

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
„ПОЛТАВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО
ВИХОВАННЯ, ТУРИЗМУ І КРАЄЗНАВСТВА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ПОЛТАВСЬКОЇ
ОБЛАСНОЇ РАДИ”

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Департаменту освіти і науки
Полтавської обласної військової
адміністрації

24.06.2026 № 168

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТУРИСТСЬКО-
КРАЄЗНАВЧОГО НАПРЯМУ
„ ЮНІ ТУРИСТИ-КРАЄЗНАВЦІ ПОЛТАВЩИНИ”

Основний рівень, 2 роки навчання

Автор:

Ярошенко Юлія Олександрівна – методист Комунального закладу „Полтавський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді Полтавської обласної ради”.

Рецензенти:

Вішнікіна Л. П. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри географії, методики її навчання та туризму Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, член Полтавської обласної організації Національної спілки краєзнавців України;

Шабалтій М. П. – керівник гуртка Кобеляцької станції юних туристів Кобеляцької міської ради Полтавської області.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Особливу роль у вихованні учнівської молоді посідає туристсько-краєзнавча діяльність. Туризм і краєзнавство розвивають інтелектуальні та творчі здібності, зміцнюють здоров'я, формують особистісні якості вихованців (цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, мужність, взаємодопомога) тощо.

Туристські походи, змагання, краєзнавчі експедиції, екскурсії є важливим засобом формування в підростаючого покоління національної свідомості, патріотизму, любові до рідного краю, його природи, історико-культурної спадщини.

Мета навчальної програми «Юні туристи-краєзнавці Полтавщини» – гармонійний розвиток та формування життєвої компетентності вихованців засобами туристсько-краєзнавчої діяльності.

Основні завдання програми полягають у формуванні таких компетентностей:

1. Пізнавальна компетентність: уміння спостерігати за навколишнім середовищем, знайомитися з пам'ятками історії, культури, формування особистісного сприйняття дослідженого матеріалу.

2. Практична компетентність: уміння орієнтуватися на місцевості за допомогою карти та компасу, проходити маршрути за легендою, встановлювати намет, розпалювати вогнище в різних погодних умовах, готувати страви в похідних умовах на вогнищі, долати прості імітовані та природні перешкоди, дотримуватися основних правил техніки безпеки в туристських подорожах та під час змагань.

3. Творча компетентність: набуття досвіду складання опису маршруту кількадечного походу, складання звіту про експедицію, участі в екскурсіях, експедиціях, акціях, краєзнавчо-пошуковій та дослідницькій роботі.

4. Соціальна компетентність: здатність до співробітництва, соціальна активність, культура спілкування, свідоме ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих, збереження та примноження культури, звичаїв, традицій українського народу, повага до людей праці, формування позитивних якостей емоційно-вольової сфери (самостійність, колективізм, працелюбність, ініціативність, відповідальність та інше), доброзичливість, вміння працювати в колективі.

Особливістю навчальної програми є її зорієнтованість на вивчення історичного, географічного, етнографічного краєзнавства Полтавщини. За охопленням напрямів краєзнавства та спрямованістю на опанування регіонального змістового компонента програма не має аналогів у Полтавській області.

Навчальна програма туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти розрахована на два роки навчання основного рівня, 216 годин на рік / 6 годин на тиждень або 324 години / 9 годин на тиждень. Програма передбачає навчання дітей середнього та старшого підліткового віку.

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

Рекомендований розподіл годин на проведення одного заняття:

- для теоретичних занять – 1-2 години;
- для практичних занять у приміщенні – 1-3 години;

- для практичних занять на місцевості та екскурсій – 2-4 години;
- одноденний навчально-тренувальний похід (експедиція, тренувальні збори) – 8 годин;
- дводенний навчально-тренувальний похід (експедиція, збори) – 16 годин;
- триденний навчально-тренувальний похід (експедиція, збори) – 22 години.

Програма складається з двох основних блоків – туристського і краєзнавчого. Це поєднання закономірне й впливає з основних напрямків туристсько-краєзнавчої діяльності, адже вони доповнюють та взаємозбагачують зміст один одного.

Розвиток туристських навичок вихованців відбувається двома шляхами: проведення туристських походів і участь у змаганнях. Краєзнавчою пошуково-дослідницькою роботою учнівська молодь має змогу займатися під час туристсько-краєзнавчих подорожей та заходів, що не передбачають активний спосіб пересування. У зв'язку з цим програма враховує підготовку й участь у туристських подорожах, змаганнях і заходах з краєзнавства.

Для того, щоб юні туристи-краєзнавці мали належну фізичну підготовку до змагань та походів, до програми включено розділ «Фізична підготовка».

Особливістю навчальної програми є приділення значної уваги краєзнавчо-дослідницькій роботі вихованців під час другого року навчання. Це стимулює розвиток пізнавальної активності школярів, сприяє створенню умов для розвитку творчої особистості, допомагає втілювати на практиці отримані знання та навички.

Програма має практичну спрямованість із наданням переваги проведенню занять на місцевості, передбачає використання інформаційно-комунікаційних технологій для час збору та обробки інформації, розробки туристсько-краєзнавчих маршрутів, підготовки і розміщення тематичних матеріалів у соціальних мережах, визначення природних об'єктів (рослин, тварин тощо), орієнтування на місцевості.

Розподіл годин за розділами є орієнтовним, оскільки керівник гуртка може вносити зміни до розподілу навчального часу на вивчення окремих тем програми, об'єднувати години, виділені на проведення занять, враховуючи вік та інтереси вихованців, наявність матеріально-технічної бази, формат навчання (дистанційний чи змішаний) тощо. Під час планування практичних занять, екскурсій, подорожей, змагань тощо обов'язково потрібно враховувати забезпечення безпеки учасників освітнього процесу, сезонні зміни погоди, додаткові можливості для реалізації запланованих заходів під час канікул.

Перевірка сформованості компетентностей вихованців здійснюється під час проведення практичних занять у формі змагань, вікторин, конкурсів, виконання творчих завдань тощо. Для закріплення та реалізації набутих вихованцями за навчальний рік знань, умінь та навичок улітку передбачене проведення ступеневих походів та / або краєзнавчих експедицій.

ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ, ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділу, теми	Кількість годин (216)			Кількість годин (324)		
	теоретич-них	практич-них	Усього	теоретич-них	практич-них	Усього
Вступ	2	-	2	3	-	3
Робота об'єднання. Завдання роботи гуртка в навчальному році	2	-	2	3	-	3
Розділ I. Туристсько-спортивна підготовка	28	62	90	36	82	118
1.1. Основи топографії. Орієнтування на місцевості	8	16	24	9	15	24
1.2. Спортивне орієнтування	8	20	28	9	15	24
1.3. Туристське спорядження	2	4	6	3	6	9
1.4. Гігієна туриста. Долікарська медична допомога	2	2	4	3	6	9
1.5. Організація харчування в туристській подорожі. Привали та ночівлі	2	2	4	3	6	9
1.6. Основи тактики і техніки туризму. Подолання перешкод	2	8	10	3	12	15
1.7. Туристські вузли	2	8	10	3	18	21
1.8. Природоохоронна діяльність	2	2	4	3	4	7
Розділ II. Краєзнавча підготовка	28	40	68	42	52	94
2.1. Історичне краєзнавство	8	16	24	12	15	27
2.1.1. Історичне краєзнавство та його джерела	2	4	6	3	3	6
2.1.2. Пам'ятки історії та культури Полтавщини	2	4	6	3	4	7
2.1.3. Археологічна спадщина Полтавщини	2	4	6	3	4	7
2.1.4. Збирання історико-краєзнавчих матеріалів про рідний край	2	4	6	3	4	7
2.2. Географічне краєзнавство	10	12	22	15	20	35
2.2.1. Географічне положення, територія рідного краю	2	4	6	3	6	9
2.2.2. Рельєф, ґрунти та корисні копалини рідного краю	2	2	4	3	3	6

2.2.3 Погода і клімат рідного краю	2	2	4	3	3	6
2.2.4. Водні ресурси рідного краю	2	2	4	3	4	7
2.2.5. Рослинний і тваринний світ рідного краю	2	2	4	3	4	7
2.3. Етнографічне краєзнавство	10	12	22	15	17	32
2.3.1. Предмет і об'єкт вивчення етнографії	2	-	2	3	-	3
2.3.2. Етнічний склад населення та історико-етнографічне районування України	2	2	4	3	3	6
2.3.3. Матеріальна культура	2	4	6	3	6	9
2.3.4. Духовна культура	2	2	4	3	4	7
2.3.5. Дослідження життя і побуту населення Полтавщини	2	4	6	3	4	7
Розділ III. Фізична підготовка	4	16	20	6	39	45
3.1. Загальна фізична підготовка	2	8	10	3	18	21
3.2. Спеціальна фізична підготовка	2	8	10	3	21	24
Розділ IV. Підготовка та участь у масових заходах	8	24	32	12	46	58
4.1. Тактична підготовка до змагань	2	4	6	3	12	15
4.2. Технічна підготовка до змагань	2	4	6	3	12	15
4.3. Участь у змаганнях з туризму та зі спортивного орієнтування	2	12	14	3	18	21
4.4. Підготовка та участь у заходах з краєзнавства	2	4	6	3	4	7
Підсумок	2	-	2	3	-	3
Проведення ступеневих походів, краєзнавчих експедицій	поза сіткою годин			поза сіткою годин		
Проведення ступеневих походів	поза сіткою годин			поза сіткою годин		
Проведення краєзнавчих експедицій	поза сіткою годин			поза сіткою годин		
Разом	74	142	216	105	219	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ

Поняття про фізичну культуру, спорт і туризм. Історія, традиції, сучасний стан та основні напрями розвитку туризму. Види туризму. Види і напрями краєзнавчих досліджень. Зв'язок туризму і краєзнавства.

Робота об'єднання. Завдання роботи гуртка в навчальному році

Форми і напрями роботи туристсько-краєзнавчих об'єднань учнів. Участь творчих об'єднань у масових туристських заходах. Мета, завдання, основні напрями роботи гуртка.

Розділ І. Туристсько-спортивна підготовка

1.1. Основи топографії. Орієнтування на місцевості

Поняття про топографію, значення карти в різних галузях господарства, військовій справі, туризмі. План і карта, їх подібність і відмінність.

Загальне поняття про масштаб карти. Види масштабу, їх використання. Вимірювання відстаней на карті. Умовні топографічні знаки. Види умовних знаків: масштабні, позамасштабні, пояснювальні.

Поняття «рельєф місцевості». Зображення рельєфу горизонталями. Способи визначення напрямку схилу. Умовні знаки форм рельєфу, що не зображуються горизонталями на картах. Відмітки висот. Абсолютна і відносна висоти.

Орієнтування за компасом. Орієнтування за місцевими ознаками. Азимут та рух по ньому. Визначення місця знаходження. Визначення відстаней на місцевості.

Практичні заняття. Вимірювання відстаней на карті. Задачі з масштабом. Робота з компасом. Визначення сторін горизонту. Рух за азимутом. Визначення місцезнаходження за картою. Визначення відстаней на місцевості.

Орієнтування по карті. Види орієнтирів: лінійні та точкові. Значення безперервного читання карти. Орієнтування при відсутності огляду. Види і організація розвідок у поході. Зберігання карти в поході.

1.2. Спортивне орієнтування

Загальні відомості про спортивне орієнтування. Відомості з тактики спортивного орієнтування. Умовні знаки. Відтворення місцевості в залежності від призначення карти. Загальні вимоги до карт спортивного орієнтування. Специфіка умовних позначень для спортивних карт. Точкові, площинні, лінійні орієнтири. Групи умовних знаків: рельєф, рослинність, дорожня сітка, гідрографія, штучні споруди.

Спеціальні позначення. Позамасштабні точкові орієнтири. Позначення елементів дистанції. Контрольний пункт, його обладнання і розміщення на місцевості. Тактика і техніка руху.

Практичні заняття. Вправи з читання рельєфу. Робота з умовними знаками спортивних карт. Завдання на масштаб карти. Визначення і вимірювання відстаней на карті. Визначення відстаней на місцевості кроками, за часом бігу або ходьби, «на око». Ігри та змагання на точне визначення відстаней. Визначення сторін горизонту за напрямком на північ, у містах по будівлях та вулицях, по місцевих прикметах. Визначення сторін горизонту за допомогою компаса. Орієнтування спортивної карти. Проходження азимутальних відрізків. Вправи на точність визначення азимуту. Робота з картою на місцевості. Порівняння місцевості з картою. Читання об'єктів на карті. Визначення місця свого знаходження. Відпрацювання дій за умови втрати орієнтації. Розвиток спостережливості, уваги, пам'яті, уяви, мислення.

Навчальні змагання в заданому напрямку, за вибором, на маркірованій трасі. Відмітка КП на швидкість.

1.3. Туристське спорядження

Групове та особисте спорядження для туристського походу. Склад ремонтного набору. Вимоги до саморобного спорядження. Групове та особисте спорядження для змагань. Основні вимоги до спорядження: міцність, безпечність, зручність, відповідність призначенню, естетичність вигляду. Вимоги до саморобного спорядження, порядок його випробування. Догляд за спорядженням, його ремонт.

Практичні заняття. Складання переліку особистого спорядження. Укладання туристського рюкзака. Встановлення намету.

1.4. Гігієна туриста. Долікарська медична допомога

Правила особистої гігієни (дотримання режиму дня, догляд за шкірою та зубами). Гігієна одягу та взуття. Гігієна харчування, водно-сольовий режим. Захворювання, які найчастіше зустрічаються під час подорожей, їх симптоми та лікування. Профілактика захворювань і травм під час подорожі. Похідна аптечка. Способи транспортування.

Практичні заняття. Накладання пов'язок, шин. Способи транспортування. Техніка реанімації.

1.5. Організація харчування в туристській подорожі.

Привали і ночівлі

Режим харчування в туристському поході. Залежність меню та режиму харчування від складності походу. Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування. Пакування, транспортування і зберігання продуктів. Облік витрат продуктів. Кишенькове харчування. Водно-сольовий режим.

Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у походах: безпечність, зручність, наявність питної води, дров. Послідовність робіт: вибір місця, планування табору, розподіл обов'язків, встановлення наметів, улаштування та

розпалювання вогнища, заготівля дров, робота чергових, розміщення індивідуального спорядження. Послідовність встановлення наметів. Протипожежна безпека. Типи вогнищ та їх призначення. Порядок і чистота в місцях привалів і ночівель.

Практичні заняття. Розробка меню багатоденного походу. Улаштування місця для вогнища. Розпалювання вогнищ різного типу.

1.6. Основи тактики і техніки туризму

Лінійна, кільцева та радіальна схеми побудови маршруту. Розробка запасних та аварійних варіантів. Темп руху залежно від умов походу. Режим дня та рух. Розвідка шляху. Рух стежками. Рух по схилах (трава, осип). Вибір місця броду, порядок проходження, способи страховки, вибір виду переправ.

Практичні заняття. Розробка плану-графіка проходження основних і запасних варіантів маршруту. Організація та проведення розвідки на маршруті. Вироблення навичок руху. Вироблення навичок подолання перешкод.

1.7. Туристські вузли

Вузли, які застосовуються у туризмі: назви, особливості, способи в'язання.

Практичні заняття. В'язання вузлів різними способами. Проведення змагання з в'язання вузлів серед вихованців.

1.8. Природоохоронна діяльність

Червона книга України. Зникаючі види рослин і тварин Полтавщини. Заповідники і заказники, дендрологічні парки нашого краю. Заходи з охорони навколишнього середовища під час подорожей.

Практичні заняття. Екскурсії та походи на природу з екологічною метою/екскурсія до Полтавського краєзнавчого музею імені Василя Кричевського.

Розділ II. Краєзнавча підготовка

2.1. Історичне краєзнавство

2.1.1. Історичне краєзнавство та його джерела

Історичне краєзнавство та його становлення. Джерела історичного краєзнавства. Речові джерела, їх види. Письмові джерела. Образотворчі джерела. Фотографії, кіноплівки, листівки. Збирання та вивчення пам'яток усної народної творчості.

Практичні заняття. Ознайомлення з об'єктами краєзнавчих досліджень. Фотографування та замальовування краєзнавчих об'єктів. Записи творів усної народної творчості (історичних легенд).

2.1.2. Пам'ятки історії та культури Полтавщини

Види пам'яток: пам'ятки історії, археології, містобудування та архітектури, мистецтва.

Практичні заняття. Ознайомлення з пам'ятками історії та культури рідного краю. Екскурсія до Полтавського музею авіації та космонавтики.

2.1.3. Археологічна спадщина Полтавщини

Археологія як історична наука. Археологічні об'єкти на території рідного краю. Більське городище як унікальний археологічний комплекс. Скіфські кургани. Ознайомлення з роботою археологів.

Практичні заняття. Визначення типів археологічних пам'яток рідного краю. Вивчення спеціальної літератури з археології. Екскурсія до Полтавського краєзнавчого музею імені Василя Кричевського (відділ археології).

2.1.4. Збирання історико-краєзнавчих матеріалів про рідний край

Поняття «рідний край». Методи дослідження історії рідного краю. Літературний метод. Метод польових спостережень. Статистичний метод (добір і обробка кількісних показників при вивченні історії населення, господарства, економічних зв'язків). Використання картографічного матеріалу (значення карт у вивченні історії рідного краю).

Практичні заняття. Вивчення краєзнавчої літератури, репринтів стародавніх карт. Записи спогадів родичів, обробка листів, документів, фотографій, розповідей. Захід «Історія однієї світлини із сімейного фотоальбому».

2.2. Географічне краєзнавство

2.2.1. Географічне положення, територія рідного краю

Географічне розташування та територіальні межі Полтавщини. Основні сторінки історії географічних досліджень рідного краю. Види карт: топографічні, географічні, туристські. Визначення географічного положення.

Практичні заняття. Складання плану місцевості. Визначення координат на карті, географічного положення території.

2.2.2. Рельєф, ґрунти та корисні копалини рідного краю

Поняття рельєфу. Характеристика рельєфу Полтавщини. Види корисних копалин. Види ґрунтів краю.

Практичні заняття. Виявлення форм рельєфу. Вивчення видів ґрунту і корисних копалин.

2.2.3. Погода і клімат рідного краю

Поняття про погоду і клімат, їхні складові. Погода та кліматичні особливості рідного краю, їх вплив на господарську діяльність населення. Загальні риси клімату Полтавщини. Прогноз погоди за місцевими ознаками.

Практичні заняття. Складання опису погоди. Спостереження за змінами температури повітря, опадами, напрямом вітру.

2.2.4. Водні ресурси рідного краю

Внутрішні води та головні водні об'єкти Полтавщини. Ознайомлення з водними ресурсами краю. Характеристика річок та озер краю, їхнє господарське та оздоровче значення.

Практичні заняття. Дослідження водних об'єктів рідного краю.

2.2.5. Рослинний і тваринний світ рідного краю

Рослинний і тваринний світ Полтавщини. Природно-територіальні комплекси (ландшафти). Стан навколишнього середовища Полтавщини. Ознайомлення з рослинним і тваринним світом краю.

Практичні заняття. Навчальна екскурсія до місцевого лісництва.

2.3. Етнографічне краєзнавство

2.3.1. Предмет і об'єкт вивчення етнографії

Термін «етнографія». Предмет і об'єкт етнографії. Зв'язок етнографії з іншими науками.

2.3.2. Етнічний склад населення та історико-етнографічне районування України

Етнос. Етнічні групи. Національний склад населення України. Національні меншини. Етнокультурні регіони. Природно-історичні області. Етнографічні зони України.

Практичні заняття. Ознайомлення з етнічними групами, національними меншинами, які проживають на території рідного краю.

2.3.3. Матеріальна культура

Основні та допоміжні заняття населення. Домашні промисли і ремесла. Житло та його інтер'єр. Традиційний одяг.

Практичні заняття. Ознайомлення з традиційними видами господарської діяльності Полтавщини, домашніми промислами і ремеслами. Порівняльний аналіз житла та традиційного одягу. Творча зустрічі з народними умільцями.

2.3.4. Духовна культура

Суспільний та сімейний побут. Усна народна творчість. Декоративно-ужиткове мистецтво. Народний календар.

Практичні заняття. Ознайомлення зі зразками художніх промислів і ремесел, декоративно-ужиткового мистецтва. Виготовлення сувенірів. Проведення свят із народного календаря.

2.3.5. Дослідження життя і побуту населення Полтавщини

Основні методи польових досліджень: особисті спостереження, опитування населення, фіксація етнографічних матеріалів. Майстри народної творчості, етнологи, краєзнавці, історики Полтавщини. Фестивалі різної тематики на теренах області.

Практичні заняття. Зустрічі з відомими майстрами народної творчості, етнологами, краєзнавцями, істориками Полтавщини / Екскурсії до музеїв етнографічного профілю при закладах освіти.

Розділ III. Фізична підготовка

3.1. Загальна фізична підготовка

Необхідність постійних занять фізичними вправами. Групи м'язів, що несуть основне навантаження в поході. Заняття різними видами спорту. Вправи направлені на розвиток різних груп м'язів, зміцнення вестибулярного апарату, витривалості. Похідний крок. Хо́да табі́г. Стрій туристської групи.

Практичні заняття. Гімнастика. Акробатичні вправи. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Кросова підготовка. Стрибки. Плавання. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол). Спортивні естафети.

3.2. Спеціальна фізична підготовка

Практичні заняття. Стрибки через яму з водою, рівчак, струмок. Стрибки по купинах. Стрибки через перешкоди. Біг вгору. Біг вниз. Вправи на рівновагу. Переправа по колоді: через рівчак, річку. Хо́да на лижах. Лижні спуски та підйоми. Спеціальна вправа на місцевості: лазіння по скелях, штучних перешкодах.

Розділ IV. Підготовка та участь у заходах

4.1. Тактична підготовка до змагань

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

Практичні заняття. Підготовка тактичного плану виступу на окремих етапах змагань. Підготовка тактичного плану виступу на дистанції.

4.2. Технічна підготовка до змагань

Страховка та самостраховка. Самостійне проходження етапів на змаганнях як імітація похідних умов.

Практичні заняття. Відпрацювання техніки проходження різних етапів змагань. Підготовка до змагань згідно з умовами дистанції.

4.3. Участь у змаганнях з туризму та зі спортивного орієнтування

Перелік змагань визначає керівник гуртка відповідно до їхньої доцільності та можливостей вихованців гуртка.

4.4. Підготовка та участь у заходах з краєзнавства

Перелік заходів визначає керівник гуртка відповідно до їхньої доцільності та можливостей вихованців гуртка.

Підсумок

Підведення підсумків роботи гуртка за рік. Нагородження кращих вихованців.

Проведення ступеневих туристських походів, краєзнавчих експедицій

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- краєзнавчі об'єкти рідного краю;
- основні методи та методику проведення краєзнавчих досліджень;
- основні поняття географічної та етнографічної наук;
- етнічний склад і географічне розміщення населення;
- особливості матеріальної та духовної культури;
- типи ґрунтів, корисних копалин;
- правила забезпечення безпеки в туристських подорожах та змаганнях;
- правила і послідовність роботи з картою та компасом при орієнтуванні на місцевості;
- принципи вибору та підготовки туристського спорядження.

Вихованці мають уміти:

- класифікувати краєзнавчі джерела;
- працювати з картографічним матеріалом;
- складати план території;
- визначати пам'ятки народної культури;
- збирати зразки етнографічних матеріалів;
- розробляти нитки маршрутів ступеневих походів;
- рухатися похідним строєм;
- розбивати туристський бівак;
- готувати спорядження до туристських подорожей, змагань.

ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ, ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділу, теми	Кількість годин (216)			Кількість годин (324)		
	теоретич-них	практич-них	Усього	теоретич-них	практич-них	Усього
Вступ	4	-	4	6	-	6
1. Краєзнавство та туризм як основа дослідження рідного краю. Туристсько-краєзнавчі можливості рідного краю	2	-	2	3	-	3
2. Робота об'єднання. Завдання роботи гуртка в навчальному році	2	-	2	3	-	3
Розділ I. Туристсько-спортивна підготовка	28	52	80	39	91	130
1.1. Основи топографії. Орієнтування на місцевості	8	10	18	6	15	21
1.2. Спортивне орієнтування	8	16	24	6	24	30
1.3. Туристське спорядження	2	2	4	3	9	12
1.4. Забезпечення безпеки під час подорожі. Гігієна туриста. Долікарська медична допомога	2	4	6	6	6	12
1.5. Організація харчування в туристській подорожі. Привали та ночівлі	2	2	4	6	6	12
1.6. Основи тактики і техніки туризму. Подолання простих пішохідних перешкод	2	8	10	6	12	18
1.7. Туристські вузли, їхнє застосування у подорожі та на туристських змаганнях	2	8	10	3	15	18
1.8. Природоохоронна діяльність	2	2	4	3	4	7
Розділ II. Краєзнавча підготовка	12	18	30	18	36	54
2.1. Основні віхи історії Полтавщини	4	6	10	6	12	18
2.2. Географічний опис Полтавщини	4	6	10	6	12	18
2.3. Культура та мистецьке життя Полтавщини	4	6	10	6	12	18
Розділ III. Пошукова краєзнавча робота	14	34	48	18	60	78
3.1. Ознайомлення з умовами та участь у Всеукраїнських експедиціях, акціях	2	2	4	3	3	6

3.2. Програма пошукової роботи: об'єкт, тема та завдання	2	2	4	3	3	6
3.3. Правила фіксації краєзнавчих матеріалів	2	4	6	3	9	12
3.4. Правила обліку зібраних під час експедиції предметів	2	2	4	3	3	6
3.5. Складання звітів про проведені експедиції	2	2	4	3	6	9
3.6. Особливості роботи в архівах, бібліотеках, з інтернет джерелами	2	6	8	3	12	15
3.7. Проведення краєзнавчих одноденних експедицій	2	16	18		24	24
Розділ IV. Фізична підготовка	2	18	20	2	21	23
4.1. Загальна фізична підготовка	1	10	11	1	12	13
4.2. Спеціальна фізична підготовка	1	8	9	1	9	10
Розділ V. Підготовка та участь у заходах	8	24	32	6	24	30
5.1. Підготовка до краєзнавчих та туристських заходів	4	8	12	3	6	9
5.2. Участь у заходах із краєзнавства, туризму, спортивного орієнтування	4	16	20	3	18	21
Підсумок	2	-	2	3	-	3
Проведення ступеневих походів, краєзнавчих експедицій	поза сіткою годин			поза сіткою годин		
Проведення ступеневих походів	поза сіткою годин			поза сіткою годин		
Проведення краєзнавчих експедицій	поза сіткою годин			поза сіткою годин		
Разом	74	142	216	92	232	324

ЗМІСТ РОБОТИ

Вступ

1. Краєзнавство та туризм як основа дослідження рідного краю.

Туристсько-краєзнавчі можливості рідного краю

Види туризму. Необхідність туристської підготовки для вивчення рідного краю (експедиції з активним способом пересування). Туристсько-краєзнавчі можливості рідного краю. Об'єкти краєзнавчого дослідження області.

2. Організація та зміст роботи туристсько-краєзнавчого гуртка

Мета і зміст роботи гуртка. Історія та традиції гуртка.

Практичні заняття. Вибір та обговорення об'єктів краєзнавчого пошуку.

Розділ I. Туристсько-спортивна підготовка

1.1. Основи топографії. Орієнтування на місцевості

Поняття та види карт, особливості позначення об'єктів та рельєфів на картах. Поняття орієнтиру, азимуту.

Практичні заняття: задачі з масштабом, відстанню на карті. Робота з компасом. Топографічні диктанти. Визначення азимуту об'єкта та рух за азимутом. Прийоми вимірювання відстаней, окомірних відрізків на місцевості.

1.2. Спортивне орієнтування

Відмітки контрольних пунктів на карті, правила їх нанесення. Види орієнтування та їх особливості. Варіанти дистанцій для орієнтування. Повторення та закріплення знань про умовні знаки спортивних карт.

Практичні заняття. Вправи з читання рельєфу. Робота з умовними знаками спортивних карт. Завдання на масштаб карти. Визначення і вимірювання відстаней на карті. Визначення відстаней на місцевості кроками, за часом бігу або ходьби, «на око». Ігри та змагання на точне визначення відстаней. Визначення сторін горизонту за напрямком на північ, у містах по будівлях та вулицях, по місцевих прикметах. Визначення сторін горизонту за допомогою компаса. Орієнтування спортивної карти. Проходження азимутальних відрізків. Вправи на точність визначення азимуту. Робота з картою на місцевості. Порівняння місцевості з картою. Читання об'єктів на карті. Визначення місця свого знаходження. Відпрацювання дій за умови втрати орієнтації. Розвиток спостережливості, уваги, пам'яті, уяви, мислення.

Навчальні змагання в заданому напрямку, за вибором, на маркірованій трасі. Відмітка КП на швидкість.

1.3. Туристське спорядження

Індивідуальне та групове спорядження. Ремонтний набір.

Практичні заняття. Визначення необхідного спорядження, складання списків індивідуального та групового спорядження. Укладання рюкзака. Встановлення намету.

1.4. Забезпечення безпеки під час подорожі. Гігієна туриста. Долікарська медична допомога

Правила особистої гігієни. Основні небезпеки під час походів, експедицій, змагань та способи їх уникнення. Захворювання, які найчастіше зустрічаються під час подорожей, їх симптоми та лікування. Профілактика захворювань і травм під час подорожі. Похідна аптечка. Транспортування потерпілого.

Практичні заняття. Накладання пов'язок, шин. Способи транспортування. Складання необхідного набору медичних препаратів для подорожі.

1.5. Організація харчування в туристській подорожі. Привали і ночівлі

Режим харчування в подорожах. Залежність меню та складності маршруту. Правила зберігання, транспортування та приготування продуктів в подорожах. Організація привалів і ночівель. Способи їх улаштування. Вимоги до техніки безпеки табору.

Практичні заняття. Складання переліку продуктів для подорожі. Розробка меню. Розведення вогнищ.

1.6. Основи тактики і техніки туризму. Подолання простих пішохідних перешкод

Схеми побудови маршруту. Залежність схеми побудови маршруту від завдання походу. Радіальні виходи. Режим дні відповідно до умов проведення походу. Рух по різних ділянках місцевості. Страховка, способи, використання в поході.

Практичні заняття: Розробка графіка маршруту походу. Планування запасних варіантів маршруту та радіальних виходів. Закріплення навичок руху по різних ділянках місцевості. Робота зі страховкою. Закріплення навичок подолання різних перешкод.

1.7. Туристські вузли

Вузли, які застосовуються у туризмі: назви, особливості, способи в'язання.

Практичні заняття. В'язання вузлів різними способами. Проведення змагання з в'язання вузлів серед вихованців.

1.8. Природоохоронна діяльність

Червона книга України. Зникаючі види рослин і тварин Полтавщини. Заповідники і заказники, дендрологічні парки нашого краю. Заходи з охорони навколишнього середовища під час подорожей.

Практичні заняття. Екскурсії та походи на природу з екологічною метою/екскурсія Полтавського краєзнавчого музею імені Василя Кричевського (відділ природи).

Розділ II. Краєзнавча підготовка

2.1. Основні віхи історії Полтавщини

Археологічні пам'ятки на території регіону. Період козаччини. Заснування та розвиток міста (села). Історія регіону початку XX ст. Полтавщина у часи Другої світової війни. Сучасний стан і перспективи розвитку міста (села). Видатні історичні постаті.

Практичні заняття. Екскурсія до Полтавського краєзнавчого музею імені Василя Кричевського, музеїв різних профілів при закладах освіти. Екскурсія «Вулицями старого міста (села)».

2.2. Географія рідного краю Полтавщини

Адміністративно-територіальний устрій області. Надра та корисні копалини. Природоохоронні та заповідні зони регіону. Економіка та господарство краю. Екологічні проблеми.

Практичні заняття. Екскурсія до місцевого лісництва. Робота з картами.

2.3. Культура та мистецьке життя Полтавщини

Культура та побут жителів Полтавщини. Архітектура та архітектурні пам'ятки рідного краю. Літературна спадщина Полтавщини. Розвиток та становлення театрального мистецтва. Образотворче мистецтво регіону. Визначні культурні діячі рідного краю.

Практичні заняття. Навчальна екскурсія «Архітектурні пам'ятки та храми рідного краю». Екскурсія до Полтавського краєзнавчого музею імені Василя Кричевського, музеїв-садиб І. П. Котляревського, Панаса Мирного, літературно-меморіальних музеїв міста та області.

Розділ III. Пошуково-краєзнавча робота

3.1. Ознайомлення з умовами та участь у Всеукраїнських експедиціях, акціях

Ознайомлення з положеннями обласних етапів Всеукраїнських експедицій, акцій, конференцій.

Практичні заняття. Оформлення матеріалів до участі у обласних етапах Всеукраїнських експедицій.

3.2. Програма пошукової роботи: тема, об'єкт та завдання

Визначення теми, об'єкту та завдання пошукової роботи. Складання плану пошукової роботи гуртка.

3.3. Правила фіксації краєзнавчих матеріалів

Правила фіксації зібраних матеріалів (речових та нематеріальних): польові щоденники, запитальники, анкети, фото- та відеозйомка, аудіозапис, графічне зображення. Правила ведення польового щоденника, анкети, складання запитальника відповідно до тематики обраного об'єкту. Фіксація зібраних матеріалів.

Практичні заняття. Фото- та відеозйомка, аудіозапис, графічне зображення об'єктів експедиції. Складання запитальників, анкет відповідно до тематики експедиційних досліджень. Обробка отриманого експедиційного матеріалу.

3.4. Правила обліку зібраних під час експедиції предметів

Правила обліку матеріалів. Правила передачі матеріалів до музею.

Практичні заняття. Заповнення карток музейних предметів.

3.5. Складання звітів про проведені експедиції

Поняття звіту: основні розділи, маршрутні документи. Порядок опису маршруту такраєзнавчої роботи.

Практичні заняття. Складання письмового звіту про експедицію.

3.6. Особливості роботи в архівах, бібліотеках, з інтернет джерелами

Архіви та бібліотеки, їх різновиди і значення. Правила роботи з каталогами, архівами.

Практичні заняття. Робота в бібліотеках. Екскурсія до відділу рідкісних книг обласної наукової бібліотеки. Відвідання обласного архіву.

3.7. Проведення одноденних краєзнавчих експедицій

Розділ IV. Фізична підготовка

4.1. Загальна фізична підготовка

Практичні заняття. Гімнастика. Акробатичні вправи. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Кросова підготовка. Стрибки. Плавання. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол). Спортивні естафети.

4.2. Спеціальна фізична підготовка

Практичні заняття. Стрибки через яму з водою, рівчак, струмок. Стрибки по купинах. Стрибки через перешкоди. Біг вгору та вниз. Вправи на рівновагу. Переправа по колоді через рівчак або річку. Спеціальна вправа на місцевості: лазіння по скелях, штучних перешкодах.

Розділ V. Підготовка та участь у масових заходах

5.1. Підготовка до краєзнавчих та туристських масових заходів

Практичні заняття. Ознайомлення з положеннями та умовами проведення масових заходів. Підготовка і оформлення необхідної документації та матеріалів до масових заходів. Підготовка та участь в окремих видах змагань, конкурсах тощо.

5.2. Участь у масових заходах із краєзнавства, туризму, спортивного орієнтування

Перелік заходів визначає керівник гуртка відповідно до їхньої доцільності та можливостей вихованців гуртка.

Підсумок

Підведення підсумків роботи гуртка за рік. Нагородження кращих вихованців.

Проведення ступеневих походів, краєзнавчих експедицій

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- краєзнавчі об'єкти рідного краю;
- методи і методику проведення краєзнавчих досліджень;
- основні поняття географічної та етнографічної наук;
- етнічний склад і географічне розміщення населення;
- особливості матеріальної та духовної культури;
- типи ґрунтів, корисних копалин;
- правила безпеки в туристських подорожах та змаганнях;
- правила і послідовність роботи з картою та компасом при орієнтуванні на місцевості;
- основні принципи тактики в поході, виступу на змаганнях;
- основні положення та умови проведення масових заходів із туризму та краєзнавства;
- принципи підбору і підготовки туристського спорядження.

Вихованці мають уміти:

- класифікувати краєзнавчі джерела;
- працювати з картографічним матеріалом;
- складати план території;
- характеризувати погоду;
- визначати місцезнаходження за допомогою карти та компасу;
- визначати пам'ятки народної культури;
- збирати зразки етнографічних матеріалів;
- вести польову документацію;
- розробляти маршрути ступеневих походів;
- рухатися похідним строєм;
- розбивати туристський бівак;
- готувати спорядження до туристських подорожей, змагань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антологія краєзнавства Полтавщини : наук.-метод. посіб. / за ред. П. І. Матвієнка. 4-те вид., допов. Полтава : Довкілля-К., 2007. 322 с.
2. Байрак О. М., Самородов В. М., Панасенко Т. В. Парки Полтавщини: історія створення, сучасний стан дендрофлори, шляхи збереження і розвитку. Полтава : Верстка, 2007. 276 с.
3. Бейдик О. Туристично-рекреаційні ресурси України. Київ : Київський університет, 2001. 395 с.
4. Блистів Т. В., Горбацьо І. І., Нужний О. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. Львів : НВФ «Українські технології», 2006. 132 с.
5. Бойко А. М., Охріменко І. В. Національно-культурні традиції українського народу у виховній діяльності загальноосвітньої школи. Полтава, 2000. 244 с.
6. Булава Л. М. Природа та населення Полтавської області : навчальний посібник для учнів 8 класу загальноосвітніх навчальних закладів. Полтава : ПОІППО ім. М.В. Остроградського, 2017. 42 с. URL: https://pano.pl.ua/images/FILES/nml/elektronni_vydannia_POIPPO/2017/bulava_posibnyk_8klas.pdf
7. Вікові та меморіальні дерева Полтавщини. Туристичний довідник / упоряд. Ю. М. Репало. Київ : Вид-во ТОВ «Основа», 2021. 32 с.
8. Ганапольський В. І. Уроки туризму. Київ : Ред. загальнопед. газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004. 128 с.
9. Гармаш Т. П. Нариси з історії природоохоронної справи на Полтавщині (XIX – перша третина XX ст.). Полтава : ТОВ «АСМІ», 2011. 364 с.
10. Географія та екологія Полтави : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 25 квітня 2008 р. Полтава : Верстка, 2008. 156 с.
11. Дегтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч.-метод. посіб. для закл. Освіти. Київ : Науковий світ, 2002. 204 с.
12. Дем'янчук Г. С., Дем'янчук Б. Г., Дем'янчук А. Г. Українське краєзнавство : сторінки історії Київ : Просвіта, 2006. 296 с.
13. Етнографічний регіон: Полтавщина і Слобожанщина. URL: <https://etnoua.info/region/poltav-slob/>
14. Етнографія українців : навч. посіб. / за ред. С. А. Макарчука. Вид. 3-тє, перероб. і доп. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2015. 711 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi81/0061595.pdf>
15. Збірники кращих матеріалів обласної краєзнавчої конференції учнівської молоді «Полтавщина – земля моя свята». URL: <https://www.poltavatourcenter.pl.ua/kraeznavstvo/zemliya-moya-svita/125-zbirniki-konferentsij.html>
16. Інструкція щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю; Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю (наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження

нормативно-правових актів, які регламентують порядок організації туристсько-краєзнавчої роботи» від 02.10.2014 № 1124, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 27.10.2014 за № 1341/261178). URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14>

17. Кифяк В.Ф. Організація туристичної діяльності в Україні : навч. посіб. Чернівці : Зелена Буковина, 2003. 312 с. URL: http://tourlib.net/books_ukr/kyfjak.htm

18. Копилець Є. Організація інтегрованих краєзнавчих досліджень як засіб формування ключових компетентностей учнівської молоді. *Позашкільня*. 2019. № 12. С. 58–63.

19. Любіцева О., Кочеткова І. Туристичне краєзнавство: сутність, методи, значення. *Вісник КНУКіМ. Серія: Туризм*. 2021. № 4. С. 138-148.

20. Мальська М. П., Гамкало М. З., Романів П. В. Активний туризм: теорія та практика : підручник. Київ : Каравела, 2022. 252 с.

21. Міська програма «Полтава туристична» на 2020 – 2026 роки. URL: <https://i1.poltava.to/uploads/2020/01/2020-01-05/programa-poltava-tourism-2020-2026.pdf>

22. Наровлянський О.Д., Наровлянська М.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. Київ : Шкільний світ, 2009. 128 с.

23. Основи краєзнавства : підручник / за ред. О. П. Реєнта. Вид. 2-ге, доп. Київ, 2021. 376 с.

24. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2010. 248 с.

25. Петранівський В. Л., Рутинський М. Й. Туристичне краєзнавство : навч. посіб. / за ред. Ф. Д. Заставного. 2-ге вид., виправл. Київ : Знання, 2008. 575 с.

26. Полтава : туристичний проспект / [авт.-упорядн. Бабенко В. С., Говоров С. В.]. Полтава : ФОП Говоров С. В., 2020. 112 с.

27. Полтава – місто, в якому хочеться жити / [авт.-упорядн. Павлов В. В.]. Полтава : ФОП Говоров С. В., 2021. 112 с.

28. Полтавська область : географічний атлас : Моя мала Батьківщина. Київ : ТОВ «Видавництво «Мапа», 2004. 20 с.

29. Полтавська область : природа, населення, господарство. Географічний та історико-економічний нарис / за ред. К. О. Маца. 2-ге вид., доп. і перероб. Полтава : Полтавський літератор, 1998. 336 с.

30. Полтавщина туристична : путівник. Полтава : АСМІ, 2012. 395 с.

31. Полтавщина туристична запрошує: туристичний путівник / упоряд. Л. М. Оніщук. Полтава : Говоров С. В., 2017. 23 с.

32. Самородов В. М., Кигим С. Л. Постаті природознавства та музейництва Полтавщини (XIX – XX ст.) / за наук. ред. В. М. Самородова. Полтава : Дивосвіт, 2016. 144 с.

33. Poltava Open : мобільний додаток з віртуальними мандрями Полтавщиною. URL: <https://poltavaopen.com/uk/>