Групавы рыштунак. Асаблівасці рыштунку для шматдзённых паходаў. Як падрыхтаваць палатку да паходу. Гаспадарчае абсталяванне для кухні: кастравое, рукавіцы, сухое паліва, запалкі, нажы, цырата, раздзелачныя дошкі . Сякеры, пілы. Заточка і разводка пілы. Састаў і прызначэнне рамонтнага набору. Рамонт рыштунку, асабістага і групавога. Асаблівасці рыштунку для зімовага паходу. Значэнне, рэжым і асаблівасці арганізацыі харчавання турыстаў у складаным спартыўным паходзе. Каштарыс падарожжа. Віды падаткаў. Грашовыя нормы харчавання турыстаў. Вагавыя і каларыйныя нормы дзённага рацыёну. Складанне меню і разлік неабходнай колькасці прадуктаў на кожны прыём ежы. Правілы раскладкі прадуктаў па рукзаках. Тэхналогія падрыхтоўкі паходных страў.

Патрабаванні да месца бівака. Віды бівакоў. Арганізацыя бівачных работ. Месца для ўстаноўкі палатак. Выбар месца для вогнішча . Тыпы кастроў і іх прызначэнне. Выкарыстанне прымуса ў паходзе.

4. Тапаграфічная падрыхтоўка. Агляд матэрыялу, які пройдзены ў першы год заняткаў. План і карта. Маштаб карт. Умоўныя знакі. Азімут,

вызначэнне азімуту. Работа з картай на маршруце. Вызначэнне стромкасці схілаў па карце , тактыка-тэхнічныя прыёмы выбару шляху перамяшчэння. Віды арыентавання на турысцкіх спаборніцтвах: зададзены накірунак, маркіраваны маршрут, азімутальны маршрут, абазначаны маршрут, прывязка.

Спартыўнае арыентаванне. Вызначэнне адлегласцей, накіранкаў, чытанне карты і параўнанне яе з мясцовасцю. Спосабы арыентавання: па накірунку, па накірунку з чытаннем карты, па лінейных арыенцірах. Выбар рацыянальнага шляху перамяшчэння.

Практычныя заняткі. Паўтарэнне тапаграфічных знакаў. Умоўныя знакі спартыўных карт. Трэніроўка зрокавай памяці. Прыёмы арыентавання карты. Удзел у турысцкіх спаборніцтвах па арыентаванню.

5. Медыцынская падрыхтоўка. Першая дапамога пры нечаканым спыненні сардэчнай дзейнасці і дыхання: масаж сэрца, штучнае дыханне. Спалучэнне непрамога масажу сэрца і штучнага дыхання. Першая дапамога пры няшчасных выпадках: пяккіх механічных траўмах, утапленні і ўдушшы, паражэннях электратокам або маланкай, атручваннях чадным газам і замярзанні, апёках, сонечным і балявым удары. Дапамога пры простых захворваннях. Спосабы пераноскі пацярпеўшага пры розных траўмах. Вязка імправізаваных насілак, транспарціроўка пацярпеўшага падручнымі сродкамі.

Практычныя заняткі. Адпрацоўка вязкі розных тыпаў насілак. Тэхніка правядзення непрамога масажу сэрца і штучнага дыхання.

6. Агульная і спецыяльная фізічная падрыхтоўка. Працяг заняткаў па рознабаковаму развіццю фізічных здольнасцей, умацаванню здароўя. Выхаванне неабходных турысту навыкаў сродкамі спецыяльнай падрыхтоўкі. Правядзенне заняткаў з мэтай выхавання вынослівасці, сілы, лоўкасці, гнуткасці, хуткасці. Фарміраванне асабістых якасцей турыстаў:

смеласць, ініцыятыўнасць, псіхалагічная ўстойлівасць. Працяг навучання самакантролю . Рэгулярнае прынятце нарматываў па фізічнай падрыхтоўцы.

Практычныя заняткі. Спартыўныя і рухомыя гульні, кросавы бег, лыжы, веласіпед, элементы гімнастыкі, элементы лёгкай атлетыкі. Здача кантрольных нарматываў па фізічнай падрыхтоўцы.

7. Тэхніка і тактыка пешаходнага турызму. Паглыбленне ведаў па тэхніцы пешаходнага турызму. Тэхніка пераадолення натуральных перашкод на маршруце: густы лес, балоты, ручаі, рэкі, травяністыя схілы, снежныя, ледавыя схілы, стромкія сцежкі, асыпкі, скальны рэльеф. Тэхніка руху, страхоўкі і самастрахоўкі. Транспарціроўка пацярпеўшага. Способы пераправ праз рэкі. Тэхніка пешаходнага турызму ў спаборніцтвах і злётах.

Тактычная падрыхтоўка – здольнасць турысцкай групы рабіць мэтанакіраваныя дзеянні, якія дазваляюць эфектыўна вырашаць як агульныя, так і прыватныя задачы паходу: забяспечваць бяспеку ўсіх яго ўдзельнікаў. Групавая і індывідуальная турысцкая тактыка. Групавая тактыка на этапе падрыхтоўкі паходу: выбар і вывучэнне раёна маршруту, планаванне яго, складанне календарнага плану паходу, прадуманае матэрыяльна-тэхнічнае забеспячэнне, планаванне мер бяспекі. Змяненне плана паходу на маршруце, графіка перамяшчэння , арганізацыя вымушаных прывалаў, арганізацыя закідак. Індывідуальная тактычная падрыхтоўка: уменне размеркаваць сілы на маршруце, адпачываць на прывалах, рацыянальна рухацца, аптымальна выбіраць маршрут, выбіраць способы страхоўкі і самастрахоўкі.

Практычныя заняткі. Адпрацоўка прыёмаў пераадолення перашкод. Адпрацоўка прыёмаў страхоўкі і самастрахоўкі. Вязка вузлоў.

8. Забеспячэнне бяспекі. Паглыбленне ведаў аб небяспечнасцях ва ўмовах паходу. Іх пералік і характарыстыка. Сродкі бяспекі турыстаў: правільная тактыка, навучанне індывідуальнаму і калектыўнаму тэхнічнаму майстэрству, выхаванню дысцыпліны, адказнасці , уменню

дакладна і аб'ектыўна ацаніць цяжкасць перашкод. Прыёмы бяспекі. Спосабы страхоўкі: самастрахоўка праз альпеншток, прымяненне кошак на мокрых, травяністых , заснежаных і аляднелых схілах, адначасовая і папераменная стархоўка пры рабоце з вяроўкай, арганізацыя страхоўкі.

9. Падрыхтоўка, правядзенне і падвядзенне вынікаў паходу. Вызначэнне мэты і задач паходу. Камплектаванне групы. Падрыхтоўка групы ў плане фізічным, тэхнічным, тактычным. Выбар раёна паходу. Распрацоўка картаграфічнага матэрыялу. Складанне графіка маршруту. Выбар і падрыхтоўка рыштунку. Падрыхтоўка прадуктаў харчавання і медыкаментаў. Правядзенне паходу і арганізацыя перамяшчэння, забеспячэнне бяспекі ўдзельнікаў паходу, арганізацыя адпачынку , харчавання, фатаграфавання. Падвядзенне вынікаў паходу. Правілы правядзення турысцкіх паходаў у Беларусі. Правілы спаборніцтваў па тэхніцы пешаходнага турызму і арыентаванню.

Практычныя заняткі. Непасрэдны ўдзел у паходах: аднадзённых, двухтрохдзённых з замацаваннем усіх ведаў, якія атрыманы на тэарэтычных і практычных занятках.

10. Удзел у спаборніцтвах па тэхніцы пешаходнага турызму і арыентаванню. Удзел у спаборніцтвах рознага маштабу – школьных, раённых, гарадскіх, праверка-замацаванне ведаў і навыкаў, якія атрыманы на занятках.

11. Вучэбна-трэніровачны шматдзённы паход I або II катэгорый складанасці. Вучэбна-трэніровачны паход не ўваходзіць у сетку гадзін. Можа праводзіцца як на тэрыторыі Рэспублікі Беларусь, так і за яе межамі. У паходзе гурткоўцы выкарыстоўваюць усе веды і навыкі, якія атрымалі за 2 гады навучання.

ЛІТАРАТУРА

Берман А.Е. Юный турист.– М.: ФиС, 1977.

Винокуров В.К., Левин А.С. Мартынов И.А. Безопасность в альпинизме.–М.:ФиС, 1983.

Ветер странствий. Альманах (все выпуски).–М.:ФиС.

Гранильщиков и др. Горный туризм.–М.: ФиС, 1966.

Захаров П.П. Инструктору альпинизма.–М.: ФиС, 1988.

Ингетрем Арне. В лесу и на опушке.–М.: ФиС,1979.

Кадыш Э.Н. Соревнования туристов. М.:ФиС, 1990.

Краткий справочник туриста /Сост. Штюрмер Ю.А. –М.: Профиздат, 1985.

Лысогор Н.А. и др. Питание туристов в походе.–М.:Пищевая промышленность, 1980.

Михайлов В.В., Морозов А.А. Пешком и на лыжах.–Мн.: Полымя, 1990.

Основы техники и тактики ориентирования на местности:Методическое пособие .–Мн.:Изд-во БГУ им. В.И.Ленина, 1975.

Рожинский М.М., Котковский Г.Б. Оказание доврачебной помощи.–М.: Медицина, 1981.

Турист Сост. Власов А.А. –М.:ФиС, 1974.

Тыкул В.И. Спортивное ориентирование .– М.: Просвещение,1990.

Туризм и спортивное ориентирование:Учебник для институтов и техникумов физической культуры.–М.:ФиС, 1988.

Туристские маршруты по Белоруссии /Сост. Латокурский А.Г. –Мн., Полымя , 1985.

Турецкий С.И. По верхнему Неману и Налибокской пуще.–Мн., Полымя, 1982.

Черелов И.А. Методика обучения альпинистов.–М.: ФиС, 1973.

Школа альпинизма (начальная подготовка)/Сост. Захаров П.П., Степаненко Т.В. –М.:ФиС, 1989.

ГОРНЫ ТУРЫЗМ

ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

Праграма гуртка "Горныя турысты" рэкамендуецца настаўнікам, работнікам пазашкольных устаноў, вызначае асновы арганізацыі навучальнага працэсу і аб'ём вывучаемага матэрыялу. Для плённай практычнай дзейнасці гуртка неабходна ўлічваць наступнае:

– кіраўніком гуртка "Горныя турысты" можа быць педагог з дастатковым вопытам горных паходаў, г.зн. паходаў з праходжаннем катэгарыйных перавалаў (не блытаць з пешаходным паходам у гарах)– не ніжэй П-Ш к.с.;

– у адрозненні ад "танных" відаў турызму (пешаходнага , воднага і інш.) горны турызм дастаткова дарагі з прычыны аддаленасці горных раёнаў і патрабуе сур'ёзнай фінансавай базы;

– для горных паходаў неабходны спецыяльны рыштунак – ледарубы, вяроўкі, крукі, абутак і інш.;

– спартыўныя горныя паходы прад'яўляюць сур'ёзныя патрабаванні да здароўя школьнікаў, іх фізічнай і маральна-псіхалагічнай падрыхтоўкі.

Заняткі гуртка накіраваны на вырашэнне наступных адукацыйных і выхаваўчых задач:

– выхаванне ў дзяцей патрэбнасці да пазнання, самаўдасканалення, рамантыкі, здаровага ладу жыцця, любові да прыроды;

– умацаванне здароя і ўсебаковае развіццё;

– падрыхтоўка адукаваных турыстаў-горнікаў, якія маюць навыкі і веды для ўдзелу ў складаных горных паходах– да IУ к.с.;

– прывіццё неабходных у жыцці прыкладных навыкаў і уменняў.

Звышзадача для кіраўніка – бяспека заняткаў.

Канкрэтная мэта заняткаў у гуртку – ажыццяўленне складаных горных паходаў (да IУ к.с.) і выкананне спартыўных разрадаў (П дарослы). Кожны кваліфікацыйны ўзровень падрыхтоўкі мае свае спецыфічныя задачы і мэты.

Уяўленне аб агульнай схеме кваліфікацыйных узроўняў можна атрымаць з наступнай табліцы.

Назва	Скарочаная назва	Узрост гурткоўцаў	Заліковыя паходы	Выкананне разраду
1. Падрыхтоўчы	П	да 13 гадоў 5-6 кл.	I к.с.	
2. Пачатковая падрыхтоўка	ПП	13 гадоў 7-8 кл.	I к.с.	
3. Спартыўная падрыхтоўка	СП	14 гадоў 8-9 кл.	П к.с.	
4. Спартыўнае ўдасканаленне	СД	16 гадоў 9-10 кл.	Ш к.с.	П дарослы
5. Спартыўнае майстэрства	СМ	17 гадоў 10-11 кл.	IУ к.с.	часткова на I дарослы

ЗАЎВАГА :

1. Назвы кваліфікацыйных узроўняў з'яўляюцца ўмоўнымі і больш дакладна адлюстроўваюць падрыхтоўку ўдзельнікаў у сістэме школьнага турызму , а не турызму наогул.

2. Асноўныя патрабаванні для пэўных кваліфікацыйных узроўняў прыведзены не ў табліцы, а перад адпаведнымі тэматычнымі планамі.

Дадзеная праграма не з'яўляецца жорсткай схемай, мае варыятыўнасць і дазваляе кіраўніку ў залежнасці ад кваліфікацыйнага

ўзроўню вучняў , навучальнай нагрузкі (6 або 9 гадзін у тыдзень) будаваць сваю работу. У гэтым выпадку змяняецца сутнасць паняцця "год навучання", якое пераважна недакладнае і з'яўляецца традыцыйным у праграмах. Паняцце "кваліфікацыйны ўзровень" больш мэтазгоднае. Напрыклад, набіраючы ў гурток вучняў 8-га класа, якія займаюцца пешаходным турызмам (што бывае даволі часта) , пры адпаведных ведах і ўменнях можна вызначыць ім кваліфікацыйны ўзровень СП і працаваць па гэтай праграме, а не ПП, хаця фармальна будзе ісці толькі першы год навучання.

Праграма разлічана на 3 гады, пачынаючы з магчымасці ажыццяўлення вучнямі паходаў 1 к.с. з 13 гадоў, і к 9 класу зрабіць паход П к.с. Такім чынам яна ахоплівае кваліфікацыйныя ўзроўні ПП, СП, СД , што не выключае заняткі найбольш актыўных вучняў у 11-ым класе па кваліфікацыйнаму ўзроўню і паход IУ к.с.

Кваліфікацыйны ўзровень П уключае наяўнасць у вучняў к 7-му класу некаторых элементарных турысцкіх навыкаў і апорных ведаў. Ён дасягаецца, як правіла, іх эпізадычным удзелам у паходах разам з класам або заняткамі ў гуртку тыпу "Юны турыст" і г.д.

Праграма кожнага года навучання разлічана на агульнапрынятыя ў школах і пазашкольных установах 216 навучальных гадзін (6 гадзін у тыдзень) і 324 навучальных гадзін (9 гадзін у тыдзень). Практычныя заняткі не падзяляюцца на заняткі ў памяшканні, на мясцовасці , у паходзе. Гэта вызначае сам кіраўнік з улікам канкрэтных умоў . Летні заліковы паход у сетку гадзін не ўключаны, як і вучэбна-трэніровачныя паходы, што праводзяцца ў выхадныя дні. Тут маецца на ўвазе адпрацоўка канкрэтных тэм практычных заняткаў у час паходаў, якія ўключаны ў сетку гадзін.

Працэс навучання ідзе спіралепадобна: на кожным кваліфікацыйным узроўні з'яўляецца няшмат навучальных тэм, аднак веды і ўменні па раней асвоеных тэмах пашыраюцца і паглыбляюцца.

З улікам агульнай схемы арганізацыі гуртка для дасягнення максімальных вынікаў пажадана камплектаваць гурток кваліфікацыйнага ўзроўню ПП з вучняў 13 год (7-8 -ы класы). Улічваючы спецыфіку патрабаванняў горнага турызму, неабходна набіраць дзяцей, якія не маюць медыцынскіх супрацьпаказанняў і атрымалі дазвол урача. Патрабуецца і згода бацькоў.

Трэба ўлічваць і наступную параду: у час правядзення катэгарыйнага горнага паходу дзяўчынак у саставе групы павінна быць не больш як палавіна.

Агульная схема планавання работы гуртка на навучальны год і метолыка дзейнасці

Планаванне падрыхтоўкі турыста-спартсмена значна адрозніваецца ад традыцыйнага гадзічнага макрацыклу (падрыхтоўка, спаборніцтвы, пераходны перыяд) у іншых відах спорту. Вось чаму неабходна ўлічваць:

– абавязковую наяўнасць для дзяцей "сярэдняй перспектывы ", "заўтрашняй радасці". Гэтую функцыю выконвае шматдзённы паход;

– магчымасць правядзення пры актыўнай працы шматдзённых паходаў у час канікул.

Такім чынам планаванне работы гуртка неабходна падпарадкаваць тром перыядам.

Першы (верасень – студзень) завяршаецца ступенным або катэгарыйным лыжным паходам (Беларусь, Карпаты, Хібіны – у залежнасці ад кваліфікацыйнага ўзроўню).

Другі (студзень – сакавік) завяршаецца ступенным або катэгарыйным паходам пешшу (Беларусь, Крым).

Трэці (сакавік – летнія канікулы) завяршаецца катэгарыйным паходам у горным раёне з катэгарыйнымі пераваламі (Каўказ, горы Сярэдняй Азіі).

Такая схема не адзіная. Магчымы двухцыклавыя, чатырохцыклавыя варыянты ў залежнасці ад магчымасцей і актыўнасці кіраўніка і гурткоўцаў.

Прыкладная схема планавання дзейнасці гуртка выглядае так: адны заняткі ў тыдзень у навучальны дзень, тэарэтычныя і практычныя , у памяшканні і адны заняткі ў выхадныя дні для ўдзелу ў вучэбна-трэніровачных паходах, практычных занятках , спаборніцтвах. Магчыма і схема з трохразовымі заняткамі ў тыдзень, асабліва для гурткоў з добрымі паказчыкамі арганізацыі фізічнай падрыхтоўкі ў зале і на мясцовасці.

Асабліва дбайна неабходна рыхтаваць шматдзённыя паходы. Кожны вучань павінен выхоўваць у сабе разуменне таго, што паход будзе настолькі паспяховым і цікавым, наколькі кожны добрасумленна і ініцыятыўна стане яго рыхтаваць. Трэба, каб кожны ўдзельнік паходу ведаў свае абавязкі (якія ў наступны раз мяняюцца). Кіраўніку неабходна выкараняць стаўленне да паходу як да простага баўлення часу.

Улічваючы спецыфіку горнага турызму, трэба фарміраваць у вучняў разуменне таго, што бяспека – абавязковая ўмова дзейнасці гуртка. фактары, якія садзейнічаюць надзвычайным здарэнням ,- непадрыхтаванасць (тэхнічная, тактычная, фізічная і інш.), асабліва на кваліфікацыйных узроўнях ПП, СП, а таксама самаўпэўненасць, безадказнасць, асабліва на кваліфікацыйных узроўнях СД, СМ. Адсюль – патрабаванне свядомай дысцыпліны на занятках , адказных адносін да сябе і таварышаў. Пытанні папярэджання траўматызму варта разглядаць пры кожным зручным выпадку.

Тэматычны план першага года навучання

№	Тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку		Усяго гадзін	У тым ліку	
			Тэарэтычн.	Практычн.		Тэарэтычн.	Практычн.
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Асаблівасці і гісторыя развіцця горнага турызму і альпінізму	2	2	–	2	2	–
2.	Асноўныя горныя сістэмы. Прырода гор. Ахова прыроды	2	2	–	4	4	–
3.	Асновы тапаграфіі і арыентавання ў гарах	14	2	12	18	2	16
4.	Рыштунак горнага турызму	12	2	10	18	2	16
5.	Харчаванне ў горным паходзе	10	2	8	12	2	10
6.	Бівакі ў гарах	14	2	10	18	2	16
7.	Тэхніка пераміпчэння ў гарах	52	4	48	60	6	54
8.	Страхоўка і самастрахоўка	10	2	8	20	4	16
9.	Фізічная падрыхтоўка турыста	26	2	24	38	2	36
10.	Небяспека ў гарах, асноўныя правілы бяспекі	4	4	–	6	6	–
11.	Гігіена і даўрачэбная дапамога	6	2	4	10	2	8

1	2	3	4	5	6	7	8
12.	Краязнаўчая работа ў паходзе	10	2	8	12	2	10
13.	Турысцкія злёты і спаборніцтвы	18	2	16	26	2	24
14.	Падрыхтоўка, арганізацыя і падвядзенне вынікаў горнага паходу	18	2	16	26	2	24
15.	Спецкурсы(фотасправа, слайды, ігра на гітары, падрыхтоўка рыштунку і г.д.)	20	4	16	30	6	24
16.	Заліковы горны пад'ём 1 к.с.	–	–	–	–	–	–
	Усяго	216	38	178	324	46	278

ПРАГРАМА

першага года навучання

1. Асаблівасці і гісторыя развіцця горнага турызму і альпінізму. Месца горнага турызму ў агульнай сістэме самадзейнага турызму. Спецыфіка горнага турызму. Прыкладное значэнне. Умовы правядзення горных паходаў. Кароткая гісторыя развіцця горнага турызму і альпінізму.

2. Асноўныя горныя сістэмы. Прырода гор. Ахова прыроды. Кароткі агляд асноўных бліжэйшых горных сістэм. Іх турысцкія магчымасці. Агульныя ўяўленні аб утварэнні гор. Высотная пояснасць. Умовы ўзнікнення снегавікоў і ледавікоў. Асаблівасці клімату гор.

Ахова прыроды і турызм. Магчымасці турыстаў у ахове прыроды. Правілы аховы прыроды ў гарах.

3. Асновы тапаграфіі і арыентавання ў гарах. Асноўныя звесткі па тапаграфіі. Карта, схемы, умоўныя знакі, маштаб. Адлюстраванне горнага рэльефу на картах. Картасхемы горных раёнаў.

Практычныя заняткі. Работа з компасам і картай, работа з компасам на мясцовасці. Арыентаванне па мясцовых прыкметах. Вылічэнне вуглоў і адлегласцей на мясцовасці і карце. Арыентаванне па формах горнага рэльефу (хрыбтах, далінах, вяршынях і інш.).

4. Рыштунак горнага турыста. Групавы і асабісты рыштунак для горных паходаў , спецыяльны рыштунак. Асноўныя патрабаванні да рыштунку. Догляд за рыштункам, яго рамонт.

Практычныя заняткі. Укладка рукзака, установка палаткі, падрыхтоўка, дапрацоўка, рамонт рыштунку.

5. Харчаванне ў горным паходзе. Значэнне правільнай арганізацыі харчавання ў горным паходзе. Агульныя патрабаванні да харчавання ў паходзе. Прыгатаванне ежы ў паходных умовах. Асаблівасці водна-солевага рэжыму. Гігіенічныя патрабаванні. Упакоўка і транспарціроўка прадуктаў.

Практычныя заняткі. Складанне раскладкі (меню) , падрыхтоўка ежы ў паходзе , меры перасцярогі.

6. Бівак у гарах. Патрабаванні да месца бівака. Асаблівасці арганізацыі бівака на разнастайным рэльефе. Тыпы кастроў і іх прызначэнне. Установка палаткі і размяшчэнне ў ёй. Работа дзяжурнага. Сушка адзення і абутку. Ахова прыроды і бяспека.

Практычныя заняткі. Разбіўка бівака, развядзенне кастра.

7. Тэхніка перамяшчэння ў гарах. Значэнне рацыянальнай тэхнікі. Перамяшчэнне па сцежках ,травяністых схілах, асыпках, марэнах, скальных і снежных схілах. Асаблівасці і характарыстыка кожнага віду рэльефу.

Агульныя правілы перамяшчэння ў гарах (рацыянальнасць, тэмп, пастаноўка нагі, інтэрвал, дыханне, выкарыстанне ледаруба, альпенштока і інш.). Пераправа праз горныя рэкі: выбар месца і часу, спосабы.

8. Страхоўка і самастрахоўка. Значэнне страхоўкі ў гарах. Выкарыстанне рыштунку для страхоўкі. Найбольш простыя панящці аб фізічных асновах страхоўкі (трэнне, рывок). Элементы тэхнікі страхоўкі: вузлы , што прымяняюцца ў турызме, прыёмы ўтрымання вяроўкі (праз выступ, пятлю, крук, ледаруб, камбінаваная страхоўка), правілы прыёму і выдачы вяроўкі ў звязцы.

Віды страхоўкі (самастрахоўка, узаемная, масавая).

Практычныя заняткі. Вязка вузлоў (прамы, сустрэчны, брамшкотавы, праваднік, васьмёрка, булінь, захопліваючы, стрэмя), адзяванне страховачнай сістэмы, адпрацоўка элементаў страхоўкі і самастрахоўкі.

9. Фізічная падрыхтоўка турыста. Значэнне. Панящце аб цыклічнасці трэніроўкі. Трэніроўка асноўных фізічных якасцей, неабходных горнаму турысту (вынослівасць, сіла, лоўкасць, раўнавага). Загартоўка арганізма.

Практычныя заняткі. Агульнафізічная падрыхтоўка і спецыяльная падрыхтоўка ў адпаведнасці з цыкламі падрыхтоўкі.

10. Небяспека ў гарах, асноўныя правілы бяспекі. Небяспека, абумоўленая рэльефам мясцовасці, небяспека, выкліканая ўмовамі клімату і надвор'я. Уздзеянне вышыні, акліматызацыя. Небяспека, якая выклікана няправільнымі дзеяннямі турыстаў. Асноўныя меры перасцярогі пры перамяшчэнні па перасечанай мясцовасці, на біваку.

11. Гігіена і даўрачэбная дапамога. Асабістая гігіена турыста-горніка ў паходзе. Тыповыя траўмы і захворванні ў горным паходзе, іх прафілактыка і аказанне першай даўрачэбнай дапамогі. Медыцынская аптэчка.

Практычныя заняткі. Камплектаванне медыцынскай аптэчкі, аказанне элементарнай даўрачэбнай дапамогі пры разнастайных траўмах і захворваннях, адпрацоўка спосабаў пераноскі легкапацярпеўшага.

12. Краязнаўчая работа ў паходзе. Методыка збору матэрыялаў, назіранняў, вядзенне дзённіка. Прасцейшыя прыборы для краязнаўчай работы. Афармленне матэрыялаў паходу.

Практычныя заняткі. Вядзенне падарожнага дзённіка, фотаздымка ў горным паходзе. Работа па канкрэтных заданнях.

13. Турысцкія злёты і спаборніцтвы. Злёты і спаборніцтвы, як сродак падрыхтоўкі да паходу. Палажэнне аб спаборніцтвах. Методыка падрыхтоўкі і выступлення.

Практычныя заняткі. Удзел у спаборніцтвах па горнаму турызму, турысцкі злёт.

14. Падрыхтоўка, арганізацыя і падвядзенне вынікаў горнага паходу. Падбор групы. Мэты паходу. Функцыянальныя абавязкі ў паходзе. Распрацоўка маршруту. Афармленне маршрутных дакументаў. Разбор паходу. Падрыхтоўка справаздачы аб паходзе.

Практычныя заняткі. Падрыхтоўка паходнай дакументацыі, распрацоўка маршруту паходу, выкананне канкрэтных функцыянальных абавязкаў, афармленне фотагазеты, правядзенне вечара ў школе, афармленне справаздачы аб паходзе.

15. Спецкурсы (фотасправа, слайды, ігра на гітары, падрыхтоўка рыштунку і г.д.). З мэтай удасканалення ў некаторых відах дзейнасці, якія традыцыйна спадарожнічаюць заняткам горным турызмам, мэтазгодна арганізаваць работу такіх спецкурсаў, як "Фотасправа", "Ігра на гітары", "Выраб турысцкага рыштунку" і інш. па асобнаму плану. Пры адсутнасці неабходных навыкаў у кіраўніка гуртка, можна запрашаць спецыялістаў.

16. Заліковы горны паход I к.с. (па за сеткай гадзін). Мэта паходу – замацаванне – праверка атрыманых на занятках ведаў і навыкаў. Пры

планаванні маршруту неабходна ўлічваць, што павінна быць дастаткова часу на правядзенне вучэбна-трэніровачных збораў, дневак, радыяцыйных выхадаў, г.зн. маршрут павінен спалучаць выключна спартыўную мэту – праходжанне катэгарыйных перавалаў з вучэбна-трэніровачнымі мэтамі.

Мэтазгодна практыкаваць прызначэнне з вучэбнай мэтай на кожны дзень паходу ўмоўнага кіраўніка з ліку гурткоўцаў, які самастойна выбірае маршрут перамяшчэння, вырашае задачы тактыкі і інш . пад агульным кіраўніцтвам адказнага за паход.

Тэматычны план другога года навучання

№	Тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку		Усяго гадзін	У тым ліку	
			Тэарэтычн.	Практычн.		Тэарэтычн.	Практычн.
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Горы турызм.Гісторыя,перспектывы	2	2	–	2	2	–
2.	Горныя сістэмы свету. Агляд горных раёнаў маючых адбыцца паходаў	2	2	–	4	2	2
3.	Утварэнне,развіццё і формы горнага рэльефу	6	2	4	12	2	10
4.	Спецыфіка арыентавання ў горах	10	2	8	14	2	12
5.	Рыштунак для горнага паходу	10	2	8	14	2	12
6.	Харчаванне ў горным паходзе	8	2	6	12	2	10
7.	Бівакі ў горах	8	2	6	12	2	10

1	2	3	4	5	6	7	8
8.	Тэхнічная падрыхтоўка горнага турыста	40	4	36	60	6	54
9.	Тактыка горнага паходу	6	2	4	8	2	6
10.	Страхоўка і самастрахоўка	14	2	12	20	4	16
11.	Забеспячэнне бяспекі	10	2	8	16	4	12
12.	Фізічная падрыхтоўка турыста	18	2	16	34	2	32
13.	Маральна-псіхалагічная падрыхтоўка турыста	4	2	2	6	2	4
14.	Першая даўрачэбная дапамога ў паходзе. Прафілактыка траўм, самакантроль	8	2	6	10	2	8
15.	Аказанне дапамогі і транспарціроўка пацярпеўшага	6	2	4	8	2	6
16.	Краязнаўчая работа ў паходзе. Ахова прыроды	8	2	6	14	2	12
17.	Турысцкія злёты і спаборніцтвы	18	2	16	26	2	24
18.	Падрыхтоўка,арганізацыя і падвядзенне вынікаў горнага паходу	18	2	16	26	2	24
19.	Спецкурсы(фотасправа, слайды,ігра на гітары, выраб рыштунку і інш.)	20	4	16	26	6	20

1	2	3	4	5	6	7	8
20.	Заліковы горны паход П х.с.	–	–	–	–	–	–
Усяго:		216	42	174	324	50	274

ПРАГРАМА

другога года навучання

1. Горны турызм. Гісторыя , перспектывы. Гісторыя развіцця горнага турызму і альпінізму. Агляд паходаў і ўзыходжанняў. Тэндэнцыя развіцця і перспектывы горнага турызму.

2. Горныя сістэмы свету. Агляд горных раёнаў маючых адбыцца паходаў. Агульная турысцкая і фізіка-геаграфічная характарыстыка найбольш значных горных сістэм свету. Падрабязная турысцкая і фізіка-геаграфічная характарыстыка раёнаў маючых адбыцца паходаў.

3. Утварэнне, развіццё і форма горнага рэльефу. Працэсы гораўтварэння (тэктанізм, вулканізм, выветрыванне , эрозія). Прыкметы ўзросту горнага рэльефу. Асноўныя буйныя (горная краіна, хрыбет, лагчына, вяршыня і г.д.) і дробныя (кулуар, карніз, контрфорс, педапад і г.д.). формы скальнага , ледовага і снежнага рэльефу.

Практычныя заняткі. Апазнанне разнастайных форм горнага рэльефу і іх аналагаў у межах роднага краю і ў горах.

4. Спецыфіка арыентавання ў горах. Паўтарэнне агульных звестак кваліфікацыйнага ўзроўню ПП. Способы вызначэння вертыкальных вуглоў і перавышэнняў. Способы арыентавання ва ўмовах абмежаванай бачнасці.

Практычныя заняткі. Вылічэнне вертыкальных вуглоў і перавышэнняў, вызначэнне месца стаяння, складанне крокаў, легенды перавальнага ўчастка, работа з фотаматэрыяламі мясцовасці.

5. Рыштунак горнага паходу. Паўтарэнне і паглыбленне тэмы кваліфікацыйнага ўзроўню ПП. Падрабязнае вывучэнне спецыяльнага рыштунку. Магчымасці самастойнага вырабу спецыяльнага рыштунку і дапрацоўка стандартнага . Рамонтны набор.

Практычныя заняткі. Выбар самаробнага рыштунку , дапрацоўка стандартнага, работа з прымусам.

6. Харчаванне ў горным паходзе. Паўтарэнне і паглыбленне тэмы кваліфікацыйнага ўзроўню ПП. Залежнасць рэжыму харчавання ад тактычнага плана. Арганізацыя закідак. Магчымасці папаўнення запасаў прадуктаў на маршруце.

Практычныя заняткі. Складанне рацыёнаў для розных маршрутаў. Спосабы працяглага захоўвання асобных відаў прадуктаў.

7. Бівакі ў гарах. Паўтарэнне і паглыбленне тэмы кваліфікацыйнага ўзроўню ПП. Асаблівасці начлегу вышэй зоны лесу і ў ледавіковай зоне. Начлег па-за палаткай (вымушаны халодны начлег). Арганізацыя бівачных работ, разлік часу, ахова прыроды.

Практычныя заняткі. Разбіўка бівака на розным рэльефе.

8. Тактычная падрыхтоўка горнага турызму. Паўтарэнне і паглыбленне тэмы кваліфікацыйнага ўзроўню ПП. Спецыфіка тэхнікі перамяшчэння па разнастайных відах і формах горнага рэльефу. Тэхніка самазатрымання на снезе і лёдзе. Тэхніка забіўкі крукоў. Рух па парэнчах.

Практычныя заняткі. Адпрацоўка тэхнікі перамяшчэння па рэльефу П к.с. , тэхнікі самазатрымкі, забіўка крукоў.

9. Тактыка горнага паходу. Важнейшая задача тактычнага плана – забеспячэнне бяспекі. Залежнасць тактыкі ад мэт паходу, раёна, часу, падрыхтаванасці групы, складанасці перашкод. Тактыка перамяшчэння па

разнастайнаму горнаму рэльефу. Тактыка праходжання перавалаў. Арганізацыя разведак.

Практычныя заняткі. Распрацоўка тактычных планаў праходжання маршруту і асобных яго ўчасткаў, тактычныя гульні і сітуацыйныя задачы.

10. Страхоўка і самастрахоўка. Паўтарэнне і паглыбленне тэмы кваліфікацыйнага ўзроўню ПП. Выбар і падрыхтоўка месца страхоўкі. Арганізацыя месц замацавання на разнастайным рэльефе. Дзейнасць звязак (двойка, тройка). Арганізацыя парэнчаў. Работа з вяроўкамі.

Практычныя заняткі. Вязка вузлоў (дадаткова да вузлоў кваліфікацыйнага ўзроўню ПП – захопліваючы, вузел Брахмана, вузел Гарда, грэйпвайн), перамяшчэнне ў звязках, арганізацыя парэнчаў.

11. Забеспячэнне бяспекі. Паўтарэнне тэмы кваліфікацыйнага ўзроўню ПП. Аналіз тыповых аварыйных выпадкаў у горным турызме і альпінізме . Бяспека – важнейшае патрабаванне да правядзення паходу. Асноўныя прычыны ўзнікнення аварыйных сітуацый і іх папярэджанне. Кантрольна-выратавальная служба. Арганізацыя пошукава-выратавальных работ.

Практычныя заняткі. Адпрацоўка асобных элементаў выратавальных работ, рашэнне сітуацыйных задач.

12. Фізічная падрыхтоўка турыста. Паўтарэнне тэмы кваліфікацыйнага ўзроўню ПП. Значэнне круглагадовай падрыхтоўкі. Асноўныя віды нагрузак у горным турызме. Методыка загартоўкі.

Практычныя заняткі. Агульнафізічная падрыхтоўка і спецыяльная падрыхтоўка ў адпаведнасці з цыкламі падрыхтоўкі.

13. Маральна-псіхалагічная падрыхтоўка. Значэнне . Псіхалагічны клімат турысцкай групы, яго фарміраванне. Паняцце аб лідарстве ў групе. Ацэнка сітуацыі.

Практычныя заняткі. Сюжэтныя гульні, псіхалагічныя задачы, элементы аўтагеннай трэніроўкі.

14. Першая даўрачэбная дапамога ў паходзе. Прафілактыка траўм, самаканторль. Паўтарэнне і паглыбленне тэмы кваліфікацыйнага ўзроўню АА. Асаблівасці ўздзеяння горнага клімату на арганізм. Акліматызацыя. Тыповыя выпадкі траўм і захворванняў у гарах , прафілактыка, лячэнне.

Практычныя заняткі. Аказанне практычнай даўрачэбнай дапамогі пры тыповых выпадках траўм, захворванняў.

15. Аказанне дапамогі і транспарціроўка пацярпеўшага. Пад'ём і спуск пацярпеўшага падручнымі сродкамі. Вязка насілак. Транспарціроўка пацярпеўшага .

Практычныя заняткі. Вязка насілак, адпрацоўка спосабаў транспарціроўкі пацярпеўшага.

16.Краязнаўчая работа ў паходзе , ахова прыроды. Паўтарэнне і паглыбленне тэмы кваліфікацыйнага ўзроўню ПП.

17. Турысцкія злёты і спаборніцтвы. Арганізацыя злётаў і спаборніцтваў. Віды турысцкіх спаборніцтваў , пастаноўка дыстанцый, методыка судзейства. Тактыка падрыхтоўкі і ўдзелу ў спаборніцтвах.

Практычныя заняткі. Удзел у злётах , спаборніцтвах па горнаму турызму ў якасці ўдзельнікаў і суддзяў.

18. Падрыхтоўка, арганізацыя і правядзенне вынікаў горнага паходу. Паўтарэнне і паглыбленне тэмы кваліфікацыйнага ўзроўню ПП. Удзел у завочных спаборніцтвах на лепшы турысцкі паход.

19. Спецкурсы (фотасправа, слайды, ігра на гітары, выраб рыштунку і інш.). Расшырэнне і паглыбленне праграм, прадугледжаных кваліфікацыйным узроўнем ПП.

20. Заліковы горны паход П к.с. Па агульнай схеме, прапанаванай на кваліфікацыйным узроўні ПП.

Тэматычны план заняткаў трэцяга года навучання

Асноўныя задачы курсу СД: выхаванне самастойнасці, уменне прымаць рашэнні; вызначэнне спартыўных магчымасцей турыстаў, выхаванне матывацыі бяспекі; удасканаленне і паглыбленне ведаў і навыкаў, неабходных удзельнікаў горнага паходу Ш к.с.

Кваліфікацыйныя патрабаванні да ведаў і ўменняў кваліфікацыйнага ўзроўню СД прынцыпова падобныя на патрабаванні кваліфікацыйнага ўзроўню СП.

Пры вызначэнні кваліфікацыйнага ўзроўню СД неабходна кіравацца тым, што вучні гуртка гэтага ўзроўню ўжо могуць больш самастойна і матывавана прымаць рашэнні па тактыка-тэхнічных, арганізацыйных дзеяннях, іх аналізаваць, іх уменні і навыкі дастаткова трывалыя.

Тэматычны план таксама ў асноўным паўтарае і паглыбляе тэмы кваліфікацыйнага ўзроўню СД.

Пры планаванні работы ўзроўню СД неабходна некалькі скараціць аб'ём тэарэтычных ведаў, больш часу адвесці на замацаванне практычных навыкаў, падрыхтоўцы да горнага паходу Ш к.с., вывучэнню матэрыялаў па канкрэтных турысцкіх раёнах, пашырэнню тэматыкі спецкурсаў.

ЛІТАРАТУРА

Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография.–М., Профиздат, 1985.

Арбит А.Е., Луговьер Д.А. Фотография и киносъемка в путешествии. –М., Профиздат, 1989.

Аркин Я.Г., Захаров П.П. Люди в горах. –М., ФиС, 1986.

Барри Роджер Г. Погода и климат в горах .–Л., Гидрометиздат, 1980.

Бардин К.Б. Азбука туризма. –М., Просвещение, 1973.

Берман А.Е. Юный турист .–М., ФиС ,1977.

Берман А.Е. Среди стихий.–М., ФиС, 1983.

Винокуров В.К., Левин А.С., Мартынов И.А. Безопасность в альпинизме.–М.,ФиС, 1983.

Верба И.А., Голицин С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе. –М., ФиС, 1983.

Ветер странствий.–М., ФиС, вып. 1–25.

Волков Н.Н. Спортивные походы в горах.—М., ФиС, 1974.

Гвоздецкий Н.А., Голубчиков Ю.Н. Горы.–М., Мысль, 1987.

Гранильщиков Ю.В. и др. Горный туризм.– М., ФиС, 1966.

Захаров П.П. Инструктору альпинизма.–М., ФиС, 1988.

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.–М., Профиздат 1987.

Кузнецов А.А. Люди и горы .–М., ФиС, 1970.

Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы.–М., ФиС, 1981.

Лосев К.С. По следам лавин.–Л., Гидрометиздат, 1983.

Моринов Борис. Проблема безопасности в горах.–М., ФиС, 1981.

Остапец А.А. В походе юные.–М., Просвещение, 1978.

Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. –М., Педагогика, 1985.

Отуотер Мантгомери. Охотники за лавинами.–М., Мир, 1980.

Питание в туристском путешествии.–М., Профиздат, 1986.

Побежденные вершины. Сборники.–М., Географиздат и Мысль, 1948–1978.

Снаряжение для горного туризма. сост. Директор Л.Б. – М., Профиздат, 1982.

Шатаев В.Н. Категория трудности.

Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. –М., ФиС, 1974.

Штюрмер Ю.А. Опасности в горах,–М., Турист , 1974.

Эверест –82 . сост . Захаров П.П. –М., ФиС, 1984.

ВОДНЫ ТУРЫЗМ

ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

Водны турызм становіцца ўсё больш папулярным сярод школьнікаў. Ён дае багатыя магчымасці для вывучэння сваёй Бацькаўшчыны, актыўнага адпачынку , фізічнага і маральнага развіцця, далучэння да спорту.

Праграма гуртка разлічана на два гады навучання, прычым другі год можа мець два варыянты заняткаў : 216 і 324 гадзіны. Абавязковая ўмова заканчэння навучальнага года – праходжанне вучэбна-трэніровачнага падарожжа: I катэгорыі складанасці – пасля першага года заняткаў і II катэгорыі складанасці – пасля другога.

У гурткі першага года навучання мэтазгодна набіраць вучняў УШ-IX класаў, другога – старэйшакласнікаў. Праграма складзена з улікам выкарыстання байдарак і катамаранаў – найбольш даступных відаў суднаў, якія рэкамендуюцца для водных паходаў і спаборніцтваў па тэхніцы воднага турызму. Падрыхтоўка ўключае тэарэтычныя і практычныя заняткі, а таксама адно-, двух , трохдзённыя паходы, прадугледжаныя каляндарным планам і вучэбным раскладам. Усю вучэбна-выхаваўчую работу вядзе кіраўнік гуртка, прыахвочваючы асобных спецыялістаў. Ён жа складае дакладны каляндарны план і расклад у залежнасці ад канкрэтных умоў работы і графіка масавых мерапрыемстваў і спаборніцтваў. У іх павінны быць прадугледжаны заняткі ў спартыўнай зале і ў басейне.

Кіраўнік гуртка абавязаны асабіста пераканацца, што ўсе вучні - удзельнікі будучага падарожжа – добра падрыхтаваны фізічна, умеюць плаваць, маюць пісьмовы дазвол урача на ўдзел у шматдзённым паходзе. Вучэбна-трэніровачнае падарожжа неабходна разглядаць як абавязковы элемент падрыхтоўкі турыстаў -воднікаў. Асноўная задача падарожжа – адпрацоўка турыстамі тэхнічных і тактычных прыёмаў і навыкаў, набыццё

вопыту краязнаўчай работы, павышэнне фізічнай падрыхтоўкі і выкананне спартыўных нарматываў. Поспех заключнага паходу залежыць ад таго, наколькі ён дакладна распрацаваны і дбайна падрыхтаваны.

Пасля заканчэння навучальнага года вучням могуць прысвойвацца разрады па воднаму турызму.

Тэматычны план першага года навучання

№	Тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку	
			Тэарэтычн.	Практычн.
1	2	3	4	5
1.	Масавы турызм Рэспублікі Беларусь	2	2	–
2.	Турысцкія магчымасці роднага краю для водных падарожжаў	2	2	–
3.	Асаблівасці воднага турызму. Падрыхтоўка, правядзенне, падвядзенне вынікаў падарожжа	28	4	24
4.	Рыштунак для воднага падарожжа	10	2	8
5.	Харчаванне ў водным паходзе	6	2	4
6.	Прывалы і начлегі	6	2	4
7.	Тапаграфія і арыентаванне на мясцовасці	6	2	4
8.	Тэхніка руху. Рачная лоцыя. Натуральныя і штучныя перашкоды	34	4	30
9.	Тактыка воднага турызму	12	4	8
10.	Фізічная падрыхтоўка турыста-водніка	48	2	46

1	2	3	4	5
11.	Спецыяльная падрыхтоўка турыста-водніка	22	2	20
12.	Спаборніцтвы па тэхніцы воднага турызму	18	2	16
13.	Бяспека пры занятках на вадзе, у водных турысцкіх падарожжах	12	4	8
14.	Гігіена турыста-водніка і даўрачэбная дапамога ў паходзе	4	2	2
15.	Краязнаўчая, грамадска карысная дзейнасць у паходзе	6	2	4
16.	Вучэбна-трэніровачнае падарожжа першай катэгорыі складанасці	–	–	–
	Усяго	216	36	180

ПРАГРАМА

першага года навучання

1. Масавы турызм Рэспублікі Беларусь. Кароткія звесткі з гісторыі развіцця турызму ў Рэспубліцы Беларусь. Правілы арганізацыі і правядзення падарожжаў са школьнікамі на тэрыторыі Беларусі і СНД. Віды турызму : пешаходны, водны, лыжны, веласіпедны. Характарыстыка воднага турызму: віды плаўсродкаў, патэнцыяльна небяспечнае асяроддзе, высокая тэхнічная аснашчанасць, складанасць водных маршрутаў.

2. Турысцкія магчымасці роднага краю для водных падарожжаў. Геаграфічнае становішча , асноўныя вадаёмы і рэкі, рэльеф, флора і фауна Беларусі. Рэкамендуемые маршруты водных адно- , двух-, трохдзённых

паходаў і катэгарыйных падарожжаў па роднаму краю. Памятныя месцы, экскурсійныя аб'екты і запаведнікі. Метадычная літаратура аб водным турызме.

3. Асаблівасці воднага турызму. Падрыхтоўка , правядзенне і падвядзенне вынікаў падарожжа. Спецыфіка водных паходаў , іх перавагі і недахопы. Размеркаванне абавязкаў у групе. Падрыхтоўка і правядзенне паходу. План падрыхтоўкі. Збор інфармацыі аб раёне падарожжа. Распрацоўка маршруту, запасныя варыянты маршруту. Падвядзенне вынікаў паходу.

Практычныя заняткі. Складанне плана падрыхтоўкі падарожжа, распрацоўка маршруту, падрыхтоўка рыштунку, праверка ўмення плаваць. Правядзенне двухдзённага воднага паходу. Падвядзенне вынікаў паходу.

4. Рыштунак для воднага падарожжа. Віды турысцкіх суднаў: байдаркі, лодкі, катамараны, плыты і інш. Іх будова і канструктыўныя асаблівасці. Будова байдарак. Групавы і асабісты рыштунак у водных паходах. Асаблівасці ўпакоўкі рэчаў і прадуктаў на плаўсродках. Сродкі выратавання і іх надзейнасць.

Практычныя заняткі. Зборка і разборка байдарак, катамаранаў, плытоў. Перадпаходны прафілактычны рамонт плаўсродкаў. Выраб гермаўпаковак, выратавальных камізэлек і іншага рыштунку турыстаў-воднікаў.

5. Харчаванне ў водным паходзе. Рэкамендуемы набор прадуктаў харчавання ў час правядзення водных паходаў. Рэжым харчавання ў водным паходзе. Патрабаванні да каларыйнасці ежы. Упакоўка і захоўванне прадуктаў харчавання. Раскладка прадуктаў харчавання па экіпажах і зменах дзяжурных на кухні. Прасцейшыя спосабы абяззаражвання вады.

Практычныя заняткі. Складанне паходнага меню і раскладка прадуктаў . Прыгатаванне ежы ў паходных умовах.

6. Прывалы і начлегі. Тактыка дзённых пераходаў у залежнасці ад складанасці ракі і падрыхтаванасці групы. Выбар месца для прывалу і начлегу. Патрабаванні да месца начлегу ў палявых умовах. Арганізацыя лагера, выбар месца для прывалу і начлегу ў палявых умовах. Арганізацыя лагера: выбар месца, размеркаванне работ, нарыхтоўка паліва, установка палатак, абарона ад насякомых, захоўванне рыштунку ў час начлегу.

Тыпы і віды кастроў. Групавы бівачны рыштунак. Захоўванне плаўсродкаў на прывале ў час начлегу. Правілы сушкі асабістага рыштунку ля агню. Ахова прыроды і захаванне гігіенічных правіл на прывалах, начлегах. Знятце лагера.

Практычныя заняткі. Выбар месца для начлегу, разбіўка лагера, установка палатак, нарыхтоўка дроў. Рамонт плаўсродкаў і іншага рыштунку ў паходных умовах.

7. Тапаграфія і арыентаванне на мясцовасці. Віды карт і асноўныя звесткі аб карце: маштаб, умоўныя тапаграфічныя знакі, рэльеф і спосабы яго адлюстравання, адлюстраванне гідрасеткі на картах рознага маштабу і схемах. Чытанне карты і работа з ёю: арыентаванне , вылічэнне адлегласцей, капіраванне карт. Складанне карт рэк і схем парогаў. Арыентаванне ва ўмовах рэк і азёр.

Практычныя заняткі. Работа з картай – арыентаванне на мясцовасці, вылічэнне адлегласцей на мясцовасці. Вакамерныя здымкі, складанне маршрутных лент, схем.

8. Тэхніка руху. Рачная лоцыя. Натуральныя і штучныя перашколы. Элементы веславання . Тэхніка веславання на байдарцы, катамаране: дзейнасць рук, становішча корпуса і ног, рытм і тэмп веславання. Кіраванне байдаркай, каяком, катамаранам. Выкананне каманд капітана судна. Асноўныя манеўры: пасадка, адход ад берага, рух у розным строі, прычальванне да берага. Рачная лоцыя. Вызначэнне характэрных элементаў ракі. Спосабы пераадолення натуральных перашкод (быстрына, мелі,

камяні, зараслі чароту, перакаты, нескладаныя парогі, вялікія плесы). Спосабы пераадолення штучных перашкод (масты, плаціны, рыбалоўныя пабудовы).

Практычныя заняткі. Адпрацоўка элементаў веславання, кіраванне байдаркай, каяком, катамаранам, выкананне разнастайных манеўраў. Адпрацоўка тэхнікі пераадолення натуральных і штучных перашкод.

9. Тактыка воднага турызму. Разуменне тактыкі ў водным падарожжы. Камплектаванне экіпажаў. Распарадак дня. Рэжым і графік руху групы па маршруту, парадак харчавання. Паходны парадак суднаў. Сувязь і сігналізацыя на маршруце. Выбар лініі руху ў розных умовах плавання. Тактыка праходжання розных перашкод.

Практычныя заняткі. Адпрацоўка рэжыму і графіка руху групы на маршруце ў паходных умовах. Адпрацоўка ўмення выбіраць лінію руху ў розных умовах плавання. Практычнае навучанне разведцы перашкод – выбар правільнага накірунку руху пры праходжанні перашкод.

10. Фізічная падрыхтоўка турыста-водніка. Роля фізічнай падрыхтоўкі пры занятках водным турызмам. Спосабы развіцця вынослівасці, сілы, спрыту, гнуткасці, хуткасці.

Практычныя заняткі. Выхаванне агульнай вынослівасці – кросавы бег, спартыўнае арыентаванне на мясцовасці, лыжныя гонкі, плаванне, спартыўныя і рухомыя гульні. Выхаванне сілы – практыкаванне на сілу з партнёрам. Агульнафізічныя практыкаванні з абцяжарваннем (штанга, гантэлі, набіўныя мячы), бег па снезе, вадзе, у гару, па перасечанай мясцовасці. У спартыўнай зале для развіцця сілы выкарыстоўваюцца наступныя практыкаванні – падцягванне, згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы, лажанне па канаце; практыкаванні на гімнастычных снарадах і трэнажорах. Выхаванне спрыту , хуткасці, гнуткасці – комплекс агульнафізічных практыкаванняў , спаборніцтвы па тэхніцы турызму, скачкі, кіданне прадметаў , рухомыя гульні.

11. Спецыяльная падрыхтоўка турыста-водніка. Роля спецыяльных практыкаванняў у падрыхтоўцы турыстаў-водніка. Практыкаванне з вяслом на сушы. Адпрацоўка спецыяльных практыкаванняў у байдарцы, каяку, на катамаране.

Практычныя заняткі. Практычныя заняткі праводзяцца ў вясенне-летні перыяд на адкрытай вадзе, у асенне-зімовы – у басейне. Адпрацоўка нахілаў , паваротаў, бакавых прыцяжэнняў, зачэпаў, траверсавання, эскімоскіх пераваротаў.

12. Спаборніцтвы па тэхніцы воднага турызму. Правілы і ўмовы правядзення спаборніцтваў па тэхніцы воднага турызму. Патрабаванні да ўдзельнікаў спаборніцтваў.

Практычныя заняткі. Падрыхтоўка да спаборніцтваў. Удзел каманды гуртка ў спаборніцтвах па тэхніцы воднага турызму.

13. Забеспячэнне бяспекі пры занятках на вадзе, у водных турыстскіх падарожжах. Віды аварый , іх прычыны. Аналіз характэрных аварыйных выпадкаў у водных падарожжах. Абавязкі кіраўніка, намесніка кіраўніка і ўдзельнікаў падарожжа. Правілы паводзін у байдарцы, на катамаране і іншых плаўсродках пры правядзенні практычных заняткаў і ў паходзе. Выкарыстанне выратавальных сродкаў, іх віды, выніковасць іх прымянення. Значэнне спрацаванасці экіпажаў, усёй групы, роля дысцыпліны ў забеспячэнні бяспекі падарожжа. Правядзенне выратавальных работ і аказанне дапамогі трапіўшым у бяду на вадзе. Арганізацыя страхоўкі пры праходжанні перашкод. Правілы купання ў незнаёмых вадаёмах і рэках з хуткім цячэннем.

Практычныя заняткі. Кантрольныя выхады на ваду. Трэніроўкі ў правядзенні выратавальных работ і адпрацоўка розных спосабаў страхоўкі пры пераадоленні перашкод.

14. Гігіена турыста-водніка і лаўрачэбная дапамога ў паходзе. Асабістая гігіена турыста-водніка. Характэрныя для водных падарожжаў

захворванні і траўмы. Папярэджванне захворванняў, іх прафілактыка ва ўмовах паходу. Першая дапамога пры апёках, кровацячэнні, пашкоджаннях скуранога покрыву, удары, вывіху, расцяжэнні, пераломе, сонечным і цеплавым удары, атручванні, ядавітым укусе, патапленні. Састаў медыцынскай аптэчкі для воднага турызму.

Практычныя заняткі. Адпрацоўка прыёмаў выратавання тапельца, штучнага дыхання, транспарціроўка пацярпеўшага. Накладванне павязак, камплектаванне медыцынскай аптэчкі і правілы карыстання ёю.

15. Краязнаўчая, грамадска карысная работа ў паходзе. Вывучэнне роднага краю. Краязнаўчая, грамадска карысная, пошукавая работа ў паходзе. Збор краязнаўчых матэрыялаў (вядзенне дзённіка, складанне і апісанне маршруту паходу, збор дакументальных матэрыялаў, фатаграфаванне). Патрабаванні да складання справаздачы аб паходзе. Ахова навакольнага асяроддзя. Атрыманне заданняў ад дзяржаўных, навуковых і гаспадарчых арганізацый і ўстаноў , ад школ і пазашкольных устаноў. Парадак афармлення маршрутнай дакументацыі пры падрыхтоўцы і правядзенні паходу.

Практычныя заняткі. Пошукавая, краязнаўчая і грамадска карысная работа ў паходзе. Апрацоўка і афармленне сабранага матэрыялу.

16. Вучэбна-трэніровачнае падарожжа першай катэгорыі складанасці.

Тэматычны план другога года навучання

№	Тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку		Усяго гадзін	У тым ліку	
			Тэарэтычн.	Практычн.		Тэарэтычн.	Практычн.
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Раёны падарожжа турыстаў-водніка ў	4	2	2	4	2	2
2.	Асаблівасці воднага турызму. Падрыхтоўка, правядзенне, падвядзенне вынікаў паходу	30	6	24	30	6	24
3.	Судны для воднага турызму	6	2	4	10	4	6
4.	Асабісты, бівачны, спецыяльны рыштунак турыста-водніка	6	2	4	8	4	4
5.	Прывалы і начлегі	6	2	4	8	2	6
6.	Тапаграфія і арыентаванне ў водным паходзе	4	2	2	8	2	6
7.	Элементы рачной лоцыі	6	2	4	12	4	8
8.	Тэхніка руху і пераадоленне перашкод	20	4	16	30	6	24
9.	Тактыка воднага турызму	12	4	8	22	6	16
10.	Фізічная падрыхтоўка турыста-водніка	40	4	36	58	6	52

1	2	3	4	5	6	7	8
11.	Спецыяльная падрыхтоўка турыста-водніка	32	4	28	62	4	58
12.	Спаборніцтвы па тэхніцы воднага турызму	20	2	18	36	4	32
13.	Псіхалагічныя асаблівасці, мікраклімат групы пры правядзенні паходаў	4	2	2	4	2	2
14.	Забеспячэнне бяспекі ў катэгарыйных водных паходах	6	2	4	10	4	6
15.	Даўрачэбная медыцынская дапамога	4	2	2	4	2	2
16.	Выраб самадзейнага турысцкага рыштунку	6	2	4	8	2	6
17.	Складанне справаздачы аб турысцкім падарожжы	8	2	6	8	2	6
18.	Нарматыўныя патрабаванні пры правядзенні водных паходаў з вучнямі і прысвайванне разрадаў	2	2	–	2	2	–
19.	Вучэбна-трэніровачнае падарожжа другой катэгорыі складанасці	–	–	–	–	–	–
	Усяго	216	48	168	324	64	260

ПРАГРАМА

другога года навучання

1. Раёны падарожжа турыстаў-воднікӑў. Магчымасці Беларусі для правядзення катэгарыйных паходаў. Найбольш папулярныя раёны СНД для правядзення катэгарыйных паходах П–IУ катэгорый складанасці. Агляд літаратуры аб маршрутах водных паходаў.

Практычныя заняткі. Выбар маршрутаў для правядзення вучэбна-трэніровачных паходаў. Станоўчыя і адмоўныя моманты пры выбары маршрутаў паходаў.

2. Асаблівасці воднага турызму. Падрыхтоўка, правядзенне , падвядзенне вынікаў паходу. Выбар маршруту, размеркаванне абавязкаў у групе. Падрыхтоўка рыштунку і рацыёну харчавання для правядзення паходу. Падвядзенне вынікаў паходу, складанне справаздачы.

Практычныя заняткі. Правядзенне трохдзённага паходу. Праверка правільнага падбору экіпажаў . Рамонт рыштунку.

3. Судны для воднага турызму. Разнастайнасць плаўсродкаў, якія выкарыстоўваюцца ў правядзенні водных паходаў: каяк, байдарка, каноэ, плыт, катамаран, чэстар. Станоўчыя і адмоўныя моманты пры выбары плаўсродкаў у залежнасці ад ступені складанасці маршруту плануемага паходу. Тэхнічныя характарыстыкі плаўсродкаў, іх вага, кампаноўка, колькасны састаў экіпажу, непатапляльнасць.

Практычныя заняткі. Правядзенне вучэбных заняткаў на розных плаўсродках, з рознай колькасцю экіпажу , ацэнка хадавых якасцей.

4. Асабісты, бівачны, спецыяльны рыштунак турыста-водніка. Патрабаванні, якія прад'яўляюцца да рыштунку ў залежнасці ад складанасці паходу і рэгіёна яго правядзення. Рукзак , абутак, адзенне, спальныя мяшкі,

абсталяванне для прыгатавання ежы, палаткі і іншае абсталяванне для правядзення паходу.

Практычныя заняткі. Падрыхтоўка і праверка рыштунку, укладка рукзака, установка палаткі, заняткі па зборцы і разборцы плаўсродкаў.

5. Прывалы і начлегі. Выбар месца для прыпынку, арганізацыя бівака, развядзенне агню ў дажджлівае і ветранае надвор'е, сушка адзення і рыштунку. Турысцкая лазня.

Практычныя заняткі. Выбар месца для лагера , яго планіроўка , установка палатак, нарыхтоўка паліва, развядзенне агню. Установка плаўсродкаў на ноч (на сушы, на вадзе).

6. Тапаграфія і арыентаванне ў водным паходзе. Практыка ў вычэрчванні падоўжанага і папярочнага профіляў ракі. Прафілактыка ў здымках ракі і складанні схем. Вакамерная здымка парогаў, вадаспадных зліваў, складанне схем з указаннем месц агляду і магчымасцей абносаў па берагу. Арыентаванне пры праходжанні перакатаў, парогаў. Дынаміка рачнога патоку. Асноўныя параметры патоку (расход вады, сярэдняя глыбіня, хуткасць цячэння). Работа ракі ў адносінах да берага. Уздзеянне патоку на плывучае цела.

Практычныя заняткі. Арыентаванне на рачных участках і вадаёмах. Выраб лоцый адрэзкаў рэк і схем складаных штучных і натуральных перашкод. Вызначэнне хуткасці цячэння і шырыні ракі.

7. Элементы рачной лоцыі. Асноўныя элементы рачной лоцыі: рэльеф мясцовасці і ракі, велічыня рэк, характар жыўлення і водны рэжым, складанасць сплаву , асноўныя элементы лагчыны і русла, перашкоды на рэках. Асноўныя характарыстыкі, якія вызначаюць складанасць сплаву. Праходнасць рэк і ўздзеянне патоку на судна.

Практычныя заняткі. Збор матэрыялаў і складанне рачной лоцыі рэк. Характарыстыка перашкод. Складанне пераліку рэк па праходнасці на

розных відах суднаў. Тэхніка веславання пры розных відах уздзеяння патоку на судна.

8. Тэхніка руху і пераадоленне перашкод. Частата веславання, яе залежнасць ад складанасці адрэзка ракі, які пераадольваецца. Фазы веславання, адрозненне канойнага і байдарачнага веславання. Нахіл, павароты, бакавое прыцягненне, адпіхванне, зачэпы, надрульванне , безапорная праводка вясла, траверс у патоку , эскімоскі пераварот. Пераадольванне перашкод: зліваў, валоў, "бочак", камяністых участкаў, прыжымаў, выхад з улову.

Практычныя заняткі. Трэніроўка ў выкананні разнастайных тэхнічных прыёмаў веславання і іх камбінацый. Выкарыстанне тэхнікі веславання пры праходжанні перашкод.

9. Тактыка воднага турызму. Пасіўная і актыўная тактыкі пераадольвання перашкод. Выбар лініі руху ў канкрэтнай перашкодзе. Разведка перашкоды, ацэнка магутнасці, напрамку, чысціні, зліваў і праходаў, выбар і запамінанне арыентыраў. Вызначэнне месц устаноўкі і спосабаў страхоўкі. Тактыка руху камбінаваных груп. Элементы тэхнікі і тактыкі на падходах і валунах.

Практычныя заняткі. Трэніроўка ў папярэднім аглядзе праходжання складаных участкаў і ацэнка магчымасці праходжання перашкоды. Адпрацоўка элементаў сігналізацыі з берага пры праходжанні перашкод. Разбор пройдзенага шляху.

10. Фізічная падрыхтоўка турыста-водніка. Роля фізічнай падрыхтоўкі як адзін з фактараў паспяховага правядзення турысцкіх паходаў. Выхаванне сілавых здольнасцей. Выхаванне вынослівасці.

Практычныя заняткі. Развіццё агульнай фізічнай падрыхтоўкі з дапамогай агульнаразвіваючых практыкаванняў і заняткамі іншымі відамі спорту: бег, практыкаванні для мышцаў рук і плячавога пояса, практыкаванні для ног, тулава і шыі, гімнастыка, практыкаванні з

прадметамі і абцяжараннямі, лёгкая атлетыка, плаванне, лыжы, спартыўныя і рухомыя гульні, эстафеты з пераадоленнем перашкод.

11. Спецыяльная падрыхтоўка турыста-водніка. Асваенне і адпрацоўка спецыяльных практыкаванняў. Правільны выбар элементаў тэхнікі для пераадолення патоку. Камбінаванае выкананне элементаў тэхнікі веславання, работа корпусам.

Практычныя заняткі. Асваенне і замацаванне элементаў тэхнікі веславання на вадзе, а ў зімовы перыяд у басейне: практыкаванні на ўстойлівасць, на дакладнасць вытрымкі судна ў патоку , у разваротах судна, паваротах на месцы, пераадоленні валоў, для абкатвання "бочак", у перасячэнні патоку, для навучання ўваходу і выхаду з струменя. Практыкаванні для забаў-гульні , эстафеты на вадзе, конапола.

12. Спаборніцтвы па тэхніцы воднага турызму. Правілы і ўмовы правядзення спаборніцтваў па тэхніцы турызму. Кароткая, доўгая траса спаборніцтваў, камандная гонка, спаборніцтвы па правядзенню выратавальных работ.

Практычныя заняткі . Трэніроўка ў праходжанні кароткай трасы спаборніцтваў. Удзел у спаборніцтвах па тэхніцы воднага турызму.

13. Псіхалагічныя асаблівасці, мікраклімат групы пры правядзенні водных паходаў. Паняцце псіхалогіі асобы. Псіхалагічная структура турысцкай групы. Фармальны і нефармальны лідэр. Сумяшчальнасць у групе, правільнае камплектаванне экіпажаў.

Практычныя заняткі. Прыклады канфліктных сітуацый і іх разбор. Падвядзенне вынікаў паходу – разбор мікраклімату ў экіпажах і групе.

14. Забеспячэнне бяспекі ў катэгарыйных водных паходах. Статыстыка няшчасных выпадкаў у паходах. Высвятленне прычын аварыйных сітуацый. Меры папярэджання аварый. Параўнальны аналіз эфектыўнасці розных спосабаў страхоўкі. Методыка выбару спосабу і месца страхоўкі.

Практычныя заняткі. Навучанне страхоўцы і дзеянням у аварыйных сітуацыях. Мадэліраванне аварыйных сітуацый ва ўмовах паходу. Страхоўка з берагу і вады.

15. Даўрачэбная медыцынская дапамога. Прычыны , сімптомы і даўрачэбная дапамога, прафілактыка траўм і прастудных захворванняў (запаленне лёгкіх, ангіна), страваварльна-кішэчных захворванняў , захворванняў скуры, агульнага пераахаладжання, удараў і пераломаў. Траўмы і захворванні, якія патрэбуюць тэрміновай транспарціроўкі хворага да месца ўрачэбнай дапамогі або поўнага спакою да прыбыцця ўрача.

Практычныя заняткі. Трэніроўка ў правядзенні штучнага дыхання і ажыўленне тапельца. Спыненне кровацячэння і наладжэнне павязак, шын. Транспарціроўка пацярпеўшага.

16. Выраб самадзейнага турысцкага рыштунку. Патрабаванні, якія прад'яўляюцца да самадзельнага турысцкага рыштунку, яго перавагі. Дапрацоўка рыштунку, вырабленага на прадпрыемствах: павелічэнне аб'ёму рукзакоў, выраб спальнікаў-сістэм, паляпшэнне хадавых характарыстык плаўсродкаў.

Практычныя заняткі. Падбор матэрыялаў, раскройка, пашыў нестандартнага турысцкага рыштунку, яго выпрабаванне і дапрацоўка. Выраб гермаўпаковак, гідракасцюмаў, "фартухаў", і "спадніц" на байдаркі.

17. Складанне справаздачы аб турысцкім паходзе. Змест і афармленне справаздачы аб самадзейных турысцкіх падарожжах. Асноўныя раздзелы справаздач: даведачныя звесткі аб падарожжы, агульная характарыстыка раёна падарожжа і маршруту, тэхнічнае апісанне маршруту і меры бяспекі, матэрыяльнае забеспячэнне, картаграфічны матэрыял, фотасправаздача аб праходжанні маршруту, маршрутная дакументацыя.

Практычныя заняткі. Складанне пісьмовай справаздачы групы аб вучэбна-трэніровачным паходзе, які зроблены ў перыяд летніх канікулаў.

18. Нарматыўныя патрабаванні пры правядзенні водных паходаў з вучнямі і прысвойванне разрадаў. Нарматыўныя дакументы па турысцка-краязнаўчай рабоце з вучнямі школ, ПТВ, тэхнікумаў. Разрадныя патрабаванні па турызму, якія дзейнічаюць на Беларусі. Класіфікацыя па катэгорыях складанасці.

19. Вучэбна-трэніровачнае падарожжа другой катэгорыі складанасці.

ЛІТАРАТУРА

Астафьев В.И. В лесу и в поле как дома. –М., Полымя, 1989.

Бардин К.В. Азбука туризма. –М.: Просвещение, 1981.

Берман А.Е. Юный турист .–М.: ФиС,1977.

Булай П.И. Первая помощь при травмах , несчастных случаях и некоторых заболеваниях.–Мн.: Беларусь, 1989.

Водный туризм :Состав. Григорьев В.Н. –М.: Профиздат, 1990.

Гонопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование.–М.: ФиС, 1987.

Инструкция по организации и проведению походов, путешествий и экскурсий с учащимися школ, ПТУ, техникумов.

Кокорев Ю.М. По голубым дорогам.–Мн.: Полымя, 1984.

Коробков А.И. , Михеев Ю.З. По рекам южной и юго-восточной Росии. –М.: 1977.

Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение .–М.:ФиС, 1986.

Методические рекомендации по организации соревнований по технике водного туризма.–М.: ЦРИБ "Турист", 1977.

Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника.М. : ЦРИБ "Турист", 1982.

О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. –М.:ЦРИБ "Турист", 1991.

Общественно полезная работа самодеятельных туристов .–М: ЦРИБ "Турист", 1990.

Остапец А.А. В походе юные. М.: Просвещение, 1978.

Плечко Л.А. , Сабанеева И.П. Водные маршруты СССР: Европейская часть. –М.: ФиС, 1973.

Правила соревнований по туристской технике. –М.: ЦРИБ "Турист", 1991.

Стопалов С.Г. По рекам и озёрам.– Мн.: Полымя, 1989.

Туристские спортивные маршруты .М.: Профиздат , 1989.

ВЕЛАСІПЕДНЫ ТУРЫЗМ

ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

Веласіпедны турызм не можа цалкам паўтараць пешаходнае, лыжнае, воднае, горнае , матацыклетнае падарожжы. Аднак ён можа спалучыць у адно цэлае ўсё, што ёсць самае цікавае ў кожным з іх. Веласіпедныя падарожжы найбольш працяглыя па адлегласці сярод відаў турызму, якімі могуць займацца школьнікі. Гэта дазваляе на адным маршруце наведаць мноства цікавых аб'ектаў: помнікі гісторыі і культуры, музеі, вадаспады, пячоры, унікальныя азёры, месцы падзення метэарытаў. У іншых відах турызму спатрэбілася б 2-3 гады.

Магчымасці велатурызму практычна нічым не абмежаваны. Ён садзейнічае лепшаму засваенню школьнай праграмы, асабліва такіх дысцыплін, як геаграфія, гісторыя, літаратура, батаніка, заалогія, хімія. Разам з тым, велатурызм станоўча ўплывае на гарманічнае развіццё асобы – у ім фізічная загартоўка, тэхнічная кемлівасць спалучаюцца з выхаваннем сілы, волі, мужнасці, калектывізму.

У гуртку велатурыстаў асаблівую ўвагу неабходна звярнуць на псіхалагічную, маральную, фізічную і тэхнічную падрыхтоўку вучняў. Нельга абыходзіць вывучэнне правілаў дарожнага руху, аказанне першай медыцынскай дапамогі.

Кіраўнік гуртка павінен ведаць, што ездзіць на аўтамабільных дарогах дазваляецца з 14 гадоў. Таму састаў удзельнікаў падарожжа неабходна падбіраць у адпаведнасці з гэтым патрабаваннем. Хаця ў гуртку могуць займацца і вучні больш малодшага ўзросту, аднак для іх варта падабраць адпаведныя месцы для заняткаў і маршруты паходаў. Плануючы веласіпеднае падарожжа , неабходна кіравацца наступнымі нарматывамі:

– паход выхаднога дня	25-40 км	1 дзень	13 гадоў
– паход выхаднога дня	35-70 км	2 дні	14 гадоў
– I ступені складанасці			14 гадоў
– II ступені складанасці			14 гадоў
– III ступені складанасці			14 гадоў
– многадзённыя пазакатэгарыйныя паходы	да 200 км	5-6 дзён	14 гадоў
– I катэгорыі складанасці		6 дзён	14 гадоў
– II катэгорыі складанасці		8 дзён	14 гадоў
– III катэгорыі складанасці		10 дзён	14 гадоў

Пры выбары маршруту неабходна звярнуць увагу на фізічную падрыхтоўку ўдзельнікаў падарожжа, іх вопыт веласіпедных паходаў. Не пажадана ігнараваць паслядоўнасць прыведзенай лесвіцы складанасці, што дазволіць стварыць моцную групу (секцыю). Плануючы паход, кіраўніку гуртка асаблівую ўвагу неабходна звярнуць на веласіпеды , іх тэхнічную гатоўнасць, трываласць багажнікаў. Тармазы пажадана мець на два колы.

Аптымальны састаў гуртка – 15 чалавек (першы год навучання), пажадана аднаго ўзросту дзяўчаты і хлапчукі. Усе яны перад заняткамі павінны прайсці паглыблены медыцынскі агляд, 2-3 разы на год мэтазгодна праводзіць тэсціраванне ў фізкультурных дыспансерах або медустановах па месцы жыхарства.

Заняткі ў гуртку праводзяцца 2-3 разы на тыдзень на працягу ўсяго года. Умоўна навучальны год можна падзяліць на 3 перыяды: падрыхтоўчы, асноўны, заключны.

Падрыхтоўчы перыяд неабходна прысвяціць падрыхтоўцы да паходу, авалодванню навыкамі і ўменнямі, якія спатрэбяцца ў час яго: развядзенне кастра, прыгатаванне ежы, арыентаванне на мясцовасці, будова і рамонт веласіпеда, фатаграфаванне, устаноўка палаткі і г.д. Асаблівая ўвага

павінна быць звернута на фізічнае развіццё, выхаванне маральных, псіхалагічных і валявых якасцей, вывучэнне правілаў дарожнага руху, правядзенне спартыўных падарожжаў, аказанне першай медыцынскай дапамогі. Заключную частку гэтага перыяду варта прысвяціць дэтальнай разборцы маючага адбыцца паходу – ад пачатку да яго заканчэння, падрыхтоўцы матэрыяльнай базы, тэхнікі, папярэдняй праверцы іх на менш складаных прагулках і паходах.

Асноўны перыяд прысвячаецца ўдасканаленню індывідуальнай і групавой тэхнікі язды на веласіпедзе, мэтанакіраванай падрыхтоўцы да маючага адбыцца падарожжа і яго правядзення.

У заключны перыяд пажадана аб'яднаць заканчэнне першага (чарговага) і пачатак другога (наступнага) гадоў навучання, таму што складанне справаздач, выраб фотастэндаў аб падарожжы, слайдфільмаў надзвычай з'яднуе гурткоўцаў, яны ацэньваюць вынікі сваіх заняткаў, самі ставяць задачы на наступны год. Станоўчы эфект мае вечарына з удзелам новых членаў секцыі з расказам яе кіраўніка і ўдзельнікаў аб мінулым сезоне (навучальным годзе). Неабходна звярнуць увагу на ўдасканаленне ўменняў і навыкаў, атрыманых у час паходу і падрыхтоўкі да спаборніцтваў па турызму.

Тэматычны план першага года навучання

№	Тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку	
			Тэарэтычн.	Практычн.
1	2	3	4	5
1.	Гісторыя сусветнага турызму	2	2	–
2.	Гісторыя велатурызму	2	2	–
3.	Гісторыя велатурызму Беларусі	2	2	–
4.	Адзіная спартыўная класіфікацыя	2	2	–
5.	Правілы правядзення спартыўных паходаў	2	2	–
6.	Правілы турысцкіх спаборніцтваў па веласіпедным турызму	2	2	–
7.	Фізічная падрыхтоўка	10	10	–
8.	Фігурнае вяджэнне веласіпеда	12	2	10
9.	Трыял	12	2	10
10.	Асаблівасці веласіпеднага турызму	4	4	–
11.	Будова веласіпеда	10	2	8
12.	Складанне маршрутаў ступенных паходаў і выхаднога дня	4	4	–
13.	Правілы дарожнага руху	6	6	–
14.	Грамадска карысная праца	4	2	2
15.	Краязнаўчыя назіранні ў паходзе	4	2	2
16.	Збор матэрыяла для складання справаздачы аб паходзе	4	4	–

1	2	3	4	5
17.	Асновы фатаграфавання	8	4	4
18.	Рамонтны набор для веласіпеднага паходу	2	2	–
19.	Прывалы і начлегі	2	2	–
20.	Бяспека	4	4	–
21.	Аднадзённы паход выхаднога дня	6	–	6
22.	Складанне справаздачы аб паходзе выхаднога дня	4	4	–
23.	Першая даўрачэбная дапамога ў паходзе	8	4	4
24.	Спосабы арыентавання ў паходзе	6	6	–
25.	Спартыўнае арыентаванне ў велатурызме	14	6	8
26.	Рыштунак для велападарожжаў	10	8	2
27.	Харчаванне ў велападарожжы	6	6	–
28.	Тэхніка язды на веласіпедзе	20	2	18
29.	Падрыхтоўка да многадзённага падарожжа	10	8	2
30.	Тактыка ступенных паходаў і паходаў выхаднога дня	4	4	–
31.	Турысцкае падарожжа	24	–	24
32.	Афармленне альбома (справаздачы аб рабоце секцыі за год)	6	2	4
	Усяго	216	114	102

ЗАЎВАГА:

Пры немагчымасці правядзення заняткаў на некаторых тэмах дазваляецца перараэмеркаванне гадзін, аднак прапарцыянальна па ўсіх асноўных раздзелах.

ПРАГРАМА

першага года навучання

1. Гісторыя сусветнага турызму. Спазнанні і мэта турызму. Рассяленне людзей па зямному шару – адзін з першых этапаў турызму. Хрыстафор Калумб. Нансен. Амудсен. Афанасій Нікіцін і іншыя даследчыкі Зямлі. Турызм у канцы XIX і пачатку XX стагоддзяў. Сучасныя звышдальнія паходы, падарожжы і прабегі нашых дзён. Віды турызму, іх адрозненне.

2. Гісторыя веларурызму. Стварэнне веласіпеда. Першыя веласіпедныя падарожжы і доўгатэрміновыя велапрабегі ў свеце, СНД, Беларусі.

3. Гісторыя турызму Беларусі. Першыя звесткі аб беларускіх падарожніках. Стварэнне стройнай сістэмы спартыўнага турызму ў Беларусі. Дасягненні беларускіх турыстаў у паходах і на спаборніцтвах.

4. Адзіная спартыўная класіфікацыя. Раздзелы, якія прысвечаны турызму ў адзінай спартыўнай класіфікацыі. Разрадныя патрабаванні па турызму.

5. Правілы правядзення спартыўных паходаў. Патрабаванні да ўдзельнікаў паходаў і падарожжаў. Правы і абавязкі ўдзельнікаў і кіраўнікоў.

6. Правілы турысцкіх спаборніцтваў па веласіпедному турызму. Спартыўна-турысцкае мнагабор'е. Крос-паход. Веларалі. Фігурнае вяджэнне. Трыял. Паласа перашкод.

7. Фізічная падрыхтоўка. Неабходнасць фізічнай падрыхтоўкі для ўдзелу ў спартыўных падарожжах і спаборніцтвах па веласіпедному турызму.

Практычныя заняткі. Выхаванне сілы, спрыту, вынослівасці і хуткасных якасцей. Агульнафізічная падрыхтоўка. Рухомыя і спартыўныя гульні, як сродкі фізічнай падрыхтоўкі. Размінка – абавязковая частка

фізічнай падрыхтоўкі. Кросы і лыжныя прагулкі - неабходныя сродкі ў падрыхтоўчым перыядзе.

8. Фігурнае вядзенне веласіпеда. Правілы спаборніцтваў па фігурнаму вядзенню. Памеры і разнастайнасці фігур. Спаборніцтвы розных рангаў.

Практычныя заняткі. Выхаванне майстэрства і тэхнікі вядзення веласіпеда. Кантрольныя трэніроўкі. Удзел у спаборніцтвах.

9. Трыял. Правілы спаборніцтваў па трыялу. Набор перашкод, рэльеф і профілі дыстанцый. Адрозненне дыстанцый ад рангу спаборніцтваў.

Практычныя заняткі. Выхаванне спрыту, вынослівасці і тэхнікі вядзення веласіпеда. Кантрольныя трэніроўкі. Удзел у спаборніцтвах.

10. Асаблівасці веласіпеднага турызму. Спецыфіка велатурызму. Найбольшы кіламетраж з усіх відаў турызму. Інтэнсіўны дарожны рух. Неабходнасць тэхнічнай падрыхтоўкі для велатурыстаў.

11. Будова веласіпеда. Характарыстыка і назва асноўных вузлоў веласіпеда. Падрыхтоўка веласіпеда да паходу. Характэрныя непаладкі і іх ліквідацыя . Абслугоўванне веласіпеда і яго рамонт. Захоўванне ў зімовы час.

Практычныя заняткі. Змазка веласіпедаў. Ліквідацыя васьмерак. Падгонка сядла і руля па росту.

12. Складанне маршрутаў ступенных паходаў і выхаднога дня. Адлегласць і працягласць. Дзённыя пераходы і іх залежнасць ад рэльефу і складанасці паходу. Дзённыя пераходы на пачатку , у сярэдзіне і апошнія дні паходу. Выбар месцаў стаянак.

13. Правілы дарожнага руху. Знакі, якія забараняюць веласіпедны рух. Захаванне інтэрвалаў у паходах паміж яго ўдзельнікамі па раўнінных і горных дарогах. Забараняючыя і дазваляючыя знакі ў правілах дарожнага руху. Разбор дарожных сітуацый. Сігналы святлафора і рэгулпроўшчыка.

14. Грамадска карысная праца. Грамадска карысная праца да паходу, у паходзе і пасля яго. Ахова прыроды. Ахова помнікаў гісторыі і культуры.

Аказанне дапамогі ўсім, каму яна неабходна (ветэранам Вялікай Айчыннай вайны і працы, сваім таварышам і сустрэчным). Падрыхтоўка слайдфільмаў, выраб фотастэндаў. Артыкулы ў газеты, удзел у перадачах радыё. Правядзенне турысцкіх вечароў з аповядам аб паходзе, з паказам слайдаў.

15. Краязнаўчыя назіранні ў паходзе. Задачы, змест і формы краязнаўчых назіранняў. Вядзенне дзённіка. Апрацоўка сабранага матэрыялу.

Практычныя заняткі. Экскурсія ў музей , на выставы. Прыродныя назіранні. Збор узораў для калекцыі. Дзённікі, кінафотаздымкі. Апрацоўка сабранага матэрыялу.

16. Збор матэрыялаў для складання справаздач аб паходзе. Дзённік паходу. Даведкі, што збіраюць удзельнікі паходу , якія атрымалі абавязкі метэаролага, фатографа, загадчыка гаспадарчай часткі, казначэя, летапісца і інш. Схемы маршруту.

17. Асновы фатаграфавання. Зарадка плёнак і фотаапарата. Праяўленне плёнак і выраб фотаздымкаў. Выбар месца фотаздымкаў.

Практычныя заняткі. Праяўленне плёнак і выраб фотаздымкаў спаборніцтваў і паходаў.

18. Рамонтны набор для веласіпеднага паходу. Запасныя часткі. Клей. Змазка. Набор ключоў. Насосы. Інструмент, які неабходны для рамонту.

19. Прывалы і начлегі . Арганізацыя прывалаў і начлегаў. Працягласць і частата прывалаў. Неабходныя кампаненты для арганізацыі прывалаў і начлегаў. Працягласць і частата прывалаў. Разнавіднасці палаткаў і іншы рыштунак для арганізацыі адпачынку. Захоўванне веласіпедаў у начны час.

20. Забеспячэнне бяспекі . Аналіз характэрных аварыйных выпадкаў у веласіпедным турызме. Асноўныя небяспечнасці для веласіпедыстаў : наезд на перашкоду, сутыкненне з транспартам , падзенне ў час руху на раўнінных

і горных дарогах, парушэнне правілаў дарожнага руху; рух у цёмны час сутак, дрэнны тэхнічны стан веласіпеда, слабая фізічная і тэхнічная падрыхтоўка ўдзельнікаў, няведанне маршруту, парушэнне дысцыпліны, завышаная складанасць маршруту, незахаванасць рэжыму сна і адпачынку, дрэннае харчаванне.

21. Адналённы паход выхаднога дня.

Практычныя заняткі. Падрыхтоўка да паходу ўдзельнікаў і інвентару. Даведкі ад бацькоў і аб стане здароўя ўдзельнікаў. Выкананне патрабаванні адналённага паходу выхаднога дня ў адпаведнасці з усімі правіламі.

22. Складанне справаздачы аб паходзе выхаднога дня. Сістэматызацыя ўсіх дадзеных аб паходзе выхаднога дня. Фатаграфічны матэрыял. Састаўленне тэксту справаздачы. Афармленне справаздачы.

23. Першая лаўрачэбная дапамога ў паходзе. (Для правядзення гэтых заняткаў пажадана запрасіць медыцынскіх работнікаў або праводзіць іх у медыцынскіх установах). Магчымыя захворванні і траўмы ў паходах, іх характарыстыкі і прафілактыка. Медыцынская аптэчка, яе састаў. Асабістая гігіена.

24. Спосабы арыентавання ў паходзе. Віды карт і схем. Турысцкія атласы. Асноўныя звесткі аб карце: маштаб, рэльеф, умоўныя знакі і абазначэнні. Работа з картай, компасам. Дарожныя ўказальнікі і іх роля ў велатурызме. Спосабы арыентыроўкі пры адсутнасці компаса.

25. Спартыўнае арыентаванне ў велатурызме. Работа з картай. Вызначэнне маштабу, вымярэнне адлегласцей, ацэнка рэльефу, капіраванне. Компас, магнітнае скланенне. Спартыўнае арыентаванне ў спаборніцтвах і паходах.

Практычныя заняткі. Арыентаванне на мясцовасці па карце і компасу. Вызначэнне кропкі свайго знаходжання. Азімут і рух па яму ў розных умовах. Удзел у спаборніцтвах па арыентаванню.

26. Рыштунак для велападарожжаў. Чахлы для веласіпедаў. Рэмнабор. Веларукзакі (велабаулы), іх упакоўка і ўвязка. Тыпы і маркі веласіпедаў, іх тактыка-тэхнічныя дадзеныя і прыгоднасць для веласіпедных падарожжаў. Дапрацоўка серыйных веласіпедаў і падрыхтоўка іх да паходу. Тыпы багажнікаў . Багажныя сумкі. Сігнал, велалічыльнікі (веласпідометры), дадатковыя тармазы. Тросік для начнога захоўвання веласіпедаў. Асабісты і грамадскі інвентар.

Практычныя заняткі. Пашыць чахол для транспарціроўкі веласіпеда. Упакоўка і ўвязка рукзакоў.

27. Харчаванне ў велапаходзе. Патрабаванне да прадуктаў харчавання. Складанне раскладкі прадуктаў харчавання на паход. Асаблівасці ўпакоўкі і транспарціроўкі прадуктаў харчавання. Рэжым харчавання (снеданне, абед, вячэра ,"перакусы"). Пітны рэжым. Прыгатаванне ежы.

Практычныя заняткі. Складанне раскладкі прадуктаў на паход. Прыгатаванне ежы.

28. Тэхніка язды на веласіпедзе.

Практычныя заняткі. Навучанне язде на веласіпедзе. Спосабы пасадкі і сходу з веласіпеда, як згружанага так і не згружанага. Асаблівасці руху на веласіпедзе з грузам. Пераадоленне перашкод. Спецыяльныя трэніроўкі. Вучэбна-трэніровачныя паходы ў разнастайных дарожных умовах з рознай нагрузкай, з нарастаючай нагрузкай ад паездкі да паездкі. Правілы дарожнага руху. Асаблівасці руху па дарогах з асфальтавым пакрыццём, бетонным, булыжным і пясчаным пакрыццём. Рух па грунтовых , палявых, лясных дарогах і сцежках. Асаблівасці руху па дарогах з вытоптным пакрыццём.

Практычныя заняткі. Пераадоленне перашкод : спускі, падъёмы, бездарожжа, вада і г.д. Асновы тэхнікі руху на веласіпедзе: работа ног, становішча корпуса і рук. Пасадка, педаляванне, тармажэнне, павароты.

29. Падрыхтоўка да мнагадзённага падарожжа. Камплектаванне і састаў групы для веласіпеднага падарожжа. Размеркаванне абавязкаў. Складанне графіка руху з улікам фізічнай падрыхтоўкі, узросту турыстаў, рэльефу, сезона паходу. Рэзерв часу на вымушаныя прыпынкі (паломка, захворванні, траўмы). Радыяльныя маршруты. Запасныя варыянты асноўнага маршруту. Прапрацоўка пытання аб транспарціроўцы рэчаў (рыштунку). Афармленне дакументаў. Набыццё прадуктаў харчавання.

Практычныя заняткі. Праверачныя выезды перад паходам, падарожжам.

30. Тактыка ступенных велапаходаў і паходаў выхадзнога дня. Нормы дзённых пераходаў у залежнасці ад складанасці паходаў і рэльефу мясцовасці. Рытм руху. Парадак руху групы: слабейшыя , мацнейшыя, кіраўнік, рамонтнік, медык, фатограф і г.д. Тактыка руху на спусках і пад'ёмах. Выбар часу і дыстанцыі пры руху ў залежнасці ад дарожных умоў і надвор'я.

31. Турысцкае падарожжа.

Практычныя заняткі. Зрабіць адзін або некалькі ступенных паходаў працягласцю не менш як 6 дзён.

32. Афармленне справаздачы (альбома) аб рабоце секцыі па выніках года. Сістэматызацыя сабранага за год матэрыялу і афармленне справаздачы за год з фотаздымкамі і разнастайнымі выразкамі.

Тэматычны план другога года навучання

№	Тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку	
			Тэарэтычн.	Практычн.
1	2	3	4	5
1.	Вынікі летніх паходаў і падарожжаў	8	8	–
2.	Адзіная спартыўная класіфікацыя	4	4	–
3.	Правілы спаборніцтваў па веласіпеднаму турызму	6	6	–
4.	Фігурнае вяджэнне веласіпеда	20	2	18
5.	Велатрыял	20	2	18
6.	Паласа перашкод	16	4	12
7.	Правілы правядзення спартыўных паходаў	6	6	–
8.	Элементы пешаходнага турызму ў веласіпедным	20	4	16
9.	Конкурс (чэмпіянат) на лепшы паход	4	4	–
10.	Падрыхтоўка і правядзенне двухдзённага паходу выхаднога дня	12	4	8
11.	Спосабы арыентавання на мясцовасці	6	2	4
12.	Справаздачы аб паходзе выхаднога дня	6	6	–
13.	Фатаграфаванне ў велатурызме	14	4	10
14.	Правілы дарожнага руху	8	6	2
15.	Фізічная падрыхтоўка	20	–	20
16.	Будова веласіпеда	8	6	2

1	2	3	4	5
17.	Арганізацыя прывалаў і начлегаў	6	4	2
18.	Першая даўрачэбная дапамога ў паходзе	6	4	2
19.	Забеспячэнне бяспекі ў паходах	6	6	–
20.	Прыгатаванне ежы і харчаванне ў веласпаходзе	6	4	2
21.	Распрацоўка маршруту і падрыхтоўка да паходу і катэгорыі складанасці або мнагадзённага пазакатэгарыйнага паходу	8	8	–
22.	Тактычная будова маршрутаў усіх катэгорый складанасці	8	8	–
23.	Паходная медаптэчка	2	2	–
24.	Краязнаўчыя назіранні	4	4	–
25.	Грамадска карысная работа	6	6	–
26.	Арыентаванне ў веласпаходзе	10	4	6
27.	Рыштунак для веласпаходаў і яго выраб	8	8	–
28.	Спаборніцтвы па веласіпеднаму турызму	8	–	8
29.	Спецыяльныя перадпаходныя трэніроўкі на веласіпедах у розных дарожных умовах і пераадоленне перашкод	26	2	24
30.	Турысцкі паход I катэгорыі складанасці або мнагадзённае пазакатэгарыйнае падарожжа	24	–	24
31.	Падрыхтоўка справаздачы аб паходзе	14	14	–
32.	Агляд турысцкай літаратуры	2	2	–
33.	Падвядзенне вынікаў года. Планы на новы вучэбны год	2	2	–
	Усяго	324	146	178

ЗАЎВАГА:

Праграма другога года навучання налічвае 324 гадзіны пры ўмове, што група прымае ўдзел у катэгарыйным паходзе і абласных або рэспубліканскіх спаборніцтвах.

ПРАГРАМА

другога года навучання

1. Вынікі летніх паходаў і падарожжаў. Падбор і рэдагаванне ўсіх сабраных у паходах матэрыялаў. Апрацоўка кіна-, фотаматэрыялаў, выраб дыяпазітываў. Мантаж і агучванне кінафільмаў і слядфільмаў. Падрыхтоўка і складанне справаздач аб падарожжах. Выраб фотастэндаў.

2. Адзіная спартыўная класіфікацыя. Дэтальнае знаёмства з раздзелам спартыўнай класіфікацыі, прысвечанай турызму. Турысцка-спартыўнае мнагабор'е. Спартыўныя паходы, іх класіфікацыя.

3. Правілы спаборніцтваў па веласіпеднаму турызму. Падрабязнае вывучэнне правілаў спаборніцтваў. Рангі спаборніцтваў. Складанасць спаборніцтваў ў залежнасці ад іх рангу. Перашкоды і штрафы ў спаборніцтвах па велатурызму.

4. Фігурнае вяджэнне веласіпеда. Штрафы і падвядзенне вынікаў у фігурным вяджэнні.

5. Велатрыял. Падвядзенне вынікаў і сістэма штрафаў у трыяле.

Практычныя заняткі. Трэніроўкі на дыстанцыі трыяла па моцна перасечанай мясцовасці. Кантрольныя трэніроўкі і ўдзел у спаборніцтвах.

6. Паласа перашкод. Правілы спаборніцтваў. Набор перашкод і сістэма штрафаў. індывідуальныя і камандныя дзеянні на перашкодах.

Практычныя заняткі. Выхаванне калектыўных дзеянняў, хуткасных і тэхнічных якасцей. Кантрольныя трэніроўкі. Удзел у спаборніцтвах.

7. Правілы правядзення спартыўных паходаў. Падрабязнае вывучэнне правілаў спартыўных турысцкіх паходаў.

8. Элементы пешаходнага турызму ў веласіпедным. Вузлы. Страховачная сістэма. Пераправы: па бервяну і навясная. Пераправа праз брод з выкарыстаннем вяровак.

Практычныя заняткі. Вязанне вузлоў. Калектыўныя дзеянні на пераправах пры фарсіраванні брадоў. Страхоўка, самастрахоўка.

9. Конкурс (чэмпіянат) на лепшы паход. Вывучэнне палажэння конкурсу на лепшы паход. Падрыхтоўка справаздачы для ўдзелу ў конкурсе.

10. Падрыхтоўка і правядзенне двухдзённага паходу выхаднога дня. Падрыхтоўка ўдзельнікаў і інвентару. Набыццё прадуктаў харчавання.

Практычныя заняткі. Ажыццявіць двухдзённы паход выхаднога дня.

11. Спосабы арыентавання на мясцовасці. Арыентаванне па сонцу, зорках, па розных мясцовых прыкметах, муравейніках, дрэвах, гадавых кольцах, імху на камянях.

Практычныя заняткі. Вызначэнне напрамкаў гарызонту ў лесе і на адкрытай мясцовасці.

12. Справаздача аб паходзе выхаднога дня. Аформа фотаматэрыялаў, выраб фотаздымкаў. Рэдагаванне сабраных у час паходаў матэрыялаў. Падрыхтоўка і складанне справаздачы.

13. Фатаграфаванне ў вялатурызме. Вытрымкі і дыяфрагмы. Абавязкі фатографа ў групе. Выбар фотаматэрыялаў і рэактываў для фатаграфавання і вырабу фотаздымкаў.

14. Правілы дарожнага руху. Вывучэнне правілаў дарожнага руху. Правілы руху веласіпедаў на дарогах.

Практычныя заняткі. Рух па шасейных дарогах і вуліцах горада.

15. Фізічная падрыхтоўка. Выхаванне сіла-хуткасных якасцей. Падбор практыкаванняў у залежнасці ад віду турызму і ўмоў маючага адбыцца падарожжа. Кантрольныя трэніроўкі. Удзел у спаборніцтвах па веласіпеднаму турызму.

16. Будова веласіпеда. Дэтальнае вывучэнне будовы веласіпеда. Парадак і правілы яго разборкі і зборкі. Характэрныя непаладкі і паломкі, іх ліквідацыя.

Практычныя заняткі. Рэгуліроўка вузлоў веласіпеда.

17. Арганізацыя прывалаў і начовак. Выбар месца, планіроўка лагера ў розных умовах. Арганізацыя начлегу ў населеным пункце. Знятце лагера, уборка месца бівака.

18. Першая даўрачэбная дапамога ў паходзе. Першая дапамога пры кровацячэннях, пашкоджанні скуранога покрыва пры ўдарах, вывіхах, сонечным і цеплавым удары.

Практычныя заняткі. Транспарціроўка пацярпеўшага.

19. Забеспячэнне бяспекі ў паходах. Аналіз характэрных аварыйных выпадкаў. Асноўныя небяспечнасці, якія звязаны з характарам велапаходаў.

20. Прыгатаванне ежы і харчаванне ў велапаходзе. Рэжым прыгатавання супоў і каш. Вызначэнне недабраякасных прадуктаў па знешніх прыкметах.

Практычныя заняткі. Замацаванне ўменняў прыгатавання ежы ў паходных умовах.

21. Распрацоўка маршруту і падрыхтоўка да паходу I катэгорыі складанасці або мнагадзённаму пазакатэгарыйнаму падарожжу. Выбар раёна падарожжа. Вывучэнне цікавых аб'ектаў у раёне падарожжа. Складанне маршруту. Графік руху. Запасны маршрут. Дзённікі і паўдзённікі.

22. Тактычная пабудова маршрутаў усіх катэгорый. Нормы дзённых пераходаў у залежнасці ад катэгорыі складанасці і рэльефу. Абавязкі

вядучага і замыкаючага ў паходзе. Тактыка руху ў пустыні, гарах, па снезе і галалёдзе. Тактыка руху ў буйных населеных пунктах.

23. Паходная медыцынчка. Лекі і перавязачныя матэрыялы, якія неабходны ў паходзе. Адрозненне начыння аптэчак для паходаў у розную пару года і ў розных рэгіёнах.

24. Краязнаўчыя назіранні. Накірункі краязнаўчых назіранняў. Выбар тэмы, атрыманне задання, папярэдняя распрацоўка плана назіранняў і падрыхтоўка неабходнага рыштунку. Узяцце ўзораў і проб. Запісы ў дзённіках.

25. Грамадска карысная работа. Ахова прыроды. Ахова помнікаў гісторыі, культуры, архітэктуры і прыроды. Артыкулы ў газеты і часопісы. Правядзенне вечарын з дэманстрацыяй слайдаў і расказам аб паходзе.

26. Арыентаванне ў веласпаходзе. Віды карт. Знакі спартыўнага арыентавання. Работа з картай. Выбар лепшых варыянтаў руху да кантрольных пунктаў.

Практычныя заняткі. Вызначэнне месца свайго знаходжання. Арыентаванне на мясцовасці па карце і компасу. Выбар лепшых варыянтаў руху да кантрольных пунктаў.

27. Рыштунак для веласпаходаў і яго выраб. Разнавіднасці палатак. Асабісты рыштунак для адпачынку і сну. Ёмістасці для вады. Прыналежнасці для развядзення агню.

28. Спаборніцтвы па веласіпеднаму турызму.

Практычныя заняткі. Удзел у веларалі і першынствах па веласіпеднаму турызму гарадскога, абласнога, рэспубліканскага і міжнароднага рангу.

29. Спецыяльныя веласпаходныя трэніроўкі. Задачы веласпаходных выездаў. Размеркаванне абавязкаў і пастаноўка канкрэтных задач.

Практычныя заняткі. Скатка саставу групы ў розных умовах надвор'я і па дарогах з розным пакрыццем. Выяўленне схільнасцей удзельнікаў да выканання тых або іншых абавязкаў у групе.

30. Турысцкі паход I катэгорыі складанасці або мнагадзённае пазакатэгарыйнае падарожжа.

Практычныя заняткі. Удзел у паходзе.

31. Падрыхтоўка справаздачы аб паходзе. Разбор сабранага ў паходзе матэрыялу. Складанне схем і крокаў маршрутаў. Друк фотаматэрыялаў. Складанне, рэдагаванне і афармленне справаздачы.

32.Агляд турысцкай літаратуры. Агляд турысцкай літаратуры, часопісных артыкулаў , мастацкай літаратуры, якая звязана з месцамі мяркуемага падарожжа.

33. Падвядзенне вынікаў года. Планы на новы навучальны год. Падвядзенне вынікаў года. Ацэнка прадуктыўнасці заняткаў і выкананне планаў секцыі на год. Складанне накідаў плана на новы навучальны год.

ЛІТАРАТУРА

Берман А. Юный турист. Азбука спорта. –М., ФиС, 1977.

Карманный справочник туриста.–М., Профиздат, 1982.

Кодыш Э.Н. , Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слёты и соревнования.–М., Профиздат, 1984.

Панин В.Ф. Ремонт велосипедов.–М., Легпромбытиздат, 1989.

Правила дорожного движения.

Турист.–М., ФиС, 1974.

Туристское снаряжение.–М., Профиздат, 1968.

Штюрмер Ю. Опасности в туризме мнимые и действенные.–М., ФиС, 1972.

ЭКАЛОГІЯ РОДНАГА КРАЮ

ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

Кожны, хто любіць свой край, сваю Радзіму, павінен імкнуцца разумна выкарыстоўваць і пераўтвараць яго прыроду, не наносячы ёй шкоды. Для гэтага ў школьнікаў трэба выхоўваць пачуццё любові да прыроды, павагу да ўсяго жывога, клопату аб ім, здольнасць прадбачыць вынікі сваіх паводзін у прыродзе, разумець сутнасць усіх прыродных працэсаў.

Гэтай праблеме і прысвечана праграма. Асаблівая ўвага ў ёй адводзіцца краязнаўчай рабоце, якая з'яўляецца адным з важнейшых сродкаў экалагічнага выхавання школьнікаў. Краязнаўства дазваляе вучыць дзяцей быць гаспадарамі ў прыродзе, садзейнічае фарміраванню практычных уменняў і навыкаў паводзін, мэтанакіраванаму вывучэнню экалагічнай сітуацыі роднага краю, дапамагае ім засвойваць маральныя нормы адносін да прыроды.

Мэта гуртка – вывучэнне асаблівасцей роднага краю, шлях па яго ахове і рацыянальнаму выкарыстанню прыродных рэсурсаў.

Праграма разлічана на вучняў 6-8-х класаў агульнаадукацыйных школ. Яна прадугледжвае паслядоўнае пашырэнне ведаў, уменняў і навыкаў, атрыманых на ўроках геаграфіі, батанікі, заалогіі, іншых прадметаў. Мэтазгодна разам з заняткамі ў гуртку праводзіць даследчую работу па заданнях калгасаў і саўгасаў, лясніцтваў, навуковых устаноў, краязнаўчых музеяў і дзяржаўных інспекцый. Заняткі пажадана таксама праводзіць з улікам сезоннасці прыродных з'яў.

У аснову праграмы пакладзены эколага-краязнаўчы прынцып. Ён дапаможа вучням паглыбіць веды, атрыманыя на ўроках, аб узаемасувязях арганізма з навакольным асяроддзем пры пастаянным выкарыстанні матэрыялаў сваёй мясцовасці.

Вялікая ўвага надаецца экскурсіям, паходам, экспедыцыям, знаёмству з практычнай дзейнасцю па ахове прыроды ў гаспадарках, на прамысловых прадпрыемствах, з рознымі відамі парушэнняў прыродакарыстання і мерамі па іх прадухіленню.

Асобныя віды практычных работ, напрыклад, назіранне за станам надвор'я, сезоннымі з'явамі ў жыцці жывой прыроды, аналіз проб вады, паветра і інш. праводзяцца на працягу ўсяго часу заняткаў у гуртку. На аснове гэтых назіранняў складаюцца графікі, дыяграмы, карты, могуць быць падрыхтаваны артыкулы для друку, рэфераты. Кожны месяц на падставе феналагічных назіранняў пажадана характарызаваць змены, што адбыліся ў прыродзе на працягу гэтага месяца. Пажадана таксама, каб гурткоўцы прымалі актыўны ўдзел у падрыхтоўцы і правядзенні каляндарна-абрадавых святаў.

Праграма гуртка разлічана на два гады навучання, уключае тэарэтычныя і практычныя заняткі.

Тэарэтычныя заняткі праводзяцца ў форме гутарак, лекцый, прагляду дыяфільмаў, дыяпазітываў, кіна- і відэафільмаў. Да гэтай работы мэтазгодна прыхвоціць навукоўцаў, спецыялістаў, удзельнікаў канферэнцый, экспедыцый.

Кіраўнік гуртка павінен сістэматычна даручаць вучням самастойна рыхтаваць асобныя паведамленні, даклады па розных пытаннях аховы прыроды, можа прадугледзець літаратурныя рэфераты, што дасць магчымасць карыстацца навуковай і навукова-папулярнай літаратурай, даведнікамі і інш.

Пазнанне прыроды можа ажыццяўляцца на занятках гуртка праз знаёмства з жывапісам, мастацкімі творамі паэтаў і пісьменнікаў, апяваючых прыгажосць беларускай прыроды.

Практычныя работы (аналіз саставу глебы, паветра, велічыні шуму, разлік плошчаў з эрозіямі і інш.) павінны замацоўваць веды, атрыманыя на

ўроках і тэарэтычных занятках. Яны залежаць ад умела падабранай тэматыкі. Вялікую карысць маюць назіранні па высвятленню ўздзеяння забруджванняў рознага тыпу, парушэнняў прыродакарыстання на раслінны, жывёльны свет і чалавека, выяўленне і вывучэнне рэдкіх відаў жывёл і раслін, іх ахова, стварэнне мікразаказнікаў, распаўсюджванне каштоўных відаў у натуральных умовах, карціраванне аб'ектаў прыроды, якія патрабуюць аховы або наносяць ёй шкоду, выяўленне помнікаў прыроды.

Асабліва вялікі выхаваўчы патэнцыял мае грамадска-карысная краязнаўчая дзейнасць гуртковцаў: збор лекавых раслін, стварэнне алеяў, паркаў, экалагічных сцежак, пасадка лесу, работа ў школьных лясніцтвах, у саставе "блакітных" і "зялёных" патрулёў.

Праграма гуртка прадугледжвае заняткі, якія праводзяцца ў гульнёвай форме, а таксама віктарыны, конкурсы, канферэнцыі, афармленне выстаў, музеяў, куткоў і пакояў прыроды.

Тэматычны план першага года навучання

№№ п/п	Тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку		Усяго гадзін	У тым ліку		Усяго гадзін	У тым ліку	
			тэарэт.	практычн.		тэарэт.	практычн.		тэарэтычн.	практычн.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Уводзіны	8	2	6	6	2	4	4	2	2
2.	Мой родны кут	12	4	8	8	4	4	4	2	2
3.	Прырода і жывапіс	12	4	8	8	4	4	4	2	2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4.	Ахова прыроды – дзяржаўная задача	14	4	10	10	4	6	4	2	2
5.	Экалагічныя праблемы Беларусі	20	8	12	10	6	4	4	2	2
6.	Знаёмства з асаблівасцямі прыроды рэспублікі	14	4	10	6	2	4	4	2	2
7.	Узаемасувязь кампанентаў і з'яў прыроды	12	4	8	8	4	4	4	2	2
8.	Сезонныя змяненні ў прыродзе	14	4	10	10	4	6	4	2	2
9.	Геалогія. Карысныя выкапні	14	4	10	10	4	6	4	2	2
10.	Рэльеф	14	4	10	10	4	6	4	2	2
11.	Глебы Беларусі	16	4	12	12	4	8	8	2	6
12.	Ахова нетраў і зямель	10	4	6	6	2	4	2	1	1
13.	Клімат Беларусі	14	4	10	8	2	6	6	2	4
14.	Ахова атмасферы	14	4	10	4	2	2	6	2	4
15.	Паверхневыя воды Беларусі	16	6	10	10	4	6	6	2	4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
16.	Ахова вод	12	4	8	8	4	4	4	2	2
	Усяго	216	68	148	144	66	78	72	31	41

ПРАГРАМА

першага года навучання

1. Уводзіны. Экалогія як навука. Узаемасувязь чалавека і прыроды. Роля розных навук у вывучэнні асаблівасцей прыроды і яе аховы. Глабальныя і лакальныя экалагічныя праблемы.

Экскурсія. Наведванне краязнаўчага музея.

2. Мой родны кут. Знаёмства з паэзіяй і прозай аб прыродзе.

Экскурсія ў прыроду.

Сачыненне аб уражаннях, атрыманых у час экскурсіі ў прыроду.

3. Прырода і жывапіс. Знаёмства з рэпрадукцыямі мастацкіх карцін, якія ілюстроўваюць прыроду і яе стан. Жывапіс мясцовых майстроў-пейзажыстаў.

Экскурсія ў Дзяржаўны мастацкі музей, мясцовыя мастацкія галерэі.

Прагляд слайд-фільма, рэпрадукцый мастацкіх карцін.

4. Ахова прыроды – дзяржаўная задача. Неабходнасць і значэнне аховы прыроды. Гісторыя арганізацыі аховы прыроды. Ахова прыроды ў Беларусі. Закон аб ахове прыроды. Ахова і рацыянальнае выкарыстанне прыродных рэсурсаў – аснова эканамічнага развіцця краіны. Абавязкі грамадзян па ахове прыроды. Асноўныя напрамкі прыродаахоўнай работы. Прыродаахоўныя мерапрыемствы і іх задачы. Роля грамадскіх устаноў у вырашэнні праблем аховы прыроды. Роля школьнікаў у прыродаахоўнай справе. Прапаганда экалагічных і прыродаахоўных ведаў.

Практычная работа. Высвятленне асноўных прыродаахоўных праблем краіны, вобласці, раёна, горада, вёскі. Устанаўленне сувязі з навуковымі ўстановамі і атрыманне ад іх заданняў. Дапамога экалагічным інспекцыям і дружынам у правядзенні прыродаахоўных мерапрыемстваў.

5. Экалагічныя праблемы Беларусі. Эрозія глебаў і меры па барацьбе з ёй. Нітраты ў глебе, водах, раслінах. Уздзеянне розных відаў угнаенняў на якасць сельскагаспадарчай прадукцыі. Экалагічныя праблемы, якія ўзніклі пад уплывам меліярацыі. Праблема малых рэк. Забруджванне вадаёмаў. Забруджванне прамысловасцю і аўтатранспартам. Радыяцыйнае забруджанне.

Асноўныя напрамкі выйсця з экалагічнай сітуацыі, якая склалася ў Беларусі.

Экскурсія. Знаёмства з ачышчальнымі сістэмамі мясцовага прадпрыемства, фермы.

6. Знаёмства з асаблівасцямі прыроды краіны. Рэспублікі Беларусь. Фізіка-геаграфічная характарыстыка мясцовасці. Яе асаблівасці. Геалагічнае мінулае Беларусі. Жывёльны і раслінны свет. Прыродныя комплексы, ступень іх устойлівасці да розных парушэнняў. Роля прыродных багацяў у жыцці чалавека. Ахова прыроды ў Беларусі.

Прагляд спайд-, кіна- і відэафільмаў па даследаванай тэматыцы.

7. Узаемасувязь кампанентаў і з'яў прыроды. Прыродныя комплексна-экалагічныя сістэмы. Кругаварот вады. Кругаварот кіслароду, вугляроду. Чалавек – частка біясферы. Антрапагенныя парушэнні кампанентаў экасістэм і іх уздзеянне на жывыя арганізмы.

Экскурсія па экалагічнай сцежцы.

8. Сезонныя змяненні ў прыродзе. Узаемасувязь развіцця жывой прыроды з умовамі асяроддзя – тэмпературай глебаў, паветра і вады, атмасфернымі ападкамі, вільготнасцю, працягласцю сонечнага ззяння і інш.

Феналогія як навука. Прычыны сезонных змен. Феналагічныя назіранні.

Практычная работа. Складанне праграмы феналагічных назіранняў. Афармленне дзённікаў назіранняў у прыродзе.

9. Геалогія. Карысныя выкапні. Крышталічны фундамент і платформавы чахол. Галоўныя тэктанічныя структуры: дадатныя, адмоўныя, нейтральныя. Асадкавыя пароды платформавага чахла Беларусі, іх сувязь з карыснымі выкапнямі. Карысныя выкапні: калійная соль, каменная соль, нафта, торф, будаўнічыя матэрыялы і сыравіна для іх вытворчасці, падземныя воды (прэсныя і мінеральныя).

Практычныя работы. Работа са схемай тэктанічнага раянавання (тэктанічная будова свайго раёна). Работа з картай карысных выкапняў. Карысныя выкапні свайго раёна.

Скласці калекцыю карысных выкапняў, мінералаў і горных парод свайго раёна. Вызначыць, дзе і як выкарыстоўваюць карысныя выкапні свайго раёна.

Экскурсія ў мінералагічны музей.

10. Рэльеф і прыродныя раёны Беларусі. Рэльеф як аснова прыродных тэрытарыяльных комплексаў (ландшафтаў). Яго ўплыў на фарміраванне тыпаў глеб, на гідраграфічную сетку (рэкі, азёры, балоты), клімат, мікраклімат. Расліннае покрыва, гаспадарчае асваенне тэрыторыі.

Сучасны рэльеф Беларусі. Раўніна і нізінныя, хвалістыя, узгорыстыя платападобныя яе варыянты. Максімальная і мінімальная вышыні Беларусі. Роля структурных асаблівасцей крышталічнага фундаменту ў фарміраванні рэльефу Беларусі. Роля ледавікоў у фарміраванні рэльефу. Месца далін рэк у рэльефе Беларусі. Сучасныя рэльефаўтваральныя працэсы.

Геамарфалагічныя вобласці і раёны, пакладзеныя ў аснову фізіка-геаграфічнага раянавання.

Экскурсія ў прыроду і па экалагічнай сцежцы.

Практычная работа. Работа з картамі фізіка-геаграфічнага раянавання. Месца на іх свайго краю.

11. Глеба Беларусі. Глеба. Адметная рыса глеб – наяўнасць прыкмет жывой і нежывой прыроды. Роля глебы. Састаў глебы. Глебавы профіль. Тыпы глебы. Характарыстыкі глебы па грануламетрычным саставе, па колькасці вільгаці. Выкарыстанне розных тыпаў глебы ў сельскагаспадарчай вытворчасці. Глебавая карта Беларусі.

Экскурсія ў прыроду. Вызначэнне асноўных тыпаў глебы, распаўсюджаных у сваёй вобласці, раёне. Характарыстыка іх якасці. Якія культуры на іх вырошчваюць і чаму.

Практычная работа. Вывучэнне глебавай карты Беларусі. Складанне глебавага профілю. Палявое вызначэнне механічнага саставу глебы, яе вільготнасці. Вызначэнне кіслотнасці глебы. Вызначэнне гумусу ў глебе аб'ёмным хромавым метадам.

12. Ахова нетраў і зямель. Меліярацыя як важнейшы накірунак рацыянальнага землекарыстання. Барацьба з эрозіяй зямель.

Практычная работа. Вызначыць, якія віды меліяратыўных работ патрэбны ў сваім раёне. Экскурсія ў прыроду.

13. Клімат Беларусі. Клімат як шматгадовы рэжым надвор'я, уласцівы той ці іншай мясцовасці. Фактары, якія ўздзейнічаюць на фарміраванне клімату: сонечная радыяцыя, агульная цыркуляцыя атмасферы і характар падсцілаючай паверхні. Умерана-кантынентальны клімат Беларусі, яго асноўныя характарыстыкі, іх абумоўленасць.

Экскурсія на метэаралагічную станцыю.

Практычная работа. Знаёмства з кліматычнай і сінаптычнай картамі. Знаёмства з мясцовымі прыкметамі надвор'я. Знаёмства са шкалой Бафорта для вызначэння сілы ветру. Адзнака вільготнасці паветра.

14. Ахова атмасферы. Забруджванне атмасфернага паветра. Змяненне газавага саставу атмасферы. Забруджванне паветра гарадоў. Уздзеянне надвор'я на ступень забруджвання паветра. Смогі. Мерапрыемствы па ахове атмасфернага паветра.

Экскурсія на пункт кантролю за станам атмасфернага паветра раёна.

Практычная работа. Выяўленне прамысловых прадпрыемстваў – асноўных забруджвальнікаў паветра вобласці, раёна і мер па ахове атмасфернага паветра ў горадзе, раёне.

15. Паверхневыя воды Беларусі. Стан водазабяспечанасці. Галоўны водападзел. Будова сучаснай гідраграфічнай сеткі і асаблівасці фарміравання рэсурсаў паверхневых вод, іх залежнасць ад кліматычных умоў, характару рэльефу, грунтоў і інш. Рэкі, азёры, водасховішчы, сажалкі, балоты, падземныя воды, вільгаць у атмасферы, снег – водныя рэсурсы Беларусі. Асноўныя водныя сістэмы краіны, іх роля ў народнай гаспадарцы.

Экскурсія ў прыроду. Знаёмства з мясцовым вадаёмам – да якога басейна адносіцца, як выкарыстоўваецца. Збор проб вады на аналіз.

Практычная работа. Работа з гідралагічнымі картамі, складанне гідралагічнай карты сваёй мясцовасці. Правядзенне аналізу проб вады (сумесна са спецыялістамі мясцовай санэпідстанцыі).

16. Ахова вод. Выкарыстанне прэсных вод. Якаснае пагаршэнне водных рэсурсаў. Асноўныя спосабы абароны гідрарэсурсаў ад забруджвання: ачышчальныя ўстаноўкі розных тыпаў (у аснове якіх ляжыць фізічны, хімічны, біялагічны метады).

Новыя тэхналогіі. Асноўныя шляхі арганізацыі рацыянальнага выкарыстання прэсных вод у краіне.

Практычная работа. Вызначыць, для якіх мэт выкарыстоўваюцца водныя рэсурсы свайго раёна і адкуль яны паступаюць. Якія прамысловыя і сельскагаспадарчыя прадпрыемствы адносяцца да ліку найбольш

вадаёмістых і вадазабруджваючых, меры, што прымаюцца для іх ачышчэння.

Тэматычны план другога года навучання

№№ п/п	Т э м ы	Усяго гадзін	У тым ліку		Усяго гадзін	У тым ліку		Усяго гадзін	У тым ліку	
			тэарэтычн.	практычн.		тэарэтычн.	практычн.		тэарэтычн.	практычн.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Уводзіны	8	2	6	6	2	4	4	2	2
2.	Раслінае покрыва Беларусі	20	8	12	18	8	10	10	2	8
3.	Лекавыя расліны Беларусі	18	4	14	12	2	10	6	2	4
4.	Сімволіка раслін у старажытных славян	14	4	10	4	2	2	4	2	2
5.	Выкарыстанне народных традыцый па ахове лесу ў практыцы экалагічнай работы	14	4	10	8	4	4	4	2	2
6.	Ахова раслінага покрыва	14	2	12	12	2	10	6	2	4
7.	Жывёльны свет Беларусі	14	2	12	12	2	10	6	2	4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8.	Ахова жывёльнага свету	14	4	10	8	2	6	4	2	2
9.	Жывыя барометры	14	4	10	10	4	6	4	2	2
10.	Па старонках Чырвонай кнігі	18	6	12	16	6	10	4	2	2
11.	Прыродныя запаведнікі і заказнікі Беларусі	14	4	10	8	4	4	4	2	2
12.	Помнікі прыроды Беларусі	14	4	10	6	2	4	4	2	2
13.	Ахова навакольнага асяроддзя ад новых тыпаў забруджвання	14	4	10	6	4	2	4	2	2
14.	Рэкрэацыя і ахова прыроды	14	2	12	8	2	6	4	2	2
15.	Складанне памятак па ахове прыроды	12	2	10	10	2	8	4	1	3
	Усяго	216	56	160	144	48	96	72	29	43

ПРАГРАМА

другога года навучання

1. Уводзіны. Экалагічныя праблемы краю, шляхі іх вырашэння.

Экскурсія ў музей прыроды (школьны, раённы).

2. Расліннае покрыва Беларусі. Прыродная расліннасць Беларусі. Адносіны да Еўраазіяцкай хваёва-лясной (таёжнай) і Еўрапейскай шырокалістай геабатанічных абласцей. Занальнасць: цёмнахваёвыя лясы, шырокалістыя (грабава-дубовыя), расліны паўночнай таёжнай флоры. Асноўныя тыпы расліннасці Беларусі – лясная, лугавая, балотная расліннасць.

Гаспадарча-карысныя расліны – харчовыя, тэхнічныя, кармавыя, лекавыя, дэкаратыўныя. Ахоўныя расліны. Занёслыя, інтрадукаваныя расліны, рэліктавыя расліны. Эвалюцыйны шлях развіцця расліннага свету Беларусі. Уздзеянне чалавека на раслінны свет.

Экскурсіі ў прыроду, батанічны сад, Рэспубліканскі экалагічны цэнтр, на станцыі юных натуралістаў.

Практычная работа. Знаёмства з картай расліннасці Беларусі. Састаўленне дыяграмы размеркавання плошчы лясоў па фармацыях. Састаўленне карты расліннасці сваёй мясцовасці.

Прагляд слайд-фільмаў.

Састаўленне гербарыя.

3. Лекавыя расліны Беларусі. Выкарыстанне раслін у медыцыне і ветэрынарыі ў лекавых і прафілактычных мэтах. Лекавыя расліны Беларусі. Лекавыя расліны сярод пустазелля. Рэдкія лекавыя расліны, занесеныя ў Чырвоную кнігу Беларусі. Батанічныя заказнікі ў месцах масавага росту некаторых лекавых раслін. Прамысловыя плантацыі лекавых раслін. Вырошчванне перспектыўных інтрадукаваных лекавых відаў.

Практычная работа. Выяўленне лекавых раслін сваёй мясцовасці і іх месцазнаходжанне. Састаўленне карты лекавых раслін свайго раёна. Вывучэнне памяткі па збору і нарыхтоўцы лекавых раслін. Складанне календара збору лекавых раслін сваёй мясцовасці.

Работа з гербарыем лекавых раслін.

Прагляд слайд-фільма.

Экалагічны вечар "У свеце лекавых раслін".

4. Сімволіка раслін у старажытных славян (аір, вярба, жыта). Старажытнае земляробчае свята славян. Першае свята вясны, першы выхад у поле. Сёмуха. Свята пакланення першай зелені. Культ зеляніны. Аір – галоўны ахоўны сродак ад "русалак". Лекавыя якасці травы, якая ляжала на падлозе.

Абрады на Сёмуху – завіванне бярозкі і пляценне вянкоў. Магічны абрад асыпання жытам (сімвал дастатку і сытнага жыцця маладых).

Практычная работа. Выяўленне ў літаратуры і гуртках са старажытнымі сімволікі раслін сваёй мясцовасці.

Сістэматычны ўдзел у каляндарна-абрадавых святах беларусаў, якія праводзяцца ў школе, мясцовых дамах піянераў, у вёсцы, раёне.

5. Выкарыстанне народных традыцый па ахове лесу ў практыцы экалагічнай работы. Адносіны да лесу ў народных звычаях, абрадах, прыкметах, святах. Спалучэнне ў іх старажытных паганскіх традыцый, навуковых тлумачэнняў. Адносіны да асобных відаў дрэў у народзе. Дуб – адно з любімых і паважаных дрэў, увасабленне сілы, прысвячэнне богу Пяруну. Бузіна, рабіна. Асаблівае месца свяшчэнных ці запаведных гаеў.

Народныя вераванні і ахова зялёнага багацця.

Шкода некаторых абрадаў зялёным пасадкам (Сёмуха). Выкарыстанне ёлкі на Новы год, яго негатыўныя вынікі.

Практычная работа. Высвятленне народных традыцый па ахове лесу ў сваёй мясцовасці.

6. Ахова раслiннага покрыва. Роля раслiн у жыцці чалавека. Уздзеянне лесу на прыроднае асяроддзе – рэгуляванне глебавых, гідралагічных і атмасферных працэсаў. Аздараўленчая і санітарна-гігіенічная роля лесу. Роля лесу для народнай гаспадаркі. Мерапрыемствы па ахове лясоў у рэспубліцы.

Практычныя работы. Выяўленне мер па ахове раслiннасці сваёй мясцовасці. Удзел у яе ахове. Выяўленне плошчы зялёных насаджэнняў у сваім раёне (вобласці). Выяўленне каштоўных парод дрэў сваёй мясцовасці, вызначэнне іх каштоўнасці. Вызначэнне ягадных і фруктовых раслiн сваёй мясцовасці, раёна, вобласці. Прадпрыемствы па перапрацоўцы ягад і фруктаў.

Арганізацыя выставы букетаў, твораў з прыроднага матэрыялу, зробленых гуртковцамі.

7. Жывёльны свет Беларусі. Фарміраванне жывёльнага свету ў сувязі з геалагічнай гісторыяй тэрыторыі, змяненне пад уплывам клімату, рэльефу, раслiннасці. Уплыў на фаўну чалавека. Жывёлы і навакольнае асяроддзе. Каштоўныя віды жывёл, здабыча якіх забаронена заканадаўствам краіны.

Прагляд слайд-фільма.

Экскурсія ў прыроду, жывы куток.

Практычная работа. Вызначэнне асноўных відаў жывёл сваёй мясцовасці – у лесе, на полі, у вадаёмах, населеных пунктах; птушак, якія сустракаюцца ў сваім населеным пункце і яго ваколіцах летам і ўзімку. Замаляваць у сшытку сляды звяроў і птушак на снезе ў час экскурсіі і вызначыць іх гаспадароў.

Праслухоўванне магнітафоннага запісу галасоў птушак.

8. Ахова жывёльнага свету. Роля жывёл у прыродзе і жыцці людзей. Уплыў гаспадарчай дзейнасці чалавека на жывёл. Прычыны скарачэння колькасці і вымірання жывёл. Ахова жывёл у Беларусі.

Практычная работа. Вызначыць правілы рыбнай лоўлі і паляванння ў сваім раёне. Якія меры неабходна прыняць для аховы жывёл у сваім раёне.

9. Жывыя барометры. Залежнасць жыцця і быту селяніна ад прыроды і вывучэнне ім навакольнага свету.

Жывёльныя і раслінныя прадказальнікі надвор'я. Залежнасць паводзін дзікіх і хатніх жывёл ад надвор'я.

Практычная работа. Вызначэнне жывёльных прадказальнікаў надвор'я сваёй мясцовасці.

10. Па старонках Чырвонай кнігі. Міжнародная Чырвоная кніга. Чырвоная кніга СССР. Чырвоная кніга Беларусі. Чырвоны сшытак.

Ахоўныя расліны Беларусі і іх месцазнаходжанне (9 відаў водарасцяў, 17 лішайнікаў, 15 мохападобных, 15 вышэйшых сасудзістых раслін, 17 відаў грыбоў). Ахоўныя расліны сваёй мясцовасці.

Прычыны скарачэння колькасці раслін. Ахоўныя жывёлы. Жывёлы, занесеныя ў Чырвоную кнігу Беларусі (14 відаў млекакормячых, 75 – птушак, 2 – паўзуноў, 1 – амфібій, 5 – рыб, 75 – насякомых, 5 – ракападобных). Ахоўныя паляўніча-прамысловыя віды жывёл.

Практычная работа. Знаёмства з Чырвонай кнігай. Складанне слайд-гербарыяў ахоўваемых раслін і жывёл.

Удзел у рабоце "блакітных" і "зялёных" патрулёў (на працягу года), дружынах аховы прыроды.

Ролевая гульня "Іх засталося мала".

11. Прыродныя запаведнікі і заказнікі Беларусі. Запаведнікі, іх роля. Асноўная задача прыродных запаведнікаў. Бярэзінскі біясферны запаведнік. Палескі дзяржаўны радыяцыйна-экалагічны запаведнік. Прыпяцкі ландшафтна-гідралагічны запаведнік.

Дзейнасць чалавека на тэрыторыі запаведнікаў. Удзел запаведнікаў Беларусі ў міжнародных праграмах па ахове прыроды. Музеі прыроды ў запаведніках.

Заказнікі. Першы заказнік на Беларусі (Белавежская пушча – Нацыянальны парк). Заказнікі рэспубліканскага і мясцовага значэння.

Азёрныя, батанічныя, біялагічныя, гідралагічныя, заказнікі – журавіннікі, заалагічныя, ландшафтныя, паляўнічыя. Дзейнасць заказнікаў у залежнасці ад аб'екта аховы. Навукова-даследчая работа па ахове прыроды ў заказніках. Агульны кантроль за рэжымам заказнікаў.

Экскурсіі ў запаведнік, заказнік.

12. Помнікі прыроды Беларусі. Помнікі прыроды – утварэнне жывой і нежывой прыроды. Помнікі прыроды рэспубліканскага значэння: паркі, участкі каштоўных насаджэнняў, асобныя рэдкія і векавыя дрэвы або іх групы, месцы росту вадзянога арэха, геалагічныя агаленні, валуны і валунна-галечны кангламерат, мінеральныя крыніцы.

Пашпарт, рэжым утрымання і аховы кожнага помніка прыроды. Помнікі прыроды сваёй вобласці, раёна.

Практычныя заняткі. Вывучэнне карты помнікаў прыроды рэспубліканскага значэння. Складанне карты помнікаў прыроды сваёй вобласці.

Экскурсіі да помнікаў прыроды краю.

13. Ахова навакольнага асяроддзя ад новых тыпаў забруджвання. Кіслотныя дажджы, іх паходжанне, уздзеянне на навакольнае асяроддзе і чалавека (падкісленне азёр і глебы, парушэнне нармальнай жыццядзейнасці раслін). Міжнародныя мерапрыемствы, накіраваныя на прадухіленне ўтварэння кіслотных дажджоў за кошт памяншэння выкідаў шкодных рэчываў у атмасферу. Бытавыя адыходы (смецце, нечыстоты, забруджаныя воды, рэшткі прадуктаў харчавання, бытавых матэрыялаў і інш.). Цэнтралізаваны збор і выдаленне бытавых адходаў. Прамысловыя выкіды і адходы – газападобныя, вадкія і цвёрдыя прадукты, якія ўтвараюцца ў працэсе вытворчасці.

Радыяцыйнае забруджванне. Небяспека для жывых арганізмаў. Крыніцы радыяцыйнага забруджвання. Прыродная радыеактыўнасць. Глабальнае радыеактыўнае забруджванне. Забруджванне ў выніку аварыі на ЧАЭС.

14. Рэкрэацыя і ахова прыроды. Рэкрэацыя. Яе забеспячэнне. Курорты, санаторыі, зоны адпачынку і турысцкія цэнтры, базы і маршруты. Дыгрэсія ландшафтаў і яе прычыны.

15. Складанне памятак па ахове прыроды.

Практычныя работы. Высвятленне зон адпачынку, турысцкіх баз і маршрутаў сваёй мясцовасці. Паход па адным з турысцкіх маршрутаў.

Складанне памятак для бацькоў, дашкольнікаў, вучняў сярэдніх школ.

Экалагічны вечар.

ЛІТАРАТУРА

Аллен Р.Д. Наука о жизни: Пособие для учителей. Пер. с англ. и предисл. Е.С. Планонова. -М.; Просвещение, 1981.

Беларускі народны каляндар. Аўт. -уклад. А.Ю. Лозка. -Мн.: Полымя, 1992.

Вольскі В. Падарожжа па краіне беларусаў. -Мн.: Беларусь, 1968.

Голованов Л.В. Созвучье полное в природе. -М.: Мысль, 1977.

Геаграфія Беларусі: Энцыклапедычны даведнік. -Мн.: Беларус.энцыкл., 1992.

Жавнерчик В.Э. Знаете ли вы свой край: Кроссворды, чайнворды, головоломки, ребусы, криптограммы. -Мн.: Полымя, 1986.

Заповедники Прибалтики и Белоруссии.)Под общ.ред. В.Е. Соколова, Е.Е. Сыроечковского(. -М.: Мысль, 1989.

Зяньковіч Ф.В., Амельянчук М.У. Вывучэнне геаграфіі роднага краю. -Мн.: Нар.асвета, 1969.

Заповедными тропами: Пособие для учащихся (Т.А. Адольф, М.И. Давыдова, В.А. Кошевой и др.; под ред. Т.А. Адольф). - М.: Просвещение, 1980.

Козловская Н.В. Загадки белорусской флоры. -Мн.: Вышэйш.школа, 1986.

Кучер Т.В. Экологическое образование учащихся в обучении географии: Пособие для учителя. -М.: Просвещение, 1990.

Катович Н.К. Экологическое воспитание школьников в краеведческой деятельности. -Мн.: Нац. ин-т образования, 1992.

Катович Н.К., Станчиц М.А. Экологическое воспитание школьников: Программа и опыт. -Мн.: Нац. ин-т образования, 1993.

Каленникова Т.Г. Природа и ты: Вопросы и задания по экологии. - Мн.: Нар. асвета, 1989.

Лемешев М.Я. Пока не поздно...: Размышления эколога-экономиста. М.: Мол.гвардия, 1991.

Лаптев Ю.П. Рассказы о полезных растениях: Пособие для учащихся. -М.: Просвещение, 1982.

Мой родны кут: Вершы беларускіх паэтаў аб роднай прыродзе. -Мн: Беларусь, Маст.літ., 1987.

Малашэвич Е.В. Краткий словарь-справочник по охране природы. - Мн.: Ураджай, 1987.

Наше общее будущее: Доклад международной комиссии по окружающей среде и развитию (МКОСР): Пер. с англ. (Под ред.и с послесл. С.А. Евтеева и Р.А. Перелета). -М.: Прогресс, 1989.

Охрана природы. Пособие для учащихся (А.В.Михеев, К.В. Пашканг, Н.Н.Родзевич, М.П. Воловьева: под ред. К.В. Пашканга). -Мн.: Просвещение, 1990.

По страницам Красной книги: Растения: Попул.энцикл. справочн. (БелСЭ; Редкол.: В.И. Алешко и др.) - Мн.: Белорус.совэнцикл., 1987.

Памятники природы Белоруссии (В.М. Бальков, Н.В. Козловская, Т.С. Мохнач и др.) . -Мн.: Ураджай, 1986.

Песнь о Беларуси: Стихи рус.сов.поэтов. -Мн.: Мастац.літ., 1988.

Радкевич В.А. Экология: Краткий курс. -Мн.: Вышэйш.школа, 1983.

Слова аб роднай прыродзе: Пісьменнікі і паэты Беларусі аб прыродзе (Склад. С.М.Грабчыкаў). -Мн.: Нар. асвета, 1989.

Чекалов И.В., Трембовольский Я.Л. Вечера эрудитов. -Мн.: Нар. асвета, 1990.

Шкляр А.Х. Календарь природы Белоруссии. -Мн., Вышэйш.школа, 1979.

Экологическое образование и воспитание в организации летнего отдыха школьников. -Мн.: Респ.экол.центр учащихся Министерства образования Республики Беларусь. Минский гос.пед.ин-т им. А.М. Горького, 1992.

Энцыклапедыя прыроды Беларусі. У 5-ці т. -Мн.: Белар. савецкая энцыклапедыя імя Петруся Броўкі, 1986.

ТУРЫСЦКА-ПРЫКЛАДНОЕ МНАГАБОРСТВА (ПЕШАХОДНЫ ТУРЫЗМ)

ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

Турысцка-прыкладное мнагаборства – адзін з самых маладых відаў спорту. Разрадныя патрабаванні па ім былі зацверджаны толькі ў кастрычніку 1992 года. Турысцка-прыкладное мнагаборства накіравана на фізічнае і разумовае развіццё, умацаванне здароўя, набыццё карысных навыкаў, эстэтычнае і маральнае выхаванне дзяцей, вывучэнне і разуменне прыроды.

Праграма гуртка разлічана на 2 гады навучання і прадугледжвае абавязковы ўдзел у спаборніцтвах: раённага маштабу – у канцы першага года навучання, гарадскога (абласнога) – у канцы другога года навучання. Для дзейнасці гуртка на трэці і чацверты год за аснову бярэцца праграма другога года навучання. Яна карэкціруецца ў адпаведнасці з узроўнем падрыхтоўкі вучняў, наяўнай матэрыяльнай базай і інш. Асаблівая ўвага надаецца спартыўнай, тэхнічнай, тактычнай падрыхтоўцы, удзелу ў спаборніцтвах. Дзейнасць гурткоў першага года навучання плануецца па 216-гадзіннай праграме, другога і наступных гадоў – у двух варыянтах: 216 і 324 гадзіны.

Залічваць у гурток неабходна фізічна здаровых вучняў, якія не маюць медыцынскіх супрацьпаказанняў да заняткаў спортам. Мэтазгодна не радзей як адзін раз на год усім гурткоўцам праходзіць медагляд у фізкультурным дыспансеры, пры адсутнасці такой магчымасці – у паліклініцы.

Праграма не дазваляе ў належным аб'ёме праводзіць заняткі па спартыўнай падрыхтоўцы. Таму неабходна з гэтай мэтай выкарыстоўваць урокі фізкультуры, працаваць у цесным кантакце з настаўнікамі

фізкультуры школ, дзе вучацца гурткоўцы. Мэтазгодна планаваць заняткі па спартыўнай падрыхтоўцы ў дні, калі ў дзяцей у школе няма ўрокаў фізкультуры. Такім чынам будуць паспяхова вырашацца задачы павышэння агульнага ўзроўню фізічнага развіцця вучняў, іх працаздольнасці, умацавання здароўя.

Неабходна загадзя паклапаціцца пра спецыяльны рыштунак – асноўныя і дапаможныя вяроўкі, страхавачныя сістэмы, карабіны, петлі самастрахоўкі з рэпшнура, рукавіцы, спартыўныя компасы. У другім годзе навучання трэба мець спускавыя прыстасаванні розных канструкцый, жумары, адзіночныя блокі, пасаджаныя на карабіны /"ролікі"/, а таксама сістэмы блокаў для паліспаста. Вялікае значэнне для паспяховай дзейнасці гуртка ў міжсезонны перыяд і зімой мае магчымасць правядзення заняткаў па тэхнічнай падрыхтоўцы ў спецыяльна абсталяванай спартыўнай зале, а таксама ўдзел у спаборніцтвах па тэхніцы пешаходнага турызму ў закрытых памяшканнях.

Тэматычны план першага года навучання

№№ п/п	Тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку	
			тэарэт.	практычн.
1	2	3	4	5
1.	Арганізацыйныя заняткі. Кароткая гісторыя развіцця турызму і турысцка-прыкладнога мнагаборства	2	2	–
2.	Прырода роднага краю, яго гісторыя. Закон аб ахове прыроды	4	2	2

1	2	3	4	5
3.	Праграма спаборніцтваў па турысцка-прыкладному мнагаборству. Правілы спаборніцтваў. Разрады і званні, умовы іх прысваення	6	6	–
4.	Асновы спартыўнай трэніроўкі	2	2	–
5.	Урачэбны кантроль і самакантроль. Першая даўрачэбная дапамога	4	2	2
6.	Турысцкі рыштунак	4	2	2
7.	Спартыўнае арыентаванне	28	8	20
8.	Тэхнічная падрыхтоўка	48	6	42
9.	Спартыўная падрыхтоўка	58	–	58
10.	Вучэбна-трэніровачныя спаборніцтвы	36	–	36
11.	Кантрольна-кваліфікацыйныя спаборніцтвы	24	–	24
	У с я г о	216	30	186

ПРАГРАМА
першага года навучання

1. Арганізацыйныя заняткі. Кароткая гісторыя развіцця турызму і турысцка-прыкладнога мнагаборства. План работы гуртка. Бліжэйшыя мэты і задачы. Асноўная мэта ў бягучым годзе. Перспектыўны план. Гісторыя развіцця турызму. Віды турызму. Турысцкія спаборніцтвы, як састаўная частка падрыхтоўкі турыстаў да складаных паходаў. Выпучэнне

турысцкіх спаборніцтваў у самастойны від спорту – турысцка-прыкладное мнагаборства.

2. Прырода роднага краю і яго гісторыя. Закон аб ахове прыроды. Клімат, флора і фауна Беларусі, яе рэльеф, азеры і рэкі. Гісторыя Беларусі, памятныя гістарычныя месцы. Ахова прыроды. Закон аб ахове прыроды.

Практычныя заняткі. Знаёмства з картай Беларусі. Падарожжа па карце.

3. Праграма спаборніцтваў па турысцка-прыкладному мнагаборству. Правілы спаборніцтваў. Разрады і званні, умовы іх прысваення. Маштаб і клас спаборніцтваў. Спаборніцтвы па асобных відах і па мнагаборству. Этапы і заданні, якія ўключаюцца ў дыстанцыі кантрольнага турысцкага маршруту і турысцкай папасы перашкод. Правілы і палажэнні аб спаборніцтвах – асноўныя кіруючыя дакументы. Асноўныя раздзелы правілаў правядзення спаборніцтваў. Абавязкі ўдзельнікаў спаборніцтваў. Разрадныя патрабаванні па турысцка-прыкладному мнагаборству і спартыўнаму арыентаванню, умовы іх выканання. Умовы прысваення спартыўных разрадаў і званняў.

4. Асновы спартыўнай трэніроўкі. Асноўныя патрабаванні, якія прад'яўляюцца да спартыўнай падрыхтоўкі ў турысцка-прыкладным мнагаборстве, яе асаблівасці. Распрацоўка гадавога плана. Агульная і спецыяльная фізічная падрыхтоўка. Сродкі і метады, якія выкарыстоўваюцца для развіцця неабходных фізічных якасцей.

5. Урачэбны кантроль і самакантроль. Першая даўрачэбная дапамога. Значэнне і сутнасць урачэбнага кантролю. Прасцейшыя спосабы самакантролю, вядзенне дзённіка самакантролю. Асноўныя прычыны траўматызму на трэніроўках і спаборніцтвах, меры іх папярэджання. Даўрачэбная дапамога пры ўдарах, вывіхах, расцяжэннях, крывацёках. Спосабы штучнага дыхання.

Практычныя заняткі. Спосабы самакантролю: вызначэнне пульсу, кантроль дыхання, дынамамятрыя. Спосабы аказання даўрачэбнай дапамогі.

6. Турысцкі рыштунак. Групавы і асабісты рыштунак. Бівачны рыштунак. Адзенне і абутак турыста. Спецыяльны асабісты і групавы рыштунак.

Практычныя заняткі. Знаёмства з рыштункам. Адзяванне і падрыхтоўка страховачных сістэм. Догляд рыштунку, яго рамонт.

7. Спартыўнае арыентаванне. Умоўныя знакі спартыўных карт: плошчавыя, лінейныя, маштабныя і пазамаштабныя. Маштабы спартыўных карт. Компас, правілы карыстання ім. Правілы спаборніцтваў па спартыўнаму арыентаванню. Віды спаборніцтваў па спартыўнаму арыентаванню. Рыштунак арыенціроўшчыка. Чытанне спартыўных карт. Фактары, якія ўплываюць на выбар накірунку руху: праходнасць лесу, асаблівасці рэльефу, сетка дарог, наяўнасць водных перашкод і балотаў. Апазнаванне арыенціраў на мясцовасці і параўнанне іх з картай і наадварот. Пошук КП і адзнака на ім. Тактычная падрыхтоўка арыенціроўшчыка: перад спаборніцтвам, перад стартам, на дыстанцыі.

Практычныя заняткі. Вывучэнне ўмоўных знакаў. Чытанне спартыўных карт. Вывучэнне элементаў рэльефу. Арыентаванне ў лесе з дапамогай карты і компаса. Выбар шляху перамяшчэння. Кантроль пройдзенага шляху па часе, падліку крокаў, выкарыстоўваючы карту. Пошук арыенціраў, пазначаных на карце. Гульні і практыкаванні, якія накіраваны на развіццё і замацаванне атрыманых навыкаў. Праходжанне вучэбнай дыстанцыі. Удзел у спаборніцтвах па спартыўнаму арыентаванню.

8. Тэхнічная падрыхтоўка. Асноўныя паняцці тэхнікі ў турызме і турысцка-прыкладным мнагаборстве. У чым іх асаблівасці і адрозненне. Тэхніка руху ў розных умовах. Тэхніка арыентавання, знаёмства з

тапаграфічнай картай, тапаграфічныя ўмоўныя знакі. Маштабы, вымярэнне адлегласці на карце. Вызначэнне азімутаў. Рух па азімуту. Тэхніка страхоўкі і самастрахоўкі. Тэхніка перапраў. Тэхніка бівака, патрабаванні да месца начлегу, арганізацыя начлегаў у розных умовах, тыпы вогнішчаў, правілы абыходжання з турысцкім прымусам. Тэхніка выратавальных работ.

Практычныя заняткі.

Тэхніка руху. Хадзьба і бег па моцна перасечанай мясцовасці. Перамяшчэнне па травяністых, асыпкавых, скальных схілах рознай круцізны з альпеншткам, ледарубам, з арганізацыяй парэнчаў. Перамяшчэнне па забалочаных участках.

Тэхніка арыентавання. Зарысоўка тапаграфічных знакаў. Тапаграфічная дыктоўка. Чытанне тапаграфічнай карты. Вызначэнне адлегласцей, перападаў вышынь, стромкасці схілаў па карце. Вымярэнне азімутаў па карце і на мясцовасці. Вызначэнне адлегласцей да арыенціраў. Рух па азімуту на адкрытай мясцовасці і ў лесе. Спосабы вылічэння пройдзенага шляху.

Тэхніка страхоўкі і самастрахоўкі. Страхоўка і самастрахоўка на пад'ёме і спуску па схілу рознай стромкасці. Арганізацыя камандная страхоўкі і самастрахоўкі пры пераправах па бервяну і па навясной пераправе.

Тэхніка пераправы. Пераправы праз раку ўброд рознымі спосабамі. Пераправа праз раку, роў па ўкладзенаму бервяну. Пераправа з дапамогай "маятніка" /падвешанай вяроўкі/. Пераправа па паралельных вяроўках. Навясная пераправа. Пераправа праз балота па жэрдках.

Тэхніка бівака. Абсталяванне месца начлегу. Устаноўка палатак рознай канструкцыі. Развядзенне і падтрымка агню ў розных тыпах кастра. Абыходжанне з турысцкім прымусам.

Тэхніка выратавальных работ. Аказанне дапамогі пацярпеўшаму. Транспарціроўка пацярпеўшага рознымі спосабамі. Выраб насілак і валакуш з падручных сродкаў.

9. Спартыўная падрыхтоўка.

Практычныя заняткі. Агульная фізічная падрыхтоўка. Рознабаковае развіццё фізічных здольнасцяў, умацаванне здароўя, развіццё функцыянальных магчымасцяў арганізма. Выкарыстанне для рашэння гэтых задач розных спосабаў і метадаў трэніроўкі. Спартыўныя гульні і гульнёвыя практыкаванні. Спецыяльная фізічная падрыхтоўка. Выхаванне асноўных неабходных якасцей: вынослівасці, сілы, спрыту, хуткасці, гнуткасці.

Практыкаванні з прадметамі і без іх, седзячы, стоячы, лежачы, у вісе, ва ўпоры, практыкаванні на трэнажорах. Кросавы бег, бег з паскарэннямі і зменай напрамкаў. Практыкаванні на расцяжэнне.

10. Вучэбна-трэніровачныя спаборніцтвы.

Практычныя заняткі. Удзел у разнастайных спаборніцтвах па тэхніцы турызму на працягу ўсяго года з мэтай замацавання атрыманых навыкаў, выхавання псіхалагічнай устойлівасці ва ўмовах спаборніцтваў, падрыхтоўкі да асноўных спаборніцтваў і праверкі гатоўнасці да іх.

11. Кантрольна-кваліфікацыйныя спаборніцтвы.

Практычныя заняткі. Асноўныя спаборніцтвы сезона вызначаюцца пры складанні гадавога плана гуртка. Увесь гадавы цыкл заняткаў гуртка накіраваны на падрыхтоўку да ўдзелу ў гэтых спаборніцтвах, дасягненне ў іх максімальнага выніку і выкананне спартыўных разрадаў.

Тэматычны план другога года навучання

№№ п/п	Тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку		Усяго гадзін	У тым ліку	
			тэарэт.	практычн.		тэарэт.	практычн.
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Арганізацыйныя заняткі	2	2	–	2	2	–
2.	Правілы спаборніцтваў. Суддзейства спаборніцтваў	4	2	2	8	2	6
3.	Спецыяльны турысцкі рыштунак	4	2	2	6	2	4
4.	Асновы спартыўнай трэніроўкі. Індывідуальныя планы і заданні	4	2	2	6	2	4
5.	Урачэбны кантроль і самакантроль. Медпадрыхтоўка	10	4	6	16	6	10
6.	Спартыўнае арыентаванне	24	4	20	36	6	30
7.	Тактычная падрыхтоўка	16	10	6	20	10	10
8.	Тэхнічная падрыхтоўка	50	–	50	70	–	70
9.	Спартыўная падрыхтоўка	50	–	50	100	–	100
10.	Вучэбна-трэніровачныя спаборніцтвы	26	–	26	30	–	30
11.	Кантрольна-кваліфікацыйныя спаборніцтвы	26	–	26	30	–	30
	Усяго	216	26	190	324	30	294

ПРАГРАМА

другога года навучання

1.Арганізацыйныя заняткі. Падвядзенне вынікаў папярэдняга года і ўдзелу ў спаборніцтвах. Складанне гадавога плана і календара ўдзелу ў спаборніцтвах. Вызначэнне асноўных спаборніцтваў у новым цыкле дзейнасці гуртка.

2. Правілы спаборніцтваў. Суддзейства спаборніцтваў. Арганізацыя і правядзенне спаборніцтваў па турысцка-прыкладному многаборству. Састаў суддзейскіх брыгад, іх абавязкі. Асноўная дакументацыя спаборніцтваў. Вызначэнне вынікаў каманд і ўдзельнікаў у асобных відах і ў многаборстве. Прынцыпы планавання і пастаноўкі дыстанцыі.

Практычныя заняткі. Практыка суддзейства спаборніцтваў на розных этапах. Работа ў сакратарыяце. Планаванне і пастаноўка дыстанцыі.

3. Спецыяльны турысцкі рыштунак. Спецыяльны асабісты рыштунак: страхавочныя сістэмы, карабіны, прыстасаванні для пад'ёму і спуску. Спецыяльныя і групавы рыштунак: вяроўкі асноўныя і дапаможныя, блокі, сістэмы блокаў.

Практычныя заняткі. Знаёмства з індывідуальным і групавым спецыяльным рыштункам. Падбор і падгонка страхавочных сістэм. Падрыхтоўка рыштунку да спаборніцтваў.

4. Асновы спартыўнай трэніроўкі. Індывідуальныя планы і заданні. Метады спартыўнай трэніроўкі: раўнамерны, пераменны, інтэрвальны, паўторна-пераменны, кантрольны, спаборніцкі, кругавы; комплексная трэніроўка. Паказчыкі, што характарызуюць узровень трэніраванасці арганізма і максімальнае ўжыванне кіслароду, аэробная і анаэробная вытворчасць, абнаўляльнасць арганізма пасля нагрузкі. Планаванне трэніровак. Складанне індывідуальных планаў і заданняў з уліка

індывідуальных асаблівасцей удзельнікаў і пастаўленых мэт. Вядзенне індывідуальнага дзённіка трэніровак.

Практычныя заняткі. Распрацоўка індывідуальных планаў для кожнага ўдзельніка і складанне дзённіка трэніровак.

5. Урачэбны кантроль і самакантроль. Медпадрыхтоўка. Праходжанне медыцынскага агляду. Метады тэстыравання. Самакантроль спартсмена. Дзённік самакантролю. Аказанне першай дапамогі пры ўдарах, вывіхах, расцяжэннях, кровацячэннях, пераломах. Спосабы штучнага дыхання.

Практычныя заняткі. Спосабы тэстыравання. Спосабы самакантролю. Штучнае дыханне. Налажэнне павязак і шын.

6. Спартыўнае арыентаванне. Метады работы з картай на трэніровачных занятках і спаборніцтвах. Спосабы вызначэння месца стаяння. Развіццё спецыялізаваных адчуванняў – пачуцця часу, хуткасці, адлегласці, напрамку, мясцовасці. Фактары, што ўплываюць на дакладнасць вызначэння адлегласці. Выбар накірунку перамяшчэння на КП па карце і рэалізацыя яго на мясцовасці. Фактары, якія ўплываюць на выбар накірунку. Спосабы "узяцця" КП.

Практычныя заняткі. Бегласе чытанне карты, выбар накірунку перамяшчэння і рэалізацыі яго з улікам разнастайных фактараў. Чытанне карты ў руху. Замацаванне тэхнічных прыёмаў і развіццё спецыялізаваных успрыманняў арыентыроўшчыка ў час вучэбна-трэніровачных спаборніцтваў і ў гульнях.

7. Тактычная падрыхтоўка. Агульнае разуменне тактыкі і яе неабходнасці ў турысцка-прыкладным мнагаборстве. Складанне тактычнага плана праходжання асобных этапаў і ўсёй дыстанцыі на падставе наяўнай інфармацыі і ўзроўню падрыхтоўкі каманды. Карэкціроўка тактычнага плана пры атрыманні дадатковай інфармацыі і змены сітуацыі да старту і ў час праходжання дыстанцыі.

Практычныя заняткі. Збор і аналіз інфармацыі аб маючых адбыцца спаборніцтвах. Падбор спецыяльнага рыштунку да маючых адбыцца спаборніцтваў на падставе ўмоў іх правядзення. Складанне тактычнага плана праходжання дыстанцыі. Разбор і аналіз вучэбных трас і трас спаборніцтваў. Аналіз памылак каманды і яе асобных удзельнікаў.

8. Тэхнічная падрыхтоўка. Практычныя заняткі.

Тэхніка перамяшчэння. Хадзьба і бег па моцнаперасечанай мясцовасці. Перамяшчэнне па травяністых схілах і асыпках. Перамяшчэнне па скальнаму рэльефу. Арганізацыя спускаў. Выкарыстанне розных спускавых прылад. Выкарыстанне жумараў на стромкіх і вертыкальных пад'ёмах.

Тэхніка арыентавання. Зарысоўка тапаграфічных знакаў. Тапаграфічная дыктоўка. Вызначэнне адлегласцей і азімутаў па карце і на мясцовасці. Спосабы падліку пройдзенага шляху. Гульні і практыкаванні на замацаванне і развіццё атрыманых навыкаў.

Тэхніка страхоўкі. Самастрахоўка з дапамогай альпенштока і ледаруба на спусках і пераправах. Арганізацыя камандная страхоўкі на пад'ёмах і спусках. Камандная страхоўка пры арганізацыі і праходжанні перапраў.

Тэхніка перапраў. Арганізацыя і праходжанне пераправы праз раку, роў або яр па бервяну. Навядзенне навясной пераправы і выкарыстанне для гэтага блокаў і сістэм блокаў. Дэмантаж навясной пераправы пасля праходжання апошняга ўдзельніка. Пераправа праз балота па жэрдках.

Тэхніка бівака. Арганізацыя начлегу ў неспрыяльных умовах. Арганізацыя начлегу без палатак. Развядзенне і падтрыманне агню пры моцным дажджы і ветры.

Тэхніка выратавальных работ. Транспарціроўка пацярпеўшага рознымі спосабамі. Выраб насілак і валакуш. Транспарціроўка і пераправа пацярпеўшага праз перашкоды.

9. Спартыўная падрыхтоўка. Практыкаванні з прадметамі і без прадметаў. Гульні з элементамі агульнаразвіваючых практыкаванняў. Кросавая падрыхтоўка па моцнаперасечанай мясцовасці. Спартыўныя гульні. Бег са зменай напрамку і хуткасці. Акрабатычныя практыкаванні. Пад'ёмы і спускі па стромкіх схілах з грузам. Практыкаванні на трэнажорах.

10. Вучэбна-спартыўныя спаборніцтвы. Замацаванне і ўдасканаленне тэхнічных прыёмаў ва ўмовах спаборніцтваў. Выкананне канкрэтных заданняў на спаборніцтвах.

11. Кантрольна-кваліфікацыйныя спаборніцтвы. Рашэнне асноўнай задачы: выкарыстоўваючы ўсе набытыя веды, навыкі і ўменні паказаць як мага лепшы вынік. Выкананне разрадаў па турысцка-прыкладному многаборству.

ЛІТАРАТУРА

Гранильщиков Ю. Горный туризм. -М.: ФиС, 1966.

Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма: начальная подготовка. -М.: ФиС, 1989.

Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. -Мн.: Полымя, 1983.

Ингстрем А. В лесу и на опушке. -М.: ФиС, 1989.

Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: пешаходны турызм. -М.: ФиС, 1990.

Коломийцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. -М.: ФиС, 1984.

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. -М.: Профиздат, 1987.

Лукоянов П.Н. Самодельное туристское снаряжение. -М.: ФиС, 1986.

Огородников Б.Н., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. -М.: ФиС, 1978.

Психорегуляция в подготовке спортсменов: под ред. В.П. Некрасова. -М.: ФиС, 1985.

Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. -М.: Профиздат, 1987.

Справочник по военной топографии: под ред. Говорухина А.М. -М.: Воениздат, 1980.

Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры. -М.: ФиС, 1987.

Тыкул В.Н. Спортивное ориентирование. -М.: Просвещение, 1990.

Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. -М.: ФиС, 1984.

СПАРТЫЎНАЕ СКАЛАЛАЖАННЕ

ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

Скалалажанне - малады від спорту, толькі ў 1966 годзе ён атрымаў разрадныя нарматывы. Заняткі гэтым спортам садзейнічаюць умацаванню здароўя, разумоваму і фізічнаму развіццю. Спартыўнае скалалажанне знайшло шырокае выкарыстанне ў народнай гаспадарцы - будаўніцтве высакагорных электрастанцый, высокіх будынкаў, у афарбоўцы тэлевышак, мастоў, труб і інш.

Праграма "Спартыўнае скалалажанне" прызначана для вучняў У-XI класаў і прадугледжвае набыццё імі неабходных навыкаў і ведаў для выканання нарматываў першага юнацкага спартыўнага разраду. Непасрэдна праграма адрасавана кіраўнікам гурткоў пазашкольных устаноў па турызму, альпінізму і скалалажанню, а таксама трэнераў ДЮСШ.

Асноўнай мэтай гуртка з'яўляецца масавае прыахвочванне школьнікаў да сістэматычных заняткаў спортам, выхаванне ў іх высокіх маральных і валявых якасцей, умацаванне здароўя, усебаковае фізічнае развіццё, прывіцце гігіенічных навыкаў, падрыхтоўка спартсменаў-разраднікаў, суддзяў па спартыўнаму скалалажанню.

Прыём у гурток праводзіцца ў пачатку навучальнага года. Усе вучні павінны прайсці абавязковы медыцынскі агляд. Паўторны медыцынскі агляд праводзіцца не радзей двух разоў на год.

Для прыахвочвання школьнікаў да спартыўнага скалалажання першае знаёмства пажадана правесці з выкарыстаннем усіх сродкаў нагляднасці (фільмаў, слайдаў, фатаграфій), сустрэчы з вядомымі спартсменамі рэспублікі.

Усе гурткоўцы ў залежнасці ад узросту, фізічнай і тэхнічнай падрыхтоўкі размяркоўваюцца па групах: падрыхтоўчая група - да 12 гадоў; малодшая юнацкая група - 13-14 гадоў; сярэдняя юнацкая група - 15-16 гадоў; старэйшая юніёрская група - 17-21 год. Колькасць вучняў на адных занятках для аднаго выкладчыка наступная: у падрыхтоўчай групе - 15 чалавек; у малодшай юнацкай групе - 15; у сярэдняй юнацкай групе - 12; у старэйшай юніёрскай групе - 10 чалавек. Гурткоўцы, якія пачынаюць заняткі ў больш старэйшым узросце, размяркоўваюцца ў групы ў адпаведнасці з іх фізічнай і тэхнічнай падрыхтаванасцю. Перыядычнасць заняткаў па спартыўнаму скалалажанню для падрыхтоўчай і малодшай груп - 2 разы на тыдзень, для сярэдняй і старэйшай груп - 3 разы на тыдзень.

Гадавы план вучэбна-трэніровачнага працэсу неабходна вызначыць у адпаведнасці з наступнымі перыядамі перспектыўнага плана кожнага спартсмена - падрыхтоўчы, асноўны, пераходны.

Тэматычны план першага года навучання

(падрыхтоўчая і малодшая юнацкая група)

№№ п/п	Назва тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку	
			тэарэтычн.	практычн.
1	2	3	4	5
1.	Кароткія звесткі аб спартыўным скалалажанні	2	2	-
2.	Гігіена спартыўнай трэніроўкі	2	1	1
3.	Вывучэнне і ахова прыроды, помнікаў гісторыі і культуры	6	2	4
4.	Бяспека скалалаза	4	2	2

1	2	3	4	5
5.	Рыштунак скалалаза	4	1	3
6.	Тэхнічная падрыхтоўка скалалаза	56	4	52
7.	Агульная і спецыяльная фізічная падрыхтоўка	84	4	80
8.	Тактычная падрыхтоўка скалалаза	20	6	14
9.	Псіхалагічная падрыхтоўка	4	4	-
10.	Правілы спаборніцтваў	6	2	4
11.	Вучэбныя спаборніцтвы	28	4	24
	У с я г о:	216	32	84

ПРАГРАМА

першага года навучання

1. Кароткія звесткі аб спартыўным скалалажанні. Гісторыя спартыўнага скалалажання як састаўной часткі альпінізму і горнага турызму. Характарыстыка скалалажання як віду спорту (індывідуальнае лазанне, парныя гонкі, дамбайскія звязкі). Спартыўнае скалалажанне як сродак фізічнага выхавання, маральна-валявой загартоўкі, аздараўлення. Прыкладное значэнне скалалажання.

2.Гігіена спартыўнай трэніроўкі. Рэжым дня пры занятках фізічнай культурай і спортам. Асабістая гігіена. Рэжым харчавання. Самакантроль скалалаза. Траўмы і іх папярэджанне.

Практычныя заняткі. Навучанне метадам самакантролю за станам трэніраванасці па аб'ектыўных (вага, рост, пульс і кравяны ціск) і суб'ектыўных (самаадчуванне, сон, апетыт, настрой і інш.) даных. Аказанне даўрачэбнай дапамогі пры траўмах.

3. Вывучэнне і ахова прыроды, помнікаў гісторыі і культуры. Вывучэнне Закону аб ахове прыроды. Гісторыя краю, яго фізіка-геаграфічныя характарыстыкі. Ахова гістарычных месц.

Практычныя заняткі. Правядзенне азнаямленчага паходу па гістарычных і запаведных месцах.

4. Забеспячэнне бяспекі скалалаза. а) На натуральным рэльефе: знайсці прыдатнае месца для размяшчэння групы пад скалой; арганізаваць страхоўку; падрыхтаваць трасы, якія дазваляюць удасканальваць неабходныя навыкі. б) На штучным рэльефе: правільная арганізацыя страхоўкі і дастатковая падрыхтаванасць кожнага страхуючага.

Практычныя заняткі. Прыёмы карыстання вяроўкай, яе маркіроўка. Вузлы для звязвання вяровак - прамы, брамшкотавы, сустрэчны, вузел УІАА; для прывязвання (абвязкі) - булінь, вузел правадніка, васьмёрка. Прызначэнне і выкарыстанне ўніверсальнай страховачнай сістэмы і карабінаў. Прыёмы самастрахоўкі. Прыёмы страхоўкі партнёра. Пратраўліванне вяроўкі пры рыўку.

5. Рыштунак скалалаза. Віды асабістых страховачных сістэм для работы на скальным рэльефе. Адзенне скалалаза і страхуючага. Ахова галавы. Абутак скалалаза.

Практычныя заняткі. Набыццё навыкаў выкарыстання асабістых страховачных сістэм. Падгонка і адладка спартыўнага рыштунку скалалаза.

6. Тэхнічная падрыхтоўка скалалаза. Індывідуальнае лажанне - базавы від скалалажання, які ў значнай ступені вызначае агульны клас спартсмена і магчымасці дасягнення высокіх вынікаў у парнай гонцы, звязках і мнагаборстве. Асаблівасці тэхнікі скалалажання: дынамічнасць, якая выклікана высокай хуткасцю; выкарыстанне апор без папярэдняга іх выпрабавання; разнастайнае выкарыстанне неяўных апор і апор трэння; пераадоленне ўчасткаў з вельмі нязначнымі зачэпкамі; выхады на

тонкай раўнавазе пры дапамозе ног, практычна без апоры рукамі; наяўнасць абмежаваных ліній, якія прыводзяць іноды да ненатуральных поз; лажанне па выдаўбаных зачэпах; тэхніка арыентавання скалалаза.*

Практычныя заняткі. Адпрацоўка тэхнічных прыёмаў праходжання той або іншай трасы да тых пор, пакуль хуткасць лажання не наблізіцца да хуткасці спаборніцтваў. Тэхніка свабоднага лажання (пліты, карнізы, коміны, шчыліны, траверсы, спускі лажаннем, па вяроўцы (дзюльфер). Зрокавы кантроль, работа ног, тулава.

7. Агульная і спецыяльная фізічная падрыхтоўка. Значэнне ўсебаковай фізічнай падрыхтоўкі. Асаблівасці фізічнай нагрузкі пры лажанні: немагчымасць з першай спробы развіць максімальную для дадзенага ўчастка магутнасць. Агульныя асновы спартыўнай трэніроўкі. Сродкі агульнай і спецыяльнай падрыхтоўкі. Прынцыпы навучання. Меры і прыёмы навучання.

Практычныя заняткі. Агульная фізічная падрыхтоўка. Гімнастычныя практыкаванні, парныя практыкаванні, акрабатычныя практыкаванні, рухомыя гульні. Спартыўныя гульні. Спецыяльная фізічная падрыхтоўка. Практыкаванні, якія накіраваны на развіццё быстрыні рухаў, сілы, гібкасці, лоўкасці, раўнавагі, вынослівасці. Практыкаванні на расслабленне. Кросы. Лыжная падрыхтоўка. Работа на трэнажорах.

8. Тактычная падрыхтоўка. Збор інфармацыі аб маючых адбыцца спаборніцтвах. Ацэнка трасы перад дэманстрацыяй яе і пасля. Запамінанне размяшчэння апор і нанясенне на схему ўсіх складаных участкаў трасы. Складанне тактычнага плана праходжання трасы і размеркавання сіл.

---

* Прыёмы мікраарыентавання - выбар асноўных накірункаў па ходу руху па трасе; прыёмы мікраарыентавання - выбар зачэпаў і апор у межах 1-2 крокаў. Лажанне па немаркіраванай трасе з наступным выхадам у маркіраваны калідор, з арыентаваннем па лічбах, сцяжках і інш., па шляху папярэдняга спартсмена.

Тактыка выбару і прыёмаў у залежнасці ад характару рэльефу. Тактычныя дзеянні скалалаза ў залежнасці ад віду спаборніцтваў - на цяжкасць, на хуткасць.

Практычныя заняткі. Дзеянні на старце. Апрацоўка тактычных дзеянняў выбару накірунку і яго рэалізацыя на трасах рознай складанасці. Гульні і практыкаванні на замацаванне тактыка-тэхнічных прыёмаў у скалалажанні.

9. Псіхалагічная падрыхтоўка. Валявыя намаганні і іх значэнне ў спаборніцтвах і трэніроўках. Пераадольванне хвалявання і адмоўных эмоцый. Выхаванне майстэрства кіраваць самім сабой у любых умовах.

10. Правілы спаборніцтваў. Віды і характар спаборніцтваў. Старт і фініш. Узроставыя групы. Допуск да спаборніцтваў. Абавязкі ўдзельнікаў спаборніцтваў. Разрадныя патрабаванні.

11. Вучэбныя спаборніцтвы. Розныя віды вучэбных спаборніцтваў: на цяжкасць (індывідуальнае лажанне, серыя кароткіх трас), на хуткасць (індывідуальнае лажанне, парная гонка, лажанне з арыентаваннем).

Практычныя заняткі. Удасканаленне тактыка-тэхнічных навыкаў у форме вучэбных спаборніцтваў.

Тэматычны план другога года навучання

(сярэдняя і старэйшая юнацкія групы)

Першы варыянт

№№ п/п	Назва тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку	
			тэарэтычн.	практычн.
1	2	3	4	5
1.	Спартыўнае скалалажанне як сродак выхавання моладзі	2	2	

1	2	3	4	5
2.	Урачэбны кантроль і самакантроль	4	1	3
3.	Тэхнічная падрыхтоўка скалалаза	80	-	80
4.	Тактычная падрыхтоўка скалалаза	20	-	20
5.	Псіхалагічная падрыхтоўка скалалаза	6	4	2
6.	Агульная і спецыяльная фізічная падрыхтоўка скалалаза	60	2	58
7.	Забеспячэнне бяспекі і падрыхтоўка трас трэніровак і спаборніцтваў	10	2	8
8.	Правілы спаборніцтваў. Суддзейства. Патрабаванні да трас	8	2	6
9.	Вучэбныя спаборніцтвы	26	-	26
	У с я г о	216	13	203

Тэматычны план другога года навучання

(сярэдняя і старэйшая юнацкія групы)

Другі варыянт

№№ п/п	Назва тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку	
			тэарэтычн.	практычн.
1	2	3	4	5
1.	Спартыўнае скалалажанне як сродак выхавання моладзі	2	2	2
2.	Урачэбны кантроль	6	1	5
3.	Тэхнічная падрыхтоўка скалалаза	120	-	120
4.	Тактычная падрыхтоўка скалалаза	30	-	30

1	2	3	4	5
5.	Псіхалагічная падрыхтоўка скалалаза	8	4	4
6.	Агульная і спецыяльная фізічная падрыхтоўка скалалаза	90	2	88
7.	Забеспячэнне бяспекі - падрыхтоўка трас трэніровак і спаборніцтваў	10	2	8
8.	Правілы спаборніцтваў. Судзейства. Патрабаванні да трас	10	4	6
9.	Вучэбныя спаборніцтвы	48	-	48
	Усяго	324	15	309

ПРАГРАМА

другога года навучання

1. Спартыўнае скалалажанне як сродак выхавання моладзі. Спартыўнае скалалажанне ў Рэспубліцы Беларусь і за яе межамі. Выступленні вядучых скалалазаў СНД на міжнароднай арэне. Прыкладное значэнне скалалажання.

2. Урачэбны кантроль і самакантроль. Гігіена спартыўнай трэніроўкі і самакантроль спартсмена. Дзённік самакантролю. Асноўныя прычыны траўматызму і меры іх папярэджання. Даўрачэбная дапамога пры пераломах, ударах, вывіхах, расцяжэнні, кравацёку.

Практычныя заняткі. Самакантроль за станам здароўя і трэніраванасці па асноўных паказчыках: рост, пульс, вага, дыханне, потавыдзяленне. Спосабы аказання першай даўрачэбнай дапамогі пры траўмах. Вядзенне дзённіка самакантролю спартсмена.

3. Тэхнічная падрыхтоўка скалалаза. Прыёмы складанага лажання. Паняцце "Культура рухаў скалалаза". Тэхніка свабоднага лажання, траверсы, спускі. Методыка засваення і ўдасканалення тэхнічных прыёмаў.

Практычныя заняткі. Тэхніка лажання ў індывідуальным лажанні. Праходжанне пліт, калідораў, навісанняў, комінаў і інш. Рэжымы нагрузак. Тэхніка лажання ў парных гонках. Уплыў фактару прысутнасці саперніка на дыстанцыі і працягласць паўз адпачынку паміж трасамі. Тэхніка лажання ў звязках. Арганізацыя страхоўкі і самастрахоўкі, выкарыстанне штучных кропак апоры, работа з петлямі, кручкамі, карабінамі, адцяжкамі. Арганізацыя спуску. Гульні, практыкаванні на развіццё і ўдасканаленне тэхнічных прыёмаў пераадольвання скальных рэльефаў.

4. Тактычная падрыхтоўка. Збор інфармацыі аб маючых адбыцца спаборніцтвах. Тактычныя дзеянні спартсмена напярэдадні старту, на старце, дыстанцыі. Складанне тактычнага плана-схемы праходжання трасы і размеркавання сіл на маршруце. Тактычныя дзеянні спартсмена ў залежнасці ад складанасці рэльефу, характару зачэпаў, метэаралагічных умоў, стартавага нумару. Тактычныя дзеянні скалалаза на спаборніцтвах індывідуальнага лажання, парных гонках. Тактычныя дзеянні партнёраў у спаборніцтвах. Камплектаванне звязак.

Практычныя заняткі. Удасканаленне тактыка-тэхнічных прыёмаў з улікам віду спаборніцтваў – на цяжкасць, хуткасць. Разбор і аналіз вучэбных трас і трас спаборніцтваў. Аналіз памылак спартсмена. Арыентаванне на трасе. Спецыяльныя практыкаванні на замацаванне тактыка-тэхнічных прыёмаў у скалалажанні.

5. Псіхалагічная падрыхтоўка. Валявыя намаганні і іх значэнне ў спаборніцтвах і трэніроўках. Узаемасувязь псіхалагічнай падрыхтоўкі і асноўных фактараў, якія вызначаюць вынік. Зрыў – важнейшы псіхалагічны фактар. Інфармацыя напярэдадні спаборніцтваў. Валявая падрыхтоўка, набыццё ўпэўненасці, рашучасці, вытрымкі і самаавалодання. Уменне бачыць уласныя памылкі. Псіхалагічныя асаблівасці спаборніцтваў парных гонак.

6. Агульная і спецыяльная фізічная падрыхтоўка. Кароткі аналіз накіраванасці і зместу агульнай і спецыяльнай фізічнай падрыхтоўкі юнага скалалаза. Сродкі агульнай і спецыяльнай падрыхтоўкі. Прынцыпы навучання. Метады і прыёмы навучання. Шляхі развіцця максімальнага сілавога напружання.

Практычныя заняткі. Агульная фізічная падрыхтоўка. Практыкаванні з прадметамі і без прадметаў, акрабатычныя практыкаванні. Гульні з элементамі агульнаразвіваючых практыкаванняў. Спецыяльная фізічная падрыхтоўка. Удасканаленне спецыяльных фізічных якасцей скалалаза: сілы, быстрыні, лоўкасці, гнуткасці, вынослівасці, раўнавагі. Спецыяльна падрыхтаваныя сродкі трэніроўкі скалалаза: выкарыстанне гімнастычных снарадаў, дрэў, слупоў, цагляных сцэн і інш.

7. Забеспячэнне бяспекі і падрыхтоўка трас трэніровак і спаборніцтваў. Вызначэнне месца правядзення спаборніцтваў. Арганізацыя страхоўкі, падрыхтоўка трас.

Практычныя заняткі. Арганізацыя верхняй і ніжняй страхоўкі, вызначэнне месца размяшчэння страхуючага. Правільны выбар і дакладная падрыхтоўка скал, скальнага рэльефу. Вызначэнне бяспечнага месца размяшчэння ўдзельнікаў, суддзяў і гледачоў на спаборніцтвах.

8. Правілы спаборніцтваў. Суддзейства. Патрабаванні да трас. Арганізацыя і правядзенне ўсіх відаў спаборніцтваў па скалалажанню. Саставы суддзейскіх брыгад, іх абавязкі. Асноўная дакументацыя спаборніцтваў. Асаблівасці трас у розных відах спаборніцтваў па скалалажанню.*

Практычныя заняткі. Практыка суддзейства ва ўсіх відах спаборніцтваў. Работа суддзейскіх брыгад, брыгад па падрыхтоўцы трас.

---

*Закрыццё трасы, адкрыццё трасы, папярэдняе апрабаванне трасы.

9. Вучэбныя спаборніцтвы. Спаборніцтвы на цяжкасць і хуткасць. Удасканаленне тактыка-тэхнічных прыёмаў скалалажання ў форме вучэбных спаборніцтваў.

ЛІТАРАТУРА

Антанович И.И. Спортивное скалолазание. – М., ФиС, 1978.

Замятнин Л.М. Скалолазы: спорт и профессия. – Ленин-д, Лениздат, 1982.

Захаров П.Г. Инструктору альпинизма. – М., ФиС, 1988.

Жарков К.П. Волевая подготовка спортсмена. – М., ФиС, 1976.

Методические рекомендации. – М., ЦРПБ "Турист", 1989.

Методические рекомендации по скальной технике. Состав. Черников М. – Вильнюс, Госкомспорт Литовской ССР, 1978.

Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М., ФиС, 1987.

Пиратинский А.Е. Методика обеспечения безопасности и подготовка трас в соревнованиях по спортивному скалолазанию. - Свердловск, Издательство УПИ им.С.М.Кирова, 1983.

Пиратинский А.Е., Лебедихин А.В., Анисимова Н.Н. Специализированный зал для тренировок скалолазов. Книга "Проблемы физического воспитания в технических и гуманитарных вузах". – Свердловск, Издательство УПИ им.С.М.Кирова, 1979.

Приемы и средства страховки с использованием альпинистской веревки.

Скалолазание. Правила соревнований. - Мн., Госкомспорт, 1993.

Хуберг. Альпинизм сегодня. – Перевод с немецкого. – М., ФиС, 1980.

Черневич Г.Л. Организация учебно-тренировочных сборов. – М., ФиС, 1977.

ГІСТОРЫКІ – КРАЯЗНАЎЦЫ

ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

Краязнаўства, якое займаецца вывучэннем гістарычнай спадчыны, а таксама геаграфіі і прыроды пэўнай тэрыторыі – горада, населенага пункта пераважна мясцовымі жыхарамі, – істотная ўмова поўнакроўнага развіцця народа, нацыянальнай культуры, духоўнай паўнацэннасці чалавека. Асабліва вялікая яго роля ў выхаванні падрастаючага пакалення – фарміраванні патрыятызму, адданасці Бацькаўшчыне, любові да той зямлі, дзе нарадзіўся. Краязнаўства можа дапамагчы ў выбары прафесіі, паўплываць на развіццё духоўных і маральных арыенціраў.

Краязнаўства – навуковая дысцыпліна, якая займаецца вывучэннем як асобных вёсак, гарадоў, так і значна большых тэрыторый – раёнаў альбо абласцей. Яно патрабуе разгляду той ці іншай мясцовасці з пункту гледжання гісторыі, культуры, этнаграфіі, геалогіі, геаграфічнага становішча, багацця флоры і фауны, кліматычных умоў, экалогіі і інш. Такая шматграннасць патрабуе вывучэння нумізматыкі, геральдыкі, сфрагістыкі, радаводаў. Дзеці найперш павінны займацца вывучэннем роднага краю. У кожнай школе неабходна мець музеі ці куток краязнаўчага накірунку. Праз вывучэнне роднага краю да вучняў павінна прыйсці пачуццё гонару і любові да сваёй Радзімы – Беларусі.

Беларускае краязнаўства мае ўласную, непаўторную гісторыю, пачынаючы з сярэднявечча, але найбольш мэтанакіравана і навукова абгрунтавана працэс даследаванняў вёсак, мястэчкаў, гарадоў пачаў фарміравацца ў XIX ст. і яго лагічным працягам стаў краязнаўчы рух у XX ст.

Кожны беларус павінен ведаць імёны такіх людзей, як Ф.Е.Нарбут, браты Е.П. і К.П.Тышкевічы, А.К.Кіркор, Ю.Лукашэвіч, І.Крашэўскі, Ул.Сыракомля, А.Ф.Рыпінскі, Я.Баршчэўскі, Д.І.Даўгала, А.С.Дымбавецкі, В.Б.Антановіч, М.В.Доўнар-Запольскі, Я.Ф.Карскі, Н.Я.Нікіфароўскі, К.В.Харламповіч, А.Н.Харузін, П.В.Шэйн, А.П.Сапуноў, Е.Р.Раманаў, І.А.Сербаў, браты А. і І.Луцкевічы, Б.Тарашкевіч, Я.Лесік, В.Ластоўскі, А.Пашкевіч (Цётка), М.Ігнатоўскі, Алесь Гарун і інш.

Каб краязнаўчая работа прыносіла плён, неабходна наладзіць сувязь з музеямі, навукова-даследчымі ўстановамі, таварыствамі аховы помнікаў гісторыі і культуры, рэдакцыямі газет і часопісаў, прадпрыемствамі і інш. Па іх заданнях могуць выконваць карысную работу для вёскі, горада, раёна. У гэтай рабоце вельмі многае залежыць ад асобы настаўніка, яго арганізатарскіх, прафесійных якасцей, адносін да беларускай гісторыі.

Краязнаўчыя матэрыялы мэтазгодна выкарыстоўваць на ўроках гісторыі, геаграфіі, біялогіі, нават фізікі, матэматыкі, хіміі, а таксама ў пазашкольнай і пазакласнай рабоце. Краязнаўства спрыяе сувязі навучання з жыццём.

У працэсе развіцця на Беларусі склалася дзяржаўнае, школьнае і грамадскае (аматарскае) краязнаўства.

У дзяржаўным краязнаўстве вывучэнне краю знаходзіцца ў веданні мясцовых органаў улады, краязнаўчых музеяў, даследчых устаноў Акадэміі навук Беларусі, ВНУ.

Краязнаўствам могуць займацца дамы культуры, клубы, грамадскія згуртаванні, турысцкія клубы, проста аматары – гэта грамадскае краязнаўства.

Школьнае краязнаўства адрозніваецца ад дзяржаўнага і грамадскага тым, што яно ажыццяўляецца толькі вучнямі ў адпаведнасці з навучальнымі і выхаваўчымі задачамі школы. Галоўная яго ўмова – накіравальная дзейнасць настаўніка, педагога, кіраўніка гуртка. Вялікую ролю ў развіцці краязнаўства адыгрывае добра арганізаваная работа гісторыка-краязнаўчага гуртка, правільна пастаўленыя перад ім задачы. У залежнасці ад зместу праграмы, складу класа альбо гуртка, мясцовых умоў кіраўнік гуртка вызначае аб'екты даследаванняў, накірункі, формы і метады работы. У школьным краязнаўстве неабходна заўсёды мець на ўвазе яго навучальную каштоўнасць.

Змест і характар навучальнага краязнаўства вызначае навучальная праграма, а пазапраграмнага краязнаўства – выхаваўчы план навучальнай установы. У навучальным краязнаўстве абавязкова ўдзельнічаюць усе школьнікі, у пазапраграмным – па выбару саміх навучэнцаў. Гэта заняткі ў гуртках, турысцкія паходы, экскурсіі, экспедыцыі і інш. Гэтыя два віды школьнага краязнаўства цесна звязаны паміж сабою.

Вынікі работы гуртка залежаць ад таго, наколькі сам кіраўнік кампетэнтны ў галіне краязнаўства, ці здолее ён зацікавіць вучняў. Яму неабходна добра ведаць родны край, сістэматычна вывучаць яго, умець карыстацца навыкамі краязнаўчай работы. На занятках гуртка школьнікі павінны атрымаць першапачатковыя навыкі і ўменні самастойна весці навукова-даследчую работу, правільна вызначаць мэты і задачы даследавання, ім неабходна навучыцца валодаць асновамі крыніцазнаўства, правільна весці адбор літаратуры па тэме, хутка знаходзіць архіўныя матэрыялы, быць знаёмымі з работамі архіваў, навуковых бібліятэк, фондасховішчамі музеяў.

Праграма разлічана на вучняў ад 13 да 17 гадоў. Ад кваліфікацыі кіраўніка гуртка залежыць, як ён адаптуе тэмы на розны ўзрост, якія знойдзе формы і метады заняткаў у залежнасці ад тэмы, умоў, узросту ўдзельнікаў і іншых акалічнасцяў.

Усе тэмы гуртка маюць практычны характар, толькі невялікая частка праводзіцца ў выглядзе лекцый. Змест заняткаў паступова неабходна ўскладняць, пачынаючы з выканання найбольш простых пошукавых заданняў. У дзейнасць гуртка пажадана ўключыць грамадска карысную працу – дапамогу старым людзям, удзел у аднаўленні і доглядзе гістарычных помнікаў і інш. Школьнікі змогуць сабраць матэрыял для школьнага музея, кабінетаў гісторыі, літаратуры, геаграфіі, біялогіі, выстаў, дзяржаўных і грамадскіх музеяў.

Праграма гуртка разлічана на два гады. Тэмы другога года навучання маюць мэту замацаваць, пашырыць і паглыбіць веды, атрыманыя на першым годзе навучання.

Дапамогу для арганізацыі дзейнасці гуртка "Гісторыкі-краязнаўцы" можна атрымаць у рэспубліканскім, абласных, раённых, гарадскіх цэнтрах дзіцячага і юнацкага турызму і экскурсій, базах юных турыстаў, аддзелах краязнаўства і турызму Дамоў і Палацаў школьнікаў.

Тэматычны план першага года навучання

№№ п/п	Тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку: тэарэтычных	У тым ліку: практычных	Усяго гадзін	У тым ліку: тэарэтычных	У тым ліку: практычных	Усяго гадзін	У тым ліку: тэарэтычных	У тым ліку: практычных
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Уводзіны	2	2	–	2	2	–	2	2	–

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2.	Краязнаўча-турысцкія магчымасці роднага краю	3	1	2	2	–	2	2	–	2
3.	Экалогія	7	2	5	5	1	4	3	–	3
4.	Краязнаўства Беларусі (гісторыя, развіццё, сучаснае становішча)	15	5	10	10	4	6	5	2	3
5.	Археалогія роднага краю	10	2	8	8	2	6	6	2	4
6.	Помнікі гісторыі і культуры роднага краю	25	6	19	18	4	14	9	2	7
7.	Вывучэнне памятных мясцін гісторыі беларускага адраджэння XIX-XX стст.	30	5	25	20	4	16	10	2	8
8.	Вывучэнне роднага краю (комплекснае)	15	5	10	10	4	6	5	2	3
9.	Ваенная гісторыя Беларусі. Патрыятычная работа	25	5	20	16	4	12	8	2	6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
10.	Запісы гісторыка-краязнаўчых назіранняў. Вядзенне дзённіка	10	2	8	6	2	4	3	1	2
11.	Арганізацыя і правядзенне паходу, экскурсіі, экспедыцыі. Турысцкі рыштунак, асновы тапаграфіі і арыентавання, гігіена турыста, першая дапамога ў паходзе	30	8	22	20	5	15	10	3	7
12.	Падвядзенне вынікаў паходу, экскурсіі, экспедыцыі	16	–	16	10	–	10	5	–	5
13.	Стварэнне і работа школьнага музея, выставы	28	8	20	17	4	13	4	2	2
14.	Краязнаўча-турысцкая экспедыцыя	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Усяго	216	51	165	144	36	108	72	20	52

ПРАГРАМА

першага года навучання

1. Уводзіны. Мэты, задачы і змест работы краязнаўча-турысцкага гуртка. Асаблівасці работы гісторыкаў-краязнаўцаў. Арганізацыя заняткаў. Значэнне работы.

2. Краязнаўча-турысцкія магчымасці роднага краю. Фізіка-геаграфічная і эканамічная характарыстыка краю. Геаграфічнае становішча, рэльеф, клімат, раслінны і жывёльны свет, гідраграфічная сетка, карысныя выкапні і іх значэнне (мясцовае, дзяржаўнае, сусветнае), развіццё прамысловасці, сельскай гаспадаркі, транспартная сетка. Помнікі гісторыі і культуры мясцовага і дзяржаўнага значэння, старажытныя цэнтры культуры (Полацк, Навагрудак, Мінск, Нясвіж, Слуцк, Тураў і г.д.). Экскурсійныя аб'екты: гістарычныя, архітэктурныя і іншыя памятныя мясціны, музеі, прамысловыя і сельскагаспадарчыя прадпрыемствы. Навуковая, мастацкая літаратура аб родным краі, архіўныя дадзеныя, даведнікі.

Практычныя заняткі. Наведанне знакамітых мясцін роднага краю і Беларусі, музеяў, архіваў, прамысловых і сельскагаспадарчых прадпрыемстваў. Пашпартызацыя помнікаў археалогіі, гісторыі, этнаграфіі, іх фотафіксацыя і нагляд.

3. Экалогія. Законы аб ахове прыроды. Сусветная ўзаемасувязь экалагічнага становішча асобных рэгіёнаў і іх значэнне. Прапаганда аховы прыроды. Экалагічны стан на Беларусі. Прычыны і наступствы Чарнобыльскай катастрофы. Як правільна паводзіць сябе на небяспечнай у экалагічным плане тэрыторыі.

Практычныя заняткі. Выкананне заданняў Усебеларускай турысцка-краязнаўчай экспедыцыі навучэнцаў "Наш край" (далей Экспедыцыя) па

вывучэнню і ахове прыроды. Удзел у мерапрыемствах, скіраваных на памяншэнне ўплыву наступстваў Чарнобыльскай катастрофы.

4. Краязнаўства Беларусі (гісторыя развіцця, сучаснае становішча). Краязнаўства як навука. Аб'екты вывучэння. Формы арганізацыі краязнаўства (дзяржаўнае, школьнае, грамадскае). Школьнае краязнаўства і яго раздзелы: праграмнае і пазапраграмнае. Краязнаўства і турызм, экскурсіі, экспедыцыі. Фонды і экспазіцыя музея (школьнага, дзяржаўнага, грамадскага), архівы, навуковыя бібліятэкі, запісы апытанняў старажылаў, знакамітых людзей – крыніцы вывучэння роднага краю. Знаёмства з вядомымі мясцовымі краязнаўцамі. Грамадска карысны характар краязнаўства і яго выкарыстанне на ўроках. Узнікненне краязнаўства Беларусі.

Вывучэнне жыцця і навуковай спадчыны Ф.Е. Нарбута, братоў Е.П. і К.П. Тышкевічаў, А.К. Кіркора, Ю. Лукашэвіча, І.Крашэўскага, В.Сыракомлі, А.Ф. Рыпінскага, Я. Баршчэўскага, Д.І. Даўгала, А.С. Дымбавецкага, В.Б. Антановіча, М.В. Доўнар-Запольскага, Я.Ф.Карскага, Н.Я. Нікіфароўскага, К.В. Харламповіча, А.Н. Харузіна, П.В. Шэйна, А.П. Сапунова, Е.Р. Раманава, І.А. Сербава, А. Смоліча.

Краязнаўчы рух пасля кастрычніцкага перавароту 1917 года ў Петраградзе, на Усходзе Беларусі і ў Заходняй Беларусі. Дзеячы беларускага краязнаўства пач. XX ст. першай паловы XX ст. Дзейнасць Беларускага краязнаўчага таварыства.

Практычныя заняткі. Знаёмства з краязнаўчымі аб'ектамі, іх фотафіксацыя, апісанне, пашпартызацыя. Падрыхтоўка рэфератаў пра жыццё і дзейнасць заснавальнікаў беларускага краязнаўства. Наведванне архіваў, навуковых бібліятэк, музеяў. Падрыхтоўка дапаможнікаў для кабінетаў гісторыі і матэрыялаў для школьнага музея.

5. Археалогія роднага краю. Археалогія як навука аб старажытнейшай гісторыі краю. Археалагічныя аб'екты, іх вывучэнне і

ахова. Выяўленне археалагічных помнікаў, правілы і парадак работы археолагаў. Выкарыстанне дадзеных археалогіі на ўроках. Прадстаўнікі беларускай школы археалогіі. Узнікненне беларускіх гарадоў у свеце археалогіі.

Практычныя заняткі. Удзел у археалагічных раскопках. Падрыхтоўка схемы раскопак, апісанне, замалёўка і фотафіксацыя, захоўванне, апрацоўка знойдзеных прадметаў.

6. Помнікі гісторыі і культуры роднага краю. Помнікі гісторыі і культуры, іх значэнне: навуковае, гістарычнае і мастацкае. Помнікі гісторыі і культуры роднага краю. Законы Рэспублікі Беларусь аб ахове гістарычнай і культурнай спадчыны. Помнікі гісторыі і культуры як сродак выхавання. Вывучэнне архітэктурных ансамбляў, асобных збудаванняў, вывучэнне асноўных архітэктурных тыпаў Беларусі, іх адрозненне ад польскіх і расійскіх. Упрыгожванне збудаванняў. Сімволіка. Народнае дойлідства – аснова архітэктуры рашэнняў і збудаванняў. Рэгіянальныя адрозненні народнай архітэктуры. Жыллё і гаспадарчыя пабудовы. Творчасць народа. Гісторыя архітэктуры ў мясцовай традыцыі. Архітэктура нашых дзён. Архітэктура як адлюстраванне светапогляду беларусаў. Культавыя пабудовы і іх адрозненні (каталіцкія, уніяцкія, праваслаўныя, мусульманскія, іудзейскія і інш.). Пошук і пашпартызацыя помнікаў свецкай народнай архітэктуры.

Практычныя заняткі. Напісанне рэфератаў па архітэктурных стылях Беларусі, культавай архітэктуры, народнай архітэктуры.

7. Вывучэнне памятных мясцін гісторыі беларускага адраджэння XIX–XX стст. Знаёмства з тэорыяй "залатога веку беларускай нацыі" М.В.Даўнар-Запольскага. Беларусы – адзін з найстаражытнейшых народаў Еўропы. Прычыны драматычных падзей 16 ст. для беларускай нацыі. Паміж Расіяй і Польшчай. Тры падзелы Польшчы і захоп Беларусі Расійскай Імперыяй. Уклад выхадцаў з Беларусі ў сусветную культуру:

Францішак Скарына, Ефрасіння Полацкая, Кірыла Тураўскі, Сымон Полацкі, А. Міцкевіч, Я.Дамброўскі, М. Агінскі і іншыя.

Вільня – паўночная сталіца Беларусі, цэнтр адраджэння. Дзеячы беларускага адраджэння К. Каліноўскі, браты А. і І. Луцкевічы, В. Ластоўскі, Б.Тарашкевіч, Я.Лесік, А. Пашкевіч (Цетка), Я. Купала, У.М. Ігнатоўскі, Алесь Гарун і інш. Этнічная тэрыторыя Беларусі. Беларуская дыяспара. Утварэнне Беларускай Народнай Рэспублікі. Ваяводствы БНР, першы Урад. Адраджэнскія працэсы канца XX ст.

Практычныя заняткі. Наведанне мясцін, звязаных з жыццём дзеячоў беларускага адраджэння. Напісанне рэфератаў па пытаннях адраджэння, афармленне альбомаў, выстаў, прысвечаных беларускаму адраджэнню.

8. Вывучэнне роднага краю (комплекснае). Тэрыторыя і межы роднага краю. Паняцці "родны край", "Бацькаўшчына", "Айчына", "Радзіма", "этнапсіхалогія", "нацыя", "народ", "народнасць", "канфесія", "Менталітэт", "талерантнасць", "дзяржава", "Урад", "парламент", "дэмакратыя", "таталітарызм" і т.п. Рэльеф, гідраграфія, карысныя выкапні роднага краю, яго гаспадарка. Першыя насельнікі роднага краю, знакамітыя землякі. Паходжанне назваў населеных пунктаў, вуліц, тапаніміка роднага краю.

Практычныя заняткі. Экскурсіі і паходы па родным краі. Выкананне заданняў Экспедыцыі, збор прадметаў для музея. Сустрэчы з вядомымі людзьмі. Складанне геаграфічнай карты, карты карысных выкапняў, карты кліматычных умоў, тапанімічнай карты, краязнаўчай карты. Складанне даведніка для паходаў, экскурсій, экспедыцыі па маршрутах роднага краю.

9. Ваенная гісторыя Беларусі. Патрыятычная работа. Полацкае княства – першае дзяржаўнае ўтварэнне на землях Беларусі. Войны Усяслава Полацкага. Рыштунак і зброя ваяроў Полацкага княства. Арганізацыя войска. Вялікае княства Літоўскае – беларуская дзяржава,

адна з магутнейшых у сярэднявеччы. Грунвальдская бітва 1410 г. Войны з Маскоўскім княствам. Бітва 1514 г. пад Оршай. Беларускія ваенныя дзеячы, палкаводцы. Спроба стварэння войска БНР. Слуцкі збройны чын (паўстанне) 1921 г. Беларусы ў іншых арміях свету. Сучаснае становішча беларускага войска.

Беларусь у двух сусветных войнах (1914 – 1918, 1939 – 1945).

Практычныя заняткі. Напісанне рэфератаў па пытаннях ваеннай гісторыі Беларусі. Дапамога ветэранам, усім пажылым людзям. Наглядзанне за могілкамі абаронцаў Бацькаўшчыны. Складанне хранаграфічнай табліцы ваенных падзей на тэрыторыі Беларусі.

10. Запісы гісторыка-краязнаўчых назіранняў. Вядзенне дзённіка. Вядзенне дзённіка. Неабходнасць фіксацыі назіранняў. Дакладнасць і гістарычная праўдзівасць запісаў. Правілы фіксіравання гістарычных падзей. Работа ў фондах музеяў, архіваў, бібліятэк. Як рабіць копіі з дакументаў. Захоўванне дакументаў, карыстанне імі. Правілы складання пашпартоў на гістарычныя помнікі, складанне апытальнікаў. Правільная апрацоўка музейных прадметаў. Складанне картатэк.

Практычныя заняткі. Правесьці запісы ўспамінаў, скласьці пашпарт гістарычнага аб'екта. Праца ў фондах музея. Наведанне краязнаўчых аб'ектаў.

11. Арганізацыя – правядзенне паходаў, экскурсій, экспедыцый. Турысцкі рыштунак, асновы тапаграфіі і арыентавання, гігіена турыста, першая дапамога ў паходзе. Нарматыўныя дакументы аб правядзенні паходу, экскурсій, экспедыцый. Знаёмства з турысцкім рыштункам: компасам, палаткай, карабінамі, абвязкамі і г.д. Умоўныя знакі турысцкіх і спартыўных карт. Арыентаванне на мясцовасці і пры дапамозе компаса па карце. Азімут. Гігіена турыста. Самакантроль і віды першай дапамогі ў паходзе. Вывучэнне раёна паходу, экскурсій, экспедыцый. Распрацоўка маршруту, схема маршруту, графік руху. Размеркаванне абавязкаў у групе.

Народныя промыслы і рамёствы. Сродкі транспарту. Гаспадарка беларусаў. Народны каляндар – адлюстраванне гаспадарчага ладу беларусаў. Народная творчасць, фальклор, народныя гульні. Звычаі і абрады. Асноўныя рысы характару беларусаў і ўмовы іх утварэння. Этнапедагогіка.

Практычныя заняткі. Складанне пашпартоў на помнікі народнай архітэктуры. Складанне апытальнікаў па рамёствах беларусаў, фальклору, звычаях і абрадах. Запісы назіранняў. Складанне картатэкі народных майстроў роднага краю. Падрыхтоўка да этнаграфічнай экспедыцыі.

13. Гісторыя канфесій на Беларусі. Дахрысціянскія вераванні беларусаў. Прыняцце хрысціянства. Адбітак паганства ў хрысціянстве. Царкоўная унія 1596 г. і Пятра Скарга. Рэфармацыя на Беларусі. Іншыя канфесіі на Беларусі: мусульманства, іудаізм. Беларуская аўтакефальная праваслаўная царква. Беларуская царква за мяжой. Праблема каталікоў беларусаў і праваслаўных. Роля рэлігіі ў грамадскім і духоўным жыцці нацыі. Канфесійны склад насельніцтва роднага краю.

Практычныя заняткі. Напісанне рэфератаў, дакладаў пра гісторыю рэлігіі на Беларусі. Наведанне культавых пабудоў, знаёмства з рэлігійнымі абрадамі.

14. Работа школьнага краязнаўчага музея. Фонды музея. Складанне пашпарта прадмета. Профілі музеяў. Адбор прадметаў у экспазіцыю. Захаванне музейных прадметаў. Адбор, улік і кансервацыя экспанатаў. Распрацоўка тэкста экскурсіі – аглядавай і тэматычнай. Падрыхтоўка экскурсаводаў. Правядзенне выстаў.

Практычныя заняткі. Збор прадметаў для папаўнення фондаў музея. Напісанне тэксту экскурсій і яе правядзенне.

15. Краязнаўча-турысцкая экспедыцыя. Выбар мэты, вызначэнне задачы, маршруту экспедыцыі. Размеркаванне абавязкаў. Падрыхтоўка да экспедыцыі. Падвядзенне вынікаў.

Каштарыс паходу, экскурсіі, экспедыцыі. Асабісты і групавы рыштунак, харчаванне. Укладка рукзака. Афармленне дакументаў на шляху. Расклад дня. Арганізацыя бівака. Перамяшчэнне па дарогах з інтэнсіўным аўтамабільным і іншым рухам. Віды паходу – пешы, водны, веласіпедны. Распальванне вогнішча, прыгатаванне ежы. Сушка адзення і абутку. Спосабы пераадолення перашкод. Бяспека руху. Папярэджанне пацертасцей, цеплавога і сонечнага ўдару. Накладванне павязак, штучнае дыханне, транспарціроўка пацярпеўшага. Склад медаптэчкі, падрыхтоўка санітараў і іх абавязкі.

Практычныя заняткі. Трэніроўкі па карыстанню компасам, картай, карыстанню турысцкім рыштункам. Вызначэнне мэты, схемы, каштарыса паходу. Выраб неабходнага рыштунку. Правядзенне паходаў, экскурсій, экспедыцый.

12. Падвядзенне вынікаў паходу, экскурсіі, экспедыцыі. Напісанне справаздачы аб паходзе, экскурсіі, экспедыцыі. Стварэнне фотаальбомаў, насценных газет, відэафільмаў, слайдфільмаў, кінафільмаў. Параўнанне знойдзеных матэрыялаў з агульнай краязнаўчай, гістарычнай канцэпцыяй даследуемых з'яў. Удакладненне фактаў і дат. Выраб наглядных дапаможнікаў для кабінетаў, музея, выставы. Справаздача перад арганізацыяй, якая дала заданні на паход, экскурсію, экспедыцыю. Афармленне выставы.

Практычныя заняткі. Падрыхтоўка справаздачы аб паходзе, экскурсіі, экспедыцыі. Размеркаванне абавязкаў. Правядзенне выстаў, вечароў, сустрэч з сябрамі і прыхільнікамі краязнаўства і турызму.

13. Стварэнне і работа школьнага музея, выставы. Паняцце аб музеі навучальнай установы. Паняцці: "экспазіцыя музея", "асноўныя і дапаможныя фонды", "Сапраўдныя матэрыялы і муляжы", "копіі". Дакументацыя музея. Тэматыка экспазіцыі, класіфікацыя музеяў. Складанне анатацый да прадметаў, іх улік, нагляд, умовы захоўвання.

Пашпарт экспаната. Экскурсія. Методыка правядзення заняткаў у музеі, экскурсіі. Віды выстаў. Выбар тэмы і адбор экспанатаў на выставу. Размяшчэнне і захоўванне прадметаў на выставе.

Практычныя заняткі. Складанне тэматыка-экспазіцыйнага плана музея. Правядзенне экскурсій. Падрыхтоўка экскурсаводаў.

14. Краязнаўча-турысцкая экспедыцыя. Выбар мэты, вызначэнне задачы, маршрута экспедыцыі. Размеркаванне абавязкаў. Падрыхтоўка да экспедыцыі. Размеркаванне абавязкаў. Падрыхтоўка да экспедыцыі. Падвядзенне вынікаў.

Практычныя заняткі. Пад час экспедыцыі практычна напрацоўваюцца навыкі і ўменні, атрыманыя на занятках гуртка.

Тэматычны план другога года навучання

№№ п/п	Тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку		Усяго гадзін	У тым ліку		Усяго гадзін	У тым ліку	
			тэарэтычн.	практычн.		тэарэтычн.	практычн.		тэарэтычн.	практычн.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Падвядзенне вынікаў летняй экспедыцыі	15	3	12	10	2	8	5	1	4
2.	Краязнаўча-турысцкія магчымасці роднага краю	5	3	2	2	–	2	2	–	2
3.	Экалогія	10	2	8	6	2	4	3	1	2
4.	Краязнаўства Беларусі	10	4	6	6	2	4	3	1	2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5.	Комплекснае вывучэнне роднага краю	20	5	15	12	2	10	6	2	4
6.	Археалогія Беларусі	10	2	8	6	2	4	3	1	2
7.	Помнікі гісторыі і культуры Беларусі	20	5	15	12	2	10	6	2	4
8.	Утварэнне Вялікага княства Літоўскага. Этнагенез беларусаў	20	5	15	12	2	10	6	2	4
9.	Тры падзелы Польшчы. Беларусь у складзе Расійскай Імперыі і СССР	20	5	15	12	2	10	6	2	4
10.	Вывучэнне мясцін, звязаных з жыццём і творчасцю дзеячоў мастацтва і культуры Беларусі	20	5	15	12	2	10	6	2	4
11.	Запісы гісторыка-краязнаўчых назіранняў. Вядзенне дзённіка.	10	2	8	6	2	4	3	1	2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12.	Матэрыяльная культура беларусаў. Народны каляндар. Этнапсіхалогія	21	3	18	14	1	13	7	1	6
13.	Гісторыя канфесій на Беларусі	15	10	5	14	4	10	6	2	4
14.	Работа школьнага краязнаўчага музея	20	4	16	20	4	16	10	4	6
15.	Краязнаўча-турысцкая экспедыцыя	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Усяго	216	48	178	144	29	115	72	22	50

ПРАГРАМА

другога года навучання

1. Падвядзенне вынікаў летняй экспедыцыі. Апрацоўка краязнаўчых матэрыялаў, сабраных у паходзе, экскурсіі, экспедыцыі. Сувязь з праграмай навучальных прадметаў. Пашпартызацыя маршрутаў і помнікаў краязнаўства. Арганізацыя выставы па выніках экспедыцыі, інфармацыя аб рабоце экспедыцыі.

Практычныя заняткі. Складанне справаздачы аб паходзе, экскурсіі, экспедыцыі. Афармленне пашпартаў маршрутаў і помнікаў краязнаўства.

Выраб наглядных дапаможнікаў для школьных музеяў і кабінетаў. Падрыхтоўка матэрыялаў, сабраных у паходзе, экскурсіі, экспедыцыі ў школьны музей. Афармленне выставы, насценнай і фотагазет. Афармленне справаздачных дакументаў.

2. Краязнаўча-турысцкія магчымасці роднага краю. Выбар раёна краязнаўчых даследаванняў. Распрацоўка тэм, задач, мэт паходаў, экскурсій, экспедыцый. Адбор крыніц даследавання: архіўных матэрыялаў, навуковай і даследчай літаратуры. Асаблівасці фізіка-геаграфічнага і эканамічнага становішча роднага краю.

Практычныя заняткі. Складанне апытальнікаў для паходаў, экскурсій, экспедыцый. Выбар гісторыка-культурных аб'ектаў. Праца над краязнаўча-турысцкімі заданнямі. Складанне маршрутаў краязнаўча-турысцкіх паходаў, экскурсій, экспедыцый.

3. Экалогія. Значэнне прыродных умоў для жыццядзейнасці чалавека. Паняцце "эйкумена". Правілы паводзін у паходзе, экскурсіі, экспедыцыі. Вынікі ліквідацыі наступстваў Чарнобыльскай катастрофы. Правілы паводзін на забруджаных тэрыторыях.

Практычныя заняткі. Выкананне заданняў экспедыцыі "Наш край". Удзел у мерапрыемствах па ахове прыроды. Запіс назіранняў за экалагічным станам роднага краю. Выкананне заданняў грамадскіх і дзяржаўных устаноў па ахове прыроды.

4. Краязнаўства Беларусі. Краязнаўчыя помнікі – крыніцы ведаў аб родным краі. Дзейнасць краязнаўцаў – нашых сучаснікаў. Праблемы краязнаўства. Сувязь краязнаўства з іншымі навуковымі дысцыплінамі. Гісторыя мясцовага краязнаўства.

Практычныя заняткі. Вывучэнне помнікаў краязнаўства, іх выяўленне, пашпартызацыя і дагляд. Складанне краязнаўчай карты роднага краю.

5. Комплекснае вывучэнне роднага краю. Крыніцы па вывучэнню роднага краю – архіўныя і навуковыя звесткі, мастацкая літаратура, фонды музеяў. Цэнтр роднага краю і яго гісторыя. Гісторыя школы. Знакамітыя ўраджэнцы роднага краю. Фізіка-геаграфічная характарыстыка роднага краю. Гаспадарка. Вывучэнне тапанімікі назваў вёсак, гарадоў, рэк, азёр і інш. роднага краю. Летапісанне роднага краю.

Практычныя заняткі. Паходы, экскурсіі, экспедыцыі па родным краі. Выкананне заданняў Экспедыцыі "Наш край". Збор матэрыялаў для кабінетаў школы. Сустрэча з прадстаўнікамі навукі, культуры, кіраўнікамі прадпрыемстваў. Наведанне музеяў.

6. Археалогія Беларусі. Выяўленне археалагічных помнікаў роднага краю. Помнікі археалогіі Беларусі. З'яўленне чалавека на тэрыторыі Беларусі ў святле дадзеных археалогіі. Заняткі першых насельнікаў Беларусі. Паходжанне беларусаў з пункту погляду археалагічных дадзеных (тэорыя "балцкага субстрату" і т.п.).

Практычныя заняткі. Удзел у археалагічных раскопках. Наведанне археалагічных помнікаў. Нагляд за імі. Падрыхтоўка схем раскопак, афармленне знойдзеных прадметаў. Апрацоўка археалагічных знаходак, іх экспазіцыя ў школьным музеі.

7. Помнікі гісторыі і культуры Беларусі. Помнікі гісторыі і культуры, іх навуковае і мастацкае значэнне. Віды помнікаў: археалагічныя, гістарычныя, дакументальныя (пісьмовыя). Культавыя помнікі. Помнікі абаронцам Беларусі. Помнікі дзеячам мастацтва і культуры Беларусі. Захоўванне помнікаў гісторыі і культуры. Знішчаныя помнікі.

Практычныя заняткі. Складанне карты помнікаў гісторыі і культуры роднага краю, Беларусі. Выкананне заданняў Экспедыцыі "Наш край". Пашпартызацыя помнікаў гісторыі і культуры. Наведанне помнікаў, звязаных з гісторыяй роднага краю, Беларусі.

8. Утварэнне Вялікага княства Літоўскага. Этнагенез беларусаў. Прычыны і ўмовы ўтварэння Вялікага княства Літоўскага. Паходжанне назвы, праблема суадносін паняццяў "Літва" і "Белая Русь", іх першае з'яўленне. Тэрыторыя, этнаграфічны склад насельніцтва, мова. Кіраванне. Войска. Войны Вялікага княства Літоўскага. Канфессіі. Гаспадарка. Культурныя дасягненні. Паходжанне сцяга і герба Беларусі. Магдэбурскае права. Праблема вывучэння паходжання беларусаў. Тапаніміка Беларусі. Паняцце аб. этнапсіхалагічным складзе нацыі. Тэорыя "залатога веку беларускай нацыі" і яе прадстаўнікі. Прычыны заняпаду беларускай культуры, дзяржаўнасці ў 16-17 стст.

Практычныя заняткі. Вывучэнне помнікаў гісторыі і культуры Вялікага княства Літоўскага. Напісанне рэфератаў, дакладаў па галінах даследавання Вялікага княства Літоўскага. Родны край у складзе Вялікага княства Літоўскага.

9. Тры падзелы Польшчы. Беларусь у складзе Расійскай Імперыі і СССР. Беларускія землі ў складзе Рэчы Паспалітай. Адміністрацыйны падзел, кіраванне. Цэнтр культуры Беларусі – Нясвіж, Слуцк, Гродна і інш. Першыя Вышэйшыя навучальныя ўстановы Беларусі. Уніяцтва як нацыянальная рэлігія, з'явы экуменізму. Прычыны і характар падзелу Рэчы Паспалітай. Канстытуцыя 1794 г. Тадэвуш Касцюшка. Карныя аперацыі А. Суворава на тэрыторыі Беларусі. Культура і адукацыя Беларусі 18 ст. Далучэнне Беларусі да Расійскай Імперыі. Забарона уніяцтва. Удзел беларусаў у войнах Напалеона. Захоп войскамі Напалеона Беларусі. Паўстанне 1863 г. і К.Каліноўскі. Першая хваля беларускага адраджэння. Фарміраванне беларускай нацыі. Першая сусветная вайна 1914 – 1918 гг. Кастрычніцкі пераварот 1917 г. на Беларусі. Беларуская Народная Рэспубліка. Брэсцкі і Рыжскі мір. Утварэнне БССР. Другая хваля беларускага адраджэння (пачатак XX – 20-я гады XX ст.). Курапаты.

Вынікі гаспадарання савецкай улады. Развал СССР. Абвяшчэнне незалежнасці Беларусі 1991 г. Трэцяя хваля беларускага адраджэння.

Практычныя заняткі. Вывучэнне мясцін, звязаных з гісторыяй беларускага адраджэння. Напісанне рэфератаў, дакладаў па гісторыі роднага краю, пра жыццё і дзейнасць выдатных прадстаўнікоў Беларусі XIX – XX стст. Наведанне месц, звязаных з вызначальнымі падзеямі ў жыцці беларусаў у XIX – XX стст. Выкананне заданняў Экспедыцыі "Наш край".

10. Вывучэнне мясцін, звязаных з жыццём і творчасцю дзеячоў мастацтва і культуры Беларусі. Памятныя месцы, звязаныя з жыццём пісьменнікаў, мастакоў, скульптараў, архітэктараў і іх значэнне для фарміравання свядомасці беларусаў. Мастакі Ф.Рушчыц і Я.Драздовіч. Мастацкія музеі і галерэі. Помнікі свецкай, культавай і народнай архітэктуры. Садова-паркавае мастацтва. Замежныя пісьменнікі аб Беларусі.

Практычныя заняткі. Наведанне мясцін, звязаных з жыццём і дзейнасцю выдатных пісьменнікаў, мастакоў, архітэктараў, скульптараў. Складанне картатэк літаратурных, мастацкіх мясцін Беларусі. Напісанне рэфератаў, дакладаў аб духоўным жыцці беларусаў.

11. Запісы гісторыка-краязнаўчых назіранняў. Вядзенне дзённіка. Вядзенне дзённіка. Фіксацыя гістарычных падзей. Вывучэнне крыніц па краязнаўству роднага краю. Запіс успамінаў сведкаў гістарычных падзей, запіс апытанняў жыхароў роднага краю па галінах даследаванняў. Выкарыстанне тэхнічных сродкаў. Захоўванне дакументаў.

Практычныя заняткі. Знаёмства са спосабамі фіксацыі падзей. Праца з крыніцамі па краязнаўству. Каталогі і работа з імі. Праца ў фондах музея.

12. Матэрыяльная культура беларусаў. Народны каляндар. Этнапсіхалогія. Жыллё і гаспадарчыя пабудовы. Прылады працы.

Народныя промыслы і рамёствы. Сродкі транспарту. Гаспадарка беларусаў. Народны каляндар – адлюстраванне гаспадарчага ладу беларусаў. Народная творчасць, фальклор, народныя гульні. Звычаі і абрады. Асноўныя рысы характару беларусаў і ўмовы іх утварэння. Этнапедагогіка.

Практычныя заняткі. Складанне пашпартоў на помнікі народнай архітэктуры. Складанне апытальнікаў па рамёствах беларусаў, фальклору, звычаях і абрадах. Запісы назіранняў. Складанне картатэкі народных майстроў роднага краю. Падрыхтоўка да этнаграфічнай экспедыцыі.

13. Гісторыя канфесій на Беларусі. Дахрысціянскія вераванні беларусаў. Прыняцце хрысціянства. Адбітак паганства ў хрысціянстве. Царкоўная унія 1596 г. і Петра Скарга. Рэфармацыя на Беларусі. Іншыя канфесіі на Беларусі: мусульманства, іудаізм. Беларуская аўтакефальная праваслаўная царква. Беларуская царква за мяжой. Праблема каталікоў беларусаў і праваслаўных. Роля рэлігіі ў грамадскім і духоўным жыцці нацыі. Канфесійны склад насельніцтва роднага краю.

Практычныя заняткі. Напісанне рэфератаў, дакладаў пра гісторыю рэлігіі на Беларусі. Наведванне культавых пабудоў, знаёмства з рэлігійнымі абрадамі.

14. Работа школьнага краязнаўчага музея. Фонды музея. Складанне пашпарта прадмета. Профілі музеяў. Адбор прадметаў у экспазіцыю. Захаванне музейных прадметаў. Адбор, улік і кансервацыя экспанатаў. Распрацоўка тэкста экскурсіі – аглядавай і тэматычнай. Падрыхтоўка экскурсаводаў. Правядзенне выстаў.

Практычныя заняткі. Збор прадметаў для папаўнення фондаў музея. Напісанне тэкста экскурсій і яе правядзенне.

15. Краязнаўча-турысцкая экспедыцыя. Выбар мэты, вызначэнне задачы, маршрута экспедыцыі. Размеркаванне абавязкаў. Падрыхтоўка да экспедыцыі. Падвядзенне вынікаў.

Практычныя заняткі. Пад час экспедыцыі практычна напрацоўваюцца навыкі і ўменні, атрыманыя на занятках гуртка.

ЛІТАРАТУРА

Арлоў У. Ефрасіння Полацкая. -Мн., 1992.

Белорусская ССР (краткая энциклопедия). Т.1-1У. -Мн., 1979-1981.

Беларускі каляндар 1994. -Мн., 1993.

Беларускія пісьменнікі (бібліяграфічны слоўнік). Т.1 -Мн., 1992; Т.П. -Мн., 1993.

Беларускі экватар. -Мн., 1988.

Вількін Я. Беларускія народныя гульні. -Мн., 1964.

Гуленко М. Среди болот и лесов. -М., 1983.

Ермаловіч М.І. Па слядах аднаго міфа. -Мн., 1991.

Ермаловіч М.І. Старажытная Беларусь (Полацкі і Навагародскі перыяды). -Мн., 1990.

Збор помнікаў гісторыі і культуры Беларусі. Т.1-УП. -Мн., 1985-1988.

Ігнатоўскі У.М. Кароткі нарыс гісторыі Беларусі. -Мн., 1991.

Імя тваё Беларусь. -Мн., 1991.

Інтэрпеляцыя беларускіх паслоў у Польскі сейм. 1922-1926 гг. -Мн., 1927.

Кароткі агляд гісторыі Беларусі. – Кліўленд–Нью-Йорк–Талін, 1990.

Каханоўскі Г.А. А сэрца ўсё імкнецца да бацькоўскага краю. -Мн., 1991.

Кніга Беларусі (зводны каталог). -Мн., 1986.

Ластоўскі В.Ю. Кароткая гісторыя Беларусі. -Мн., 1992.

Ластоўскі В.Ю. Расійска-крыўскі (беларускі) слоўнік. -Мн., 1990.

Лакатко А.І. Сілуэты старога Мінска (нарысы драўлянай архітэктуры). -М., 1991.

Мінск на старых паштоўках. -Мн., 1989.

Минск и окрестности. -Мн., 1979.

Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. М., 1987.

Пилипенко М.Ф. Этнография Белоруссии. -Мн., 1981.

Памятники Минска. -Мн., 1991.

Поиск, исследование и камеральная обработка краеведческого материала. -Мн., 1969.

Пирожник И.И., Аношко В.С., Кот С.И. Дорогами дружбы. -Мн., 1985.

Помнікі этнаграфіі. -Мн., 1981.

Самцов С.К., Пучинский И.М. Юным туристам и путешественникам. -Мн., 1988.

Сербов И.А. Поездки по Полесью 1911 и 1912 года. –Вильна, 1914.

Сербов И.А. Беларусы-сапуны. Сборник отдела русского языка и словесности императорской Академии наук. Т.ХУ. IУ, 1915.

Сербов И.А. Вічынскія паляне. Этнаграфічны нарыс беларускага Палесся. -Мн., 1928.

Сергачев С.А. Белорусское народное зодчество. -Мн., 1982.

Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., 1985.

Спадчына. Часопіс №№ 1990-1994 гг.

Ткачоў М.А. Замкі і людзі. -Мн., 1991.

Увесь Мінск. -Мн., 1993.

Храналогія гісторыі Беларусі. -Мн., 1992.

Цітоў А. Гарадская геральдыка Беларусі. -Мн., 1989.

Цітоў А. Пячаткі старажытнай Беларусі. -Мн., 1993.

Чантурия В.А., Памятники архитектуры и градостроительства Беларуси. -Мн., 1986.

Чорны Д.М. Краязнаўчая работа ў школе. -Мн., 1976.

Шейн П.В. Материалы для изучения быта и языка русского населения Северо-Западного края. Т.3. - Спб., 1902.

Шибеко Э.Ф., Шибеко С.Ф. Минск. Справочник жизни дореволюционного города. -Мн., 1990.

Энцыклапедыя літаратуры і мастацтва Беларусі. Т.1-1У., -Мн., 1984-1987.

Этнаграфічны зборнік. вып. П. - Спб., 1854.

Юхо Я.А. Кароткі нарыс гісторыі дзяржавы і права Беларусі. -Мн., 1992.

ЛЫЖНЫ ТУРЫЗМ

ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

Праграма вызначае асновы падрыхтоўкі турыстаў-лыжнікаў і прадугледжвае атрыманне неабходных ведаў і ўменняў у лыжным турызме для здзяйснення турысцкіх паходаў рознай складанасці.

Галоўныя задачы гуртка – выхаванне любві да роднага краю, фізічная загартоўка ,.уменне пераадольваць цяжкасці паходнага жыцця.

Дадаткова ў праграму ўнесены раздзелы па турысцкаму мнагабор'ю , з улікам удзелу гурткоўцаў у спаборніцтвах па тэхніцы лыжнага турызму.

Праграма разлічана на 2 гады і састаўлена па канцэнтрычнаму прынцыпу, г.зн. прадугледжвае паўтарэнне пройдзенага на больш высокім узроўні.

Займацца ў гуртку могуць вучні , пачынаючы з 7 класаў, якія прайшлі медыцынскі агляд.

У першы год значная частка вучэбнага часу адведзена вывучэнню тэм па турызму ўвогуле , а таксама па лыжнаму. У гэтым годзе навучання прадугледжаны ступенны лыжны паход. Пры падрыхтоўцы да яго трэба арганізаваць работу так, каб гурткоўцы на сваім вопыце зразумелі, што добры паход бывае толькі пры старанной яго падрыхтоўцы.

Мэта вучэбнага плана і праграмы П году навучання – замацаванне і паглыбленне ўменняў і навыкаў , атрыманых у першы год навучання. Паколькі ў другім годзе навучання прадугледжаны мнагадзённы паход I катэгорыі складанасці з начлегамі ў палявых умовах, то асноўная ўвага надаецца навучанню тэхнічным прыёмам і навыкам лыжнага турызму. Галоўнае – навучыць гурткоўцаў пераадольваць натуральныя перашкоды з захаваннем мер страхоўкі і самастрахоўкі , уменню хутка разбіваць бівак у зімніх умовах, правільна выбіраць месца лагера, размяркоўваць нагрузку кожнаму ўдзельніку, захаванню мер бяспекі.

Асаблівую ўвагу пры вывучэнні тэм, звязаных з краязнаўствам , трэба ўдзяляць вывучэнню гісторыі ўзнікнення і станаўлення Рэспублікі Беларусь, як незалежнай дзяржавы, гераічным старонкам барацьбы за яе станаўленне, героям, якія змагаліся за лепшы лёс свайго народу.

Мэтазгодна запрашаць на заняткі тых, хто ўжо пабываў у лыжных паходах. Іх апавяданні аб узаемавыручцы, сяброўстве ў паходзе будуць вельмі карыснымі.

У другім годзе навучання гурткоўцы могуць прымаць удзел у спаборніцтвах па тэхніцы лыжнага турызму.

Правядзенне заліковых вучэбна-трэніровачных паходаў вынесена за сетку гадзін праграмы.

Тэматычны план заняткаў

№	Тэмы	Усяго гадзін	У тым ліку		Усяго гадзін	У тым ліку	
			Тэарэтычн.	Практычн.		Тэарэтычн.	Практычн.
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Гісторыя развіцця турызму ў Беларусі. Турысцкія магчымасці Рэспублікі Беларусь	4	2	2	6	2	4
2.	Школьны турызм. Мэты і задачы школьнага турызму	8	6	2	6	4	2
3.	Родны край.Краязнаўчая работа турыстаў	12	4	8	18	2	16
4.	Ахова прыроды. Грамадска карысная праца турыстаў	16	4	12	30	4	26

1	2	3	4	5	6	7	8
5.	Тапаграфія і арыентаванне на мясцовасці	22	4	18	32	2	30
6.	Лыжны турызм і яго асаблівасці	4	4	–	2	2	–
7.	Арганізацыя,правядзенне і падвядзенне вынікаў паходу	24	4	20	30	4	26
8.	Турысцкі рыштунак	14	2	12	18	2	16
9.	Харчаванне ў лыжным паходзе	6	2	4	8	2	6
10.	Прывалы і начлегі	16	2	14	22	2	20
11.	Тэхніка, тактыка і арганізацыя руху ў лыжным паходзе	32	2	30	60	2	58
12.	Бяспека	8	2	6	14	4	10
13.	Правілы санітарыі і гігіены	8	2	6	12	2	10
14.	Фізічная падрыхтоўка	30	2	28	26	2	24
15.	Спаборніцтвы па тэхніцы турызму, іх судзейства	12	4	8	40	6	34
16.	Вучэбна-трэніровачныя паходы	–	–	–	–	–	–
	Усяго	216	46	170	324	42	282

ПРАГРАМА НАВУЧАННЯ

1. Гісторыя развіцця турызму ў Беларусі. Турысцкія магчымасці Рэспублікі Беларусь. Гістарычная даведка. Традыцыі турызму. Формы і віды турысцкай і краязнаўчай работы. Маршруты паходаў і экскурсій па родным краі.

2. Школьны турызм. Мэты і задачы школьнага турызму. Пазашкольныя турысцкія ўстановы. Значэнне турысцкіх паходаў і экскурсій: выхаванне патрыятызму, калектывізму, фізічная закалка, пашырэнне і паглыбленне ведаў, атрыманых у школе , развіццё самастойнасці і ініцыятывы.

3. Родны край. Краязнаўчая работа турыстаў. Геаграфічнае становішча краю. Геалагічнае мінулае , рэльеф, карысныя выкапні, клімат, асноўныя рэкі і вадаёмы. Раслінны і жывёльны свет. Насельніцтва, гаспадарка, культура, перспектывы развіцця. Памятныя мясціны, музеі–запаведнікі. Літаратура аб родным краі.

Краязнаўчая работа ў паходзе , вядзенне дзённіка

4. Ахова прыроды. Грамадска карысная праца турыстаў. Закон аб ахове прыроды, паляванні і рыбалоўлі. Формы ўдзелу турыстаў у ахове прыроды: барацьба з браканьерамі, пажарамі, шкоднікамі лесу, зялёныя пасадкі, ахова вадаёмаў. Прапаганда аховы прыроды. Экалагічнае выхаванне турыстаў. Экалагічныя атрады. Прыродаахоўныя меры ў час правядзення турысцкіх мерапрыемстваў. Формы грамадска карыснай дзейнасці турыстаў : даследчая і краязнаўчая работа, работа з насельніцтвам.

5. Тапаграфія і арыентаванне на мясцовасці. Значэнне тапаграфіі і арыентавання для турыстаў. Карты, план, крокі мясцовасці. Асноўныя ўмоўныя абазначэнні. Рэльеф. Тыповыя формы рэльефу на тапаграфічнай

карце. Маштаб, віды маштабаў. Вымярэнне адлегласцей па карце. Курвіметр. Азімут. Тыпы компасаў.

6. Лыжны турызм і яго асаблівасці. Спецыфіка падарожжаў у зімніх умовах: стан снежнага пакрыцця, кароткі светавы дзень, рэзкае змяненне надвор'я і тэмпературы , размяшчэнне населеных пунктаў, паліўныя магчымасці мясцовасці.

7. Арганізацыя, правядзенне і падвядзенне вынікаў паходу. Вызначэнне мэты і раёна паходу. Збор звестак пра раён. Распрацоўка маршруту і графіка руху, састаўленне каштарысу. Камплектаванне групы і размеркаванне абавязкаў. Правы і абавязкі кіраўніка і ўдзельнікаў паходу. Разрадныя патрабаванні і афармленне спартыўных разрадаў па турызму.

8. Турысцкі рыштунак. Падрыхтоўка групавога і асабістага рыштунку. Асноўныя патрабаванні да яго. Падрыхтоўка рыштунку да паходу. Састаў рамонтнай аптэчкі. Укладка рукзака. Патрабаванні да рыштунку ў зімнім паходзе: добрыя цеплаізаляцыйныя якасці, ветранепранікненне, лёгкасць.

9. Харчаванне ў лыжным паходзе. Значэнне правільнай арганізацыі харчавання. Каларыйнасць ежы. Прыкладны набор прадуктаў. Патрабаванні да прадуктаў . Рэжым харчавання ў паходзе. Прыгатаванне ежы ў паходных умовах. Санітарныя патрабаванні. Водна-салевы рэжым. Найбольш простыя спосабы ачысткі вады. Залежнасць меню ад складанасці паходу і тэмпературных умоў.

10. Прывалы і начлегі. Назначэнне прывалаў , перыядычнасць і працягласць. Патрабаванні да месцаў прывалаў і начлегаў, іх бяспека. Уладкаванне на начлег у палявых умовах. Нарыхтоўка паліва. Развядзенне кастра. Тыпы кастроў. Работа з прымусам. Устаноўка палаткі, начлег у палатцы з печчу. Прыгатаванне ежы, сушка адзення і абутку. Дзяжурства. Ахова прыроды на месцах начлегаў. Санітарныя правілы. Начлегі ў прыпотах і населеных пунктах, правілы паводзін турыстаў.

11. Тэхніка, тактыка і арганізацыя руху ў лыжным паходзе. Падрабязная характарыстыка натуральных перашкод, якія сустракаюцца ў лыжным паходзе. Тэхніка руху на лыжах у розных умовах і на розных відах маршрутаў. Пераадольванне перашкод. Асноўныя тактычныя прыёмы ў арганізацыі руху ў паходзе. Рытм руху, велічыня пераходаў. Роля першага і апошняга. Месца кіраўніка ў страі. Арганізацыі разведкі. Сігналізацыя. Рэжым дня. Падвядзенне вынікаў дня і выпрацоўка плана дзеяння на наступны дзень.

12. Бяспека. Бяспека – галоўнае патрабаванне к турысцкім паходам, вучэбным заняткам, спаборніцтвам. Асноўныя прычыны ўзнікнення небяспекі: дрэнная тэхнічная, тактычная, фізічная, псіхалагічная падрыхтоўка, недысцыплінаванасць удзельнікаў, недастатковы вопыт і аўтарытэт кіраўніка, дрэнная распрацоўка маршруту, ігнараванне бяспекі, раптоўнае змяненне надвор'я, недастатковы самакантроль і ўзаемакантроль пры нізкай тэмпературы і ветры, няведанне прыёмаў аказання першай дапамогі і г.д. Меры бяспекі. Сігналы бяды.

13. Правілы санітарыі і гігіены. Асабістая гігіена турыста. Абутак турыста, догляд за нагамі і абуткам у час паходу. Гігіенічныя патрабаванні да адзення, посуду. Значэнне медыцынскага агляду. Самакантроль у паходзе. Склад паходнай аптэчкі і першая дапамога пацярпеўшаму. Транспарціроўка пацярпеўшага.

14. Фізічная падрыхтоўка. Значэнне фізічнай падрыхтоўкі для турыста. Ранішняя гімнастыка. Загартоўка арганізму. Фізічная падрыхтоўка ў трэніровачных паходах. Заняткі рознымі відамі спорту як сродак павышэння фізічнай падрыхтоўкі турыста.

15. Спаборніцтвы па тэхніцы турызму. Іх судзейства. Правілы спаборніцтваў турысцка-прыкладнога многабор'я па тэхніцы лыжнага турызму. Класіфікацыя спаборніцтваў. Камплектаванне каманды. Арганізацыя трэніровак. Удзел у спаборніцтвах. Патрабаванні да

рыштунку (асабістага і каманднага) і форме адзення ўдзельнікаў. Суддзейская калегія. Суддзейства спаборніцтваў.

ЛІТАРАТУРА

Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме.М., ЦРИБ "Турист", 1989.

Астафьев В.И. В лесу и в поле – как дома. Мн.,1989.

Балабин М.А. Туристская секция коллектива физкультуры.М., Профиздат, 1988.

Верба И.А. и др. Туризм в школе.М., ФиС, 1983.

Волков Б.Н. Методические рекомендации по обеспечению безопасности лыжных путешествий.М., ЦРИБ "Турист", 1980.

Ганапольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода.М., ЦРИБ "Турист", 1986.

Ганапольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование.М., ФиС, 1987.

Куприн А.М. На местности и по карте, М., Недра, 1982.

Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы.М., ФиС, 1988.

Лукоянов П.И., Свет В.П., Самодельное снаряжение для лыжного туризма. М., Профиздат, 1988.

Пончиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.

Самцов С.К., Пучинский И.М. Юным туристам и путешественникам.М., "Полымя", 1982.

Стрижев А.Н. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.

Шальков Ю.Л. Здоровье туриста.М., ФиС, 1987.

Штюрмер Ю.А. Четвертая грань туризмаМ., Профиздат, 1984.

Штюрмер Ю.А. Экологическое воспитание туристов в туристской секции и клубе.М., ЦРИБ, 1990.

ЗМЕСТ

Гурток "Юныя турысты" (аўтар Ліпніцкая З.К.) 3–19

Гурток "Пешаходны турызм" (аўтар Кандрацьеў У.П.) 20–33

Гурток "Горны турызм" (аўтар Абрамчык Ул.М.) 34–52

Гурток "Водны турызм" (аўтар Петрыкевіч І.Ул.) 53–69

Гурток "Веласіпедны турызм" (аўтар Калачоў А.А.) 70–87

Гурток "Экалогія роднага краю" (аўтар Катовіч Н.К.) 88–106

Гурток "Турысцка-прыкладное мнагаборства" (пешаходны турызм) (аўтар Кожанаў М.В.) 107–119

Гурток "Спартыўнае скалалажанне" (аўтар Навакшонава Т.І.) 120–130

Гурток "Гісторыкі-краязнаўцы" (аўтар Дудзінскі П.І.) 131–154

Гурток "Лыжны турызм" (аўтар Грэкаў В.М.) 155–161

Подписано к печати 22.06.95г. Формат 84х108/32. Печ.л.5.
Тираж 0280 экз. Тираж 3500.
Типография ОАО "Белэлектроприбор".
Минск,Обувный пер. 12.