

Міністерство освіти і науки України

**Модельна навчальна програма курсу
«Спортивний туризм та орієнтування. Профільна середня освіта.
Основний / Поглиблений рівень»
для закладів загальної середньої освіти**

Автори: Гринюк Олег Юрійович, Михалькова Тетяна Василівна, Пасько Володимир
Феодосійович, Уліганець Сергій Іванович

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 27.08.2026 № 1498)*

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Модельна навчальна програма курсу за обраним профілем «Спортивний туризм та орієнтування. Профільна середня освіта. Основний / Поглиблений рівень» для закладів загальної середньої освіти (далі – Програма) розроблена на основі Державного стандарту профільної середньої освіти (постанова Кабінету Міністрів України від 25.07.2024 № 851), що ґрунтується на визначених стандартом ціннісних орієнтирах (пункт 4 Державного стандарту) та базових знаннях (основний рівень) (Додаток 9 Державного стандарту); охоплює формування наскрізних у всіх ключових компетентностях умінь (пункт 10 Державного стандарту); реалізує компетентнісний потенціал, мету і завдання природничої освітньої галузі, визначені Державним стандартом профільної середньої освіти (далі – Державний стандарт).

Програма рекомендована для використання в академічних ліцеях у межах соціально-гуманітарного кластера, зокрема для профілю *«Географія та іноземна мова»*, а також може бути адаптована для *STEM-кластера* (з посиленням цифрової та фізичної складової) або *мовно-літературного кластера* (з акцентом на комунікативні та красназавчі аспекти). Враховує наступність між циклами навчання на рівнях базової та профільної середньої освіти та призначена для викладання курсу за обраним профілем «Спортивний туризм та орієнтування» для учнів/учениць профільної середньої освіти (основний та поглиблений рівень) академічних ліцеїв.

Програма передбачає реалізацію частини вимог до обов'язкових результатів навчання в межах природничої освітньої галузі (Додаток № 10 Державного стандарту) з урахуванням ключових компетентностей галузі (Додаток № 9 Державного стандарту). Курс не замінює вивчення базових природничих предметів (географії, біології, фізики), а доповнює їх, забезпечуючи прикладне застосування набутих знань у практичній діяльності.

Курс за обраним профілем «Спортивний туризм та орієнтування. Профільна середня школа. Основний / Поглиблений рівень» (далі – курс) реалізується за умови його вибору учнівством і закладом освіти й може викладатися як у межах передбаченої кількості навчальних годин для вивчення освітніх компонентів за обраним профілем навчання так і навчальних годин для вибіркового освітніх компонентів, що фінансуються з державного бюджету.

Програма є основою для створення навчальної програми вибіркового освітнього компонента за обраним профілем (основний / поглиблений рівень), із відповідною корекцією орієнтирів для оцінювання, змісту, обсягів навчального часу, способів формування компетентностей і рівня складності навчального матеріалу.

Унікальність підходу. У курсі запропоновано унікальний підхід, що поєднує вивчення взаємозв'язків між природними чинниками та практичною діяльністю людини з розглядом спортивного туризму й орієнтування як інтегрованого навчального предмета. Його сутність полягає в поєднанні наукового пізнання природи з практичними навичками безпеки, командної роботи та управління ризиками. Такий підхід дозволяє перейти від простого використання природного середовища як місця для активностей до глибинного розуміння природних процесів, відповідального ставлення до довкілля та усвідомленого управління власною безпекою.

Мета курсу – сформувати в учнівства системний підхід до вивчення природних чинників як передумов спортивного туризму та орієнтування, розвинути здатність застосовувати знання (географічні, біологічні, фізичні) в польових умовах для прийняття безпечних та ефективних рішень; виховати екологічно свідому особистість, здатну відповідально ставитись до природного середовища; сприяти професійній орієнтації у сферах рекреаційної географії, картографії, туризму, спортивного менеджменту.

Мета курсу реалізується через виконання таких *завдань*, а саме:

1. Сформувати систему знань про природні чинники (рельєф, клімат, гідрологію, рослинність) як передумови розвитку різних видів спортивного туризму та орієнтування.

2. Навчити учнів/учениць базових туристичних навичок: організації бігу, розпалювання вогнища, добору спорядження залежно від сезону та природних умов.
3. Розвинути технічні вміння подолання природних перешкод (рельєфних, водних, болотистих) з використанням спеціального (страхувальні системи, карабіни, мотузки) та підручного спорядження (може бути реалізовано за умови наявності в закладі середньої освіти матеріально-технічних можливостей та/або сертифікованого спортивного інвентарю).
4. Сформувати компетентності безпеки в природному середовищі: надання домедичної допомоги, оцінку природних ризиків (паводки, каменепад, грози), дії в нештатних ситуаціях, організацію аварійного бігу, пошук води та подачу сигналів лиха.
5. Навчити учнів/учениць практичним навичкам роботи зі спортивними картами, компасом, GPS-пристроями (у тому числі на смартфоні), геоінформаційними сервісами (Mapy.cz, AllTrails, Google Earth Pro) та програмами для створення карт (OCAD, OpenOrienteering Mapper).
6. Розвинути навички тактичного мислення під час проходження дистанцій зі спортивного орієнтування з урахуванням природних умов та власних фізичних можливостей.
7. Навчити аналізувати власні помилки з допомогою GPS-треків, цифрових моделей рельєфу для підвищення спортивної майстерності.
8. Виховати екологічну свідомість та відповідальне ставлення до довкілля через засвоєння принципів концепції «Leave No Trace» (Не залишай слідів), мінімізацію впливу туристичних груп на природні екосистеми.
9. Сформувати командні якості, лідерські здібності та навички організаторської діяльності: розподіл ролей у групі та прийняття рішень в умовах невизначеності.
10. Забезпечити практичний досвід самостійного проведення учнями/ученицями змагань зі спортивного орієнтування (шкільний етап проєкту «Пліч-о-пліч») та туристської «Смуги перешкод» (етап гри «Сокіл» («Джура»)) для молодших школярів (може бути реалізовано за умови наявності в закладі середньої освіти матеріально-технічних можливостей та/або сертифікованого спортивного інвентарю).
11. Розвинути дослідницькі вміння через ведення польових щоденників (метеорологічні, гідрологічні, геоморфологічні спостереження) та створення комплексних еколого-краєзнавчих маршрутів.
12. Сприяти професійній орієнтації учнів/учениць у сферах рекреаційної географії, картографії, спортивного туризму, рятувальної справи, туристичного менеджменту та суддівства.

Реалізація завдань курсу забезпечує формування в учнів/учениць *ключових компетентностей та наскрізних умінь*.

Програма базується на *компетентнісному, інтегрованому та діяльнісному* методологічних підходах та ґрунтується на низці **принципів**, що забезпечують її цілісність, практичну спрямованість і відповідність сучасним викликам:

- *Принцип науковості та природовідповідності*. Зміст курсу ґрунтується на сучасних наукових знаннях про природу та їх прикладному застосуванні в туристичній діяльності.
- *Принцип практичної спрямованості та діяльнісного навчання*. Освітній процес організовано так, що теорія засвоюється через практику (70% практичних занять), а набуті навички (орієнтування, подолання перешкод, домедична допомога) мають безпосереднє застосування.
- *Принцип безпеки життєдіяльності*. Усі види навчальної діяльності (походи, тренування, змагання) проводяться з обов'язковим дотриманням правил техніки безпеки з врахуванням індивідуальних особливостей учнів/учениць та під наглядом вчителя/вчительки, що формує в учнівства усвідомлене ставлення до ризиків у природному середовищі.
- *Принцип екологічної відповідальності та сталого розвитку*. Передбачає засвоєння концепції «Leave No Trace», мінімізацію впливу туристичних груп на довкілля, дотримання природоохоронного законодавства та формування активної екологічної позиції.

- *Принцип міжпредметної інтеграції.* Курс органічно поєднує знання з географії (картографія, топографія, клімат, рельєф, гідрологія), біології (фізіологія, екологія), фізики (механіка, оптика), астрономії, інформатики (ГІС, GPS, цифрові карти) та основ здоров'я (домедична допомога).
- *Принцип командної взаємодії та лідерства.* Передбачає розподіл ролей у групі, спільне виконання завдань, взаємодопомога та взаємопідтримка, розвиток комунікативних навичок та здатності приймати рішення в екстремальних ситуаціях.
- *Принцип патріотичного виховання та соціальної активності.* Реалізується через підготовку учнів/учениць до участі у всеукраїнських масових заходах («Сокіл» («Джура»)), «Пліч-о-пліч») та самостійне проведення змагань для молодших школярів.
- *Принцип цифровізації та використання сучасних технологій.* Передбачає застосування геоінформаційних систем (ГІС), GPS-навігації, програм для створення карт (OCAD, OpenOrienteering Mapper), аналізу треків, що відповідає вимогам інформаційного суспільства.
- *Принцип педагогіки партнерства.* Освітній процес будується на засадах співпраці, взаємоповаги та довіри між учнями/ученицями, вчителем/вчителькою і батьками, що є особливо важливим для безпечної реалізації проєктної діяльності та навчальних походів.
- *Принцип поваги до особистості учня/учениці та інклюзивності.* Визнання пріоритету інтересів, досвіду та власного вибору учня/учениці у визначенні мети та організації навчального процесу; створення умов для опанування курсу всіма учнями/ученицями, зокрема, з особливими освітніми потребами, дотримання принципів гендерної рівності у формуванні груп та розподілі обов'язків.
- *Принцип індивідуалізації та диференціації навчання.* Вибірково-профільний характер курсу та різноманітність видів діяльності уможливають формування індивідуальних освітніх траєкторій, врахування рівня фізичної підготовки, природничих інтересів та майбутніх професійних планів учнівства.

Відповідно до загального обсягу навчальних годин та з урахуванням мети й завдань курсу, тематичне наповнення структуроване за такими **модулями** та **темами**:

- *Модуль 1. Основи спортивного туризму та орієнтування:* Тема 1. Вступ до спортивного туризму. Тема 2. Пішохідний туризм. Тема 3. Техніка пішохідного туризму та подолання природних перешкод. Тема 4. Карта та основи орієнтування на місцевості. Тема 5. Безпека життєдіяльності та домедична допомога в польових умовах.
- *Модуль 2. Спортивний туризм та орієнтування: майстерність та командна робота:* Тема 1. Спортивний туризм: багатоденні маршрути та цифрова навігація; Тема 2. Командна техніка спортивного туризму та спеціальне спорядження; Тема 3. Навігація в складних природних умовах та дії в нештатних ситуаціях; Тема 4. Безпека на маршруті: техніка рятування та суддівська практика; Тема 5. Навчальний похід (підсумкова практика).
- *Модуль 3. Спортивний туризм та орієнтування: проєктна діяльність та лідерство:* Тема 1. Спортивна картографія (практичний проєкт); Тема 2. Принципи та тактика орієнтування; Тема 3. Проєктування краєзнавчих та туристичних маршрутів; Тема 4. Організація змагань; Тема 5. Керування групою на маршруті та рятувальні роботи (командний практикум); Тема 6. Підсумковий проєкт (захист портфоліо).

Засвоєння навчального матеріалу. Теоретичний матеріал засвоюється інтегровано під час виконання практичних завдань, що передбачає такі форми роботи:

- Польові дослідження – спостереження за рельєфом, гідрологічними об'єктами, рослинністю, погодними явищами; ведення польових щоденників.
- Робота з картографічними матеріалами та ГІС – прокладання маршрутів в геоінформаційних сервісах (Mapy.cz, AllTrails, Google Earth Pro), аналіз супутникових знімків, використання спеціалізованого програмного забезпечення (OCAD, OpenOrienteering Mapper).

- Тренування на смузі перешкод – відпрацювання техніки подолання природних перешкод з використанням спеціального та підручного спорядження.
- Навчальні походи із застосуванням усіх набутих навичок орієнтування, техніки туризму, організації бівуаку та екологічної поведінки.
- Проектна діяльність – створення спортивних карт місцевості, розробка комплексних еколого-краєзнавчих маршрутів, організація та проведення змагань для молодших школярів.

Така організація освітнього процесу забезпечує безпосереднє застосування набутих знань у реальних природних умовах, що відповідає вимогам діяльнісного підходу Нової української школи.

Реалізація наскрізних змістових ліній забезпечує формування в учнів/учениць ключових компетентностей та цілісного світогляду.

Зміст курсу «Спортивний туризм та орієнтування» сприяє опануванню таких наскрізних ліній:

Наскрізна змістова лінія	Шляхи реалізації в межах курсу
Екологічна безпека та сталий розвиток	- Засвоєння концепції «Leave No Trace» (Не залишай слідів) під час організації бівуаку, походів, змагань. - Оцінювання впливу туристичної діяльності на довкілля (витоптування, засмічення, порушення ґрунтового покриву). - Дотримання правил пожежної безпеки та поведінки в природоохоронних територіях. - Спостереження за природними об'єктами (рельєф, водойми, рослинність) як основа екологічного моніторингу.
Громадянська відповідальність	- Участь у підготовці до всеукраїнських патріотичних заходів («Сокіл (Джура)», «Пліч-о-пліч»). - Самостійне проведення змагань для молодших школярів (розвиток соціальної активності). - Формування готовності до охорони природних ресурсів України та дотримання природоохоронного законодавства. - Усвідомлення цінності здоров'я, безпеки та відповідальної поведінки в природному середовищі. - Навчання учнівства культурі гідного й безбар'єрного спілкування під час командної роботи та суддівства. - Усвідомлення учнями/ученицями важливості створення емоційно безпечного середовища в колективі.
Здоров'я та безпека	- Опанування правил безпеки життєдіяльності під час руху по пересіченій місцевості, подолання водних перешкод, роботи з мотузками та карабінами. - Набуття навичок домедичної допомоги при травмах, опіках, укусах, переохолодженні, тепловому ударі. - Розвиток фізичних якостей (витривалість, координація, сила) через регулярні тренування та походи. - Усвідомлення важливості водно-сольового балансу, калорійності харчування, режиму праці та відпочинку в польових умовах.
Підприємливість та фінансова грамотність	- Розрахунок кошторису походу (спорядження, харчування, транспорт). - Проектування туристичних маршрутів як потенційного продукту для розвитку локального туризму. - Оцінювання економічного ефекту від раціонального використання природних ресурсів та мінімізації відходів. - Формування навичок командної роботи, лідерства та

Відповідно до вимог Державного стандарту профільної середньої освіти (Додаток 10), програма курсу «Спортивний туризм та орієнтування» забезпечує досягнення учнями/ученицями таких **обов'язкових результатів навчання** в межах природничої освітньої галузі (основний рівень):

- *Пізнання світу природи засобами наукового дослідження* (ПРО 1) – планування дослідження місцевості, спостереження за природними явищами, аналіз отриманих даних (картографування, GPS-трекінг), формулювання висновків.
- *Пошук, опрацювання та подання інформації природничого змісту* (ПРО 2) – робота з географічними картами, супутниковими знімками, геоінформаційними системами, подання результатів у вигляді звітів, презентацій, портфоліо.
- *Усвідомлення розмаїття і закономірностей природи, ролі природничих наук і техніки в житті людини* (ПРО 3) – аналіз впливу природних чинників на безпеку та ефективність туристичної діяльності, оцінювання ризиків, дотримання екологічних норм.
- *Розвиток наукового мислення та набуття досвіду розв'язання проблем природничого змісту* (ПРО 4) – виявлення проблемних ситуацій на маршруті (втрата орієнтування, небезпечна перешкода, погіршення погоди), пошук і реалізація безпечних рішень, робота в команді.

Деталізація очікуваних результатів за кожним із зазначених напрямів, а також їх співвіднесення з конкретними темами та видами навчальної діяльності подано в окремій таблиці (розділ «Основна частина»).

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Орієнтовні види навчальної діяльності
МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ТА ОРІЄНТУВАННЯ		
Тема 1. Вступ до спортивного туризму		
Учень/учениця: Описує явища і процеси, використовуючи наукову термінологію [12 ПРО 2.2.1-1] <i>Пояснює поняття «спортивний туризм», називає природні чинники як передумови різних видів туризму</i> Порівнює та аналізує природні й техногенні об'єкти, явища і процеси на основі наукових методів пізнання та законів природи [12 ПРО 3.1.1-1 П] <i>Наводить приклади регіонів України та світу, сприятливих для певних видів туризму та порівнює їх</i> Вирізняє спільні ознаки/властивості об'єктів/явищ природи [12 ПРО 3.2.1-1] <i>Розрізняє специфіку пішохідного, водного, велосипедного, лижного, спелеотуризму</i> Оцінює довкілля як джерело здоров'я, добробуту і безпеки людини та суспільства [12 ПРО 3.1.1-2] <i>Оцінює вплив природних умов на безпеку туризму в різних регіонах</i>	Вступ до предмета. Поняття про спортивний туризм. Природні чинники як передумови спортивного туризму. Специфіка пішохідного, водного, велосипедного, лижного та спелеотуризму. Географія спортивного туризму в Україні. Географія спортивного туризму у світі. Порівняльний аналіз природних умов різних регіонів світу (Альпи, Гімалаї, Анди, Скандинавія) з використанням геоінформаційних систем.	Дослідження, моделювання, проєктна діяльність – Презентація «Види спортивного туризму в Україні та світі». – Створення ментальної карти «Природні чинники – передумови спортивного туризму». Робота з інформацією – Опрацювання відеофрагментів змагань з різних видів спортивного туризму. – Аналіз географічних карт для визначення регіонів, сприятливих для спортивного туризму. Практичні роботи – Складання таблиці «Вид туризму – природні умови – регіон». – Створення цифрової карти в Google My Maps або GIS Online із виділенням регіонів спортивного туризму в Україні та світі.
Тема 2. Пішохідний туризм		
Учень/учениця: Характеризує властивості об'єктів природи, пояснює природні явища і процеси,	Пішохідний туризм – провідний вид спортивного туризму. Спортивні дисципліни: «маршрути» та «дистанції». Види туристичних походів. Врахування	Дослідження, моделювання, проєктна діяльність – Розробка чек-листа «Спорядження для пішохідного походу відповідно до сезону».

використовуючи мову науки [12 ПРО 3.1.1-1] <i>Характеризує пішохідний туризм, розрізняє спортивні дисципліни «маршрути» та «дистанції»</i> Установлює причинно-наслідкові зв'язки між певними явищами і процесами та їх наслідками [12 ПРО 3.3.1-1 П] <i>Ураховує природні умови та сезонність під час підбору спорядження, обґрунтовує вибір спорядження</i> Оцінює довкілля як джерело здоров'я, добробуту і безпеки людини та суспільства [12 ПРО 3.1.1-2] <i>Оцінює фізико-географічні умови для вибору місця бівуаку</i> Дотримується правил поведінки у природі для збереження здоров'я і довкілля [12 ПРО 3.3.1-3] <i>Дотримується правил екологічної поведінки (концепція «Leave No Trace»)</i> Пояснює причини глобальних проблем людства і наводить приклади використання здобутків природничих наук, технологій і техніки для їх розв'язання [12 ПРО 3.4.1-1] <i>Пояснює основи фізіології харчування та водно-сольовий баланс</i>	природних умов та сезонності при підборі особистого та групового спорядження. Організація бівуаку: оцінка фізико-географічних умов для вибору місця, встановлення намету, типи багать, способи розпалювання вогню. Концепція «Leave No Trace» (Не залишай слідів). Основи фізіології харчування під час фізичних навантажень. Водно-сольовий баланс.	– Створення пам'ятки «Екологічні правила туриста (Leave No Trace)». – Проєкт «Перелік індивідуального спорядження (з урахуванням сезонності походу)». Робота з інформацією – Аналіз відеоінструкцій з організації бівуаку. – Опрацювання таблиць калорійності та водного балансу для активного туризму. Практичні роботи – Визначення безпечного місця для бівуаку на місцевості. – Тренування зі встановлення намету, розпалювання вогнища різними способами. – Розрахунок добового раціону та ваги продуктів для багатоденного походу.
Тема 3. Техніка пішохідного туризму та подолання природних перешкод		
Учень/учениця: Розв'язує навчальні/життєві проблеми, використовуючи здобуті знання і набутий досвід [12 ПРО 4.3.2-1] <i>Застосовує туристичні вузли в різних ситуаціях</i>	Туристичні вузли: в'язання та застосування. Подолання складного рельєфу та водних перешкод без спецспорядження (рух по жердинах, подолання умовного болота по купинах, «маятник») – базова підготовка до етапу	Дослідження, моделювання, проєктна діяльність – Створення схеми «Основні туристичні вузли та їх застосування». – Моделювання етапів смуги перешкод на шкільному подвір'ї

<i>та обирає оптимальний для конкретної перешкоди</i> Оцінює ризики і небезпеки, пов'язані із природними і техногенними об'єктами, явищами і процесами [12 ПРО 3.1.1-3 П] <i>Оцінює безпеку подолання рельєфних та водних перешкод</i> Установлює причинно-наслідкові зв'язки між певними явищами і процесами та їх наслідками [12 ПРО 3.3.1-1] <i>Пояснює причини зменшення міцності мотузки на вузлі</i> <i>Установлює причино-наслідкові зв'язки між типом перешкоди та способом її подолання</i>	«Смуга перешкод» гри «Сокіл» («Джура»).	<i>Робота з інформацією</i> – Перегляд навчальних відео з техніки в'язання вузлів та подолання перешкод. – Аналіз помилок під час проходження дистанцій (відеофрагменти змагань). <i>Практичні роботи</i> – Тренування з в'язання основних туристичних вузлів. – Проходження навчальної смуги перешкод (рух по жердині, купини, «маятник»). – Відпрацювання переправи вбхід (умовної) з оцінкою швидкості течії та глибини. – В'язання розширеного переліку вузлів (до 20) на швидкість. <i>Адаптивні та інклюзивні види діяльності (для учнів/учениць з ООП та різним рівнем фізичної підготовки):</i> – Організаційно-суддівська діяльність: виконання обов'язків судді/контролера на етапі (хронометраж, фіксація порушень правил та нарахування штрафних балів за торкання рельєфу чи зрив під час проходження дистанції іншими учнями). – Технічне асистування (модифікація фізичного навантаження): робота зі спорядженням без виходу на динамічну дистанцію (поглиблене в'язання вузлів, візуальна перевірка та допуск страхувальної системи та вузлів, які використовують однокласники перед виходом на етап). – Аналітичне проектування: візуальне або графічне планування тактики проходження групою елементів смуги перешкод на основі
--	--	---

		спостереження за учасниками.
Тема 4. Карта та основи орієнтування на місцевості		
Учень/учениця: Характеризує, використовуючи мову науки, властивості природних і техногенних об'єктів, явища і процеси [12 ПРО 3.1.1-1 П] <i>Читає топографічну та спортивну карту (кольори, умовні знаки, масштаб) та створює просту карту приміщення за допомогою ГІС</i> Установлює причинно-наслідкові зв'язки між певними явищами і процесами та їх наслідками [12 ПРО 3.3.1-1 П] <i>Користується компасом, визначає азимут з урахуванням магнітного схилення</i> Характеризує властивості об'єктів природи, пояснює природні явища і процеси, використовуючи мову науки [12 ПРО 3.1.1-1]. <i>Розпізнає форми рельєфу на карті за горизонталями</i> Пояснює ризики використання ненаукової/псевдонаукової/спотвореної інформації для розв'язання життєвих/навчальних проблем [12 ПРО 4.1.1-2] <i>Критично оцінює природні орієнтири</i>	Топографічна та спортивна карта: спільне та відмінності. Кольори, умовні позначення та масштаб на картах. Принципи орієнтування на місцевості - від загального до детального. Компас та визначення азимуту. Визначення азимута та розрахунок магнітного схилення. Базове читання рельєфу (розуміння горизонталей та форм рельєфу). Практика: проходження простих дистанцій (лабіринт) та орієнтування за допомогою лінійних орієнтирів (територія школи).	Дослідження, моделювання, проєктна діяльність – Побудова найпростішої карти-схеми шкільного подвір'я в умовних знаках. – Проєкт «Лабіринт: створення дистанції для однокласників». Робота з інформацією – Аналіз топографічних та спортивних карт різних масштабів (шкільна територія, парк, ліс). – Опрацювання легенд міжнародних умовних знаків. Практичні роботи – Визначення азимута на об'єкти за допомогою компаса. – Рух за азимутом на шкільному подвір'ї (короткі дистанції). – Визначення азимута з точністю до 1°, урахування магнітного схилення. – Проходження дистанції «лабіринт» (навчальні контрольні пункти). – Читання рельєфу на карті: визначення горизонталей, форм рельєфу.
Тема 5. Безпека життєдіяльності та домедична допомога в польових умовах		
Учень/учениця: Дотримується правил безпеки життєдіяльності під час дослідження [12 ПРО 1.4.2-2] <i>Дотримується правил безпеки під час руху в природному середовищі</i> Дотримується правил поведінки у природі для	Правила безпеки життєдіяльності при русі по пересіченій місцевості та в лісі. Склад похідної аптечки. Домедична допомога при типових травмах (забої, розтягнення, садна, опіки). Транспортування потерпілого підручними засобами.	Дослідження, моделювання, проєктна діяльність – Створення пам'ятки «Перша допомога в польових умовах» (постер або буклет). – Розробка алгоритму дій при нещасному випадку в поході.

збереження здоров'я і довкілля [12 ПРО 3.3.1-3] <i>Надає домедичну допомогу при типових травмах</i> Характеризує властивості об'єктів природи, пояснює природні явища і процеси, використовуючи мову науки [12 ПРО 3.1.1-1] <i>Розпізнає отруйні рослини та гриби, знає дії при укусі гадюки</i> Установлює причинно-наслідкові зв'язки між певними явищами і процесами та їх наслідками [12 ПРО 3.3.1-1] <i>Пояснює принципи теплообміну для збереження тепла</i>		Робота з інформацією – Опрацювання відеоалгоритмів надання домедичної допомоги. – Вивчення отруйних рослин та грибів України за атласами/фотографіями. Практичні роботи – Складання похідної аптечки (перелік, призначення препаратів). – Тренування надання допомоги при умовних травмах (забій, опік, розтягнення). – Відпрацювання транспортування потерпілого підручними засобами (жердини, куртки, туристичні килимки).
Тема 6. Навчальний похід (підсумкова практика)		
Учень/учениця: Визначає етапи і складає план дослідження [12 ПРО 1.3.2] <i>Планує похід: розподіляє обов'язки, комплектує спорядження, розраховує харчування</i> Здійснює дослідження, фіксує результати [12 ПРО 1.4.2] <i>Орієнтується на місцевості за картою та компасом</i> Дотримується правил поведінки у природі для збереження здоров'я і довкілля [12 ПРО 3.3.1-3] <i>Обирає безпечне місце для біваку, розпалює вогнище з дотриманням правил</i> Аналізує доцільність обраних методів, визначених етапів, плану дослідження [12 ПРО 1.6.1-1П]	Підготовка до походу: розподіл обов'язків, комплектування спорядження, розрахунок харчування. Проведення одноденного походу (6-8 км) у природному середовищі під наглядом вчителя/вчительки. Виконання практичних завдань: орієнтування за картою та компасом, вибір місця для біваку, розпалювання вогнища у дозволених місцях, подолання простих природних перешкод (яр, повалене дерево, брід). Аналіз помилок, обговорення спостережень.	Дослідження, моделювання, проєктна діяльність – Складання плану-маршруту походу (карта, графік, розкладка). – Розподіл обов'язків у групі. – Розробка звіту про похід (трек, профіль висот, фото, аналіз). Робота з інформацією – Вивчення прогнозу погоди та природних особливостей району походу. – Ведення польового щоденника (спостереження, фіксація помилок). Практичні роботи – Рух за маршрутом із виконанням завдань з орієнтування. – Вибір безпечного місця для біваку, розпалювання вогнища. – Подолання простих природних перешкод.

<i>Аналізує власні помилки, робить висновки та пропонує покращення</i>		– Підсумковий аналіз походу (обговорення, самооцінка). – Публічний захист звіту (5-7 хв, відповіді на запитання). Адаптивні та інклюзивні види діяльності (для учнів/учениць з ООП та різним рівнем фізичної підготовки): – Організаційна роль «Базового табору» (Диспетчера): перебування в точці старту/фінішу або доступному місці біваку, ведення журналу контрольного часу, моніторинг погодних змін у реальному часі, підтримання зв'язку з групою. – Проектно-логістичне асистування (модифікація навантаження): звільнення від пішохідної частини з перенесенням фокусу на підготовку до навчального походу (детальний прорахунок розкладки продуктів харчування, розробка цифрового треку походу). – Модифікація практичних завдань: відпрацювання елементів самообслуговування (робота з аптечкою, пакування рюкзака, складання спорядження) на доступній, заздалегідь підготовленій локації (шкільне подвір'я/стаціонарний табір) без виходу на маршрут по пересіченій місцевості. – Аналітична робота: збір фото- та відеоматеріалів від учасників після походу та ключова роль у підготовці та публічному захисті підсумкового звіту.
МОДУЛЬ 2. СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ТА ОРІЄНТУВАННЯ: МАЙСТЕРНІСТЬ ТА КОМАНДНА РОБОТА		
Тема 1. Спортивний туризм: багатоденні маршрути та цифрова навігація		
Учень/учениця: Бере участь у розподіленні обов'язків,	Розподіл ролей у групі. Цифрове проектування маршрутів: використання геоінформаційних сервісів (Mapy.cz,	Дослідження, моделювання, проєктна діяльність – Розробка цифрового маршруту багатоденного

налагоджує комунікацію/комунікує у групі [12 ПРО 4.4.1-2] <i>Визначає та розподіляє ролі в групі</i> Планує і здійснює пошук інформації, наданої в різний спосіб, відповідно до визначеного завдання [12 ПРО 2.1.1-1 П] <i>Користується геоінформаційними сервісами для проектування маршрутів та здійснює порівняльний аналіз різних ГІС-сервісів</i> Продукує ідеї щодо створення математичних/реальних/віртуальних моделей об'єктів і явищ [12 ПРО 1.4.1-1 П] <i>Аналізує профілі висот та цифрові моделі рельєфу для оцінки складності маршруту</i> Бере участь у розробленні та корегуванні (за потреби) плану діяльності групи для розв'язання навчальної/життєвої проблеми [12 ПРО 4.4.1-1] <i>Організовує командну роботу в групі з урахуванням індивідуальних можливостей та потреб кожного учасника/учасниці</i> Пояснює причини глобальних проблем людства і наводить приклади використання здобутків природничих наук, технологій і техніки для їх розв'язання [12 ПРО 3.4.1-1] <i>Розраховує енергетичний баланс (калорійність, вагу продуктів) для багатоденного походу</i>	AllTrails, Google Earth Pro тощо). Прокладання пішохідних, велосипедних або водних треків залежно від фізико-географічних особливостей території. Аналіз профілів висот маршруту на базі цифрових моделей рельєфу (ЦМР). Розкладка продуктів на кілька днів з урахуванням калорійності та ваги (енергетичний баланс).	походу в Google Earth Pro, AllTrails, Mapy.cz тощо. – Побудова профілю висот маршруту, аналіз перепадів. – Порівняльний аналіз альтернативних маршрутів за критеріями: складність, безпека, тривалість. Робота з інформацією – Порівняння різних геоінформаційних сервісів (Mapy.cz, AllTrails тощо) за функціоналом. – Опрацювання таблиць калорійності продуктів для розрахунку розкладки. Практичні роботи – Формування складу туристичної групи з відповідними ролями. – Складання розкладки продуктів на 3 дні з розрахунком ваги та калорій. – Прокладання треку маршруту з урахуванням природних особливостей території.
Тема 2. Командна техніка спортивного туризму та спеціальне спорядження		
Учень/учениця: Розв'язує навчальні/життєві проблеми, використовуючи здобуті наукові знання і набутий досвід [12 ПРО 4.3.2-1 П]	Робота зі спецспорядженням (страхувальні системи, туристичні карабіни, вісімки, жумари тощо). Організація страховки та самостраховки. Командне подолання природних водних	Дослідження, моделювання, проєктна діяльність – Проєктування етапів дистанції з різними типами переправ (навісна, паралельні мотузки). – Моделювання навантаження на мотузку в

<i>Використовує спеціальне спорядження та застосовує різні типи страхувальних систем залежно від рельєфу</i> <i>Дотримується правил поведження у природі для збереження здоров'я і довкілля [12 ПРО 3.3.1-3]</i> <i>Організовує страховку та самостраховку під час подолання перешкод</i> <i>Установлює причинно-наслідкові зв'язки між певними явищами і процесами та їх наслідками [12 ПРО 3.3.1-1]</i> <i>Розраховує навантаження на мотузку залежно від кута провисання</i> <i>Визначає властивості об'єктів, істотні ознаки явищ і процесів, необхідні для розв'язання життєвої/навчальної проблеми [12 ПРО 3.1.1-2 П]</i> <i>Оцінює вплив гідрологічних умов на вибір способу переправи та прогнозує їх зміну протягом доби</i>	перешкод та складних форм рельєфу: навісна переправа, паралельні мотузки, крутопохила переправа. Розрахунок навантажень на мотузку залежно від кута провисання (фізичний закон додавання векторів). Вплив гідрологічних умов (рівень води, швидкість течії, температура) на вибір способу переправи.	залежності від кута провисання. <i>Робота з інформацією</i> – Опрацювання відеоінструкцій з організації страховки та переправ. – Аналіз гідрологічних даних (рівень води, швидкість течії) для вибору безпечної переправи. <i>Практичні роботи</i> – Тренування з надягання страхувальних систем, робота з карабінами, вісімками, жумарами. – Відпрацювання навісної переправи та крутопохилої переправи на тренувальному майданчику. – Організація самостраховки під час руху. – Організація підйому по мотузці за допомогою жумара та поліспада. <i>Адаптивні та інклюзивні види діяльності (для учнів/учениць з ООП та різним рівнем фізичної підготовки):</i> – Технічно-аналітична діяльність (модифікація фізичного навантаження): конструювання настільної/демонстраційної моделі поліспада за допомогою репшнурів (мотузок малого діаметра) та сувенірних/допоміжних карабінів для обчислення виграшу в силі (механічної переваги) без використання важкого спорядження. – Технічне інспектування (роль «Суддя з безпеки»): візуальний контроль однокласників та їхній допуск до проходження дистанції - перевірка правильності надягання страхувальних систем, контрольне
--	---	--

		закручування муфт на карабінах, перевірка правильності встібання жумара перед підйомом.
Тема 3. Навігація в складних природних умовах та дії в нештатних ситуаціях		
Учень/учениця: Установлює причинно-наслідкові зв'язки між певними явищами і процесами та їх наслідками [12 ПРО 3.3.1-1 П] <i>Орієнтується без компаса та оцінює похибку різних методів</i> Позрізняє аргументи, що ґрунтуються на наукових твердженнях, доказах, теоріях, і такі, що ґрунтуються на псевдонаукових уявленнях [12 ПРО 4.1.1-2 П] <i>Критично аналізує місцеві природні ознаки для орієнтування та розрізняє наукові й псевдонаукові методи</i> Оцінює ризики і небезпеки, пов'язані із природними і техногенними об'єктами, явищами і процесами [12 ПРО 3.1.1-3 П] <i>Діє в умовах поганої видимості та нештатних ситуаціях</i> Дотримується правил поведінки у природі для збереження здоров'я і довкілля [12 ПРО 3.3.1-3] <i>Організовує аварійний бівуак, пошук води, подає сигнали лиха</i>	Орієнтування без компаса (за Сонцем, за Полярною зорею, за Місяцем, за місцевими природними ознаками з їх критичним аналізом). Особливості руху в умовах поганої видимості (туман, злива, сутінки) та аналіз мікрокліматичних змін (інверсія температури, локальні опади, вітрова тінь). Дії групи в разі втрати орієнтування (зупинка, повернення на останню точку впевненого орієнтування, подання звукових сигналів). Організація аварійного бівуаку (вибір безпечного місця з урахуванням гідро- та геоморфологічних ризиків), пошук води (методи збору конденсату, визначення потенційних джерел за рельєфом та рослинністю) та подача сигналів лиха (візуальні (дзеркало, дим), викладання сигналів на землі). Основи безпеки в нештатних ситуаціях: фізіологія стресу, терморегуляція, водно-сольовий режим.	Дослідження, моделювання, проєктна діяльність – Моделювання нештатної ситуації «Втрата орієнтування» з розробкою алгоритму дій. – Проєкт «Аварійний бівуак: вибір місця та життєзабезпечення». – Дослідження ефективності різних методів орієнтування без компаса (експериментальне порівняння). Робота з інформацією – Опрацювання відеоуроків з методів орієнтування без компаса. – Вивчення астрономічних методів орієнтування (Полярна зоря, Сонце, Місяць). Практичні роботи – Визначення сторін горизонту без компаса (за годинником, тінню, Полярною зорею). – Практичне визначення азимута на Полярну зорю (з використанням карти зоряного неба). – Тренування руху в умовах обмеженої видимості. – Відпрацювання подачі сигналів лиха (звукові, світлові, викладання сигналів на землі). – Практикум з організації аварійного бівуаку (укриття, збереження тепла, розподіл ресурсів). Адаптивні та інклюзивні види діяльності (для учнів/учениць з ООП та різним рівнем фізичної підготовки): – Настільне (масштабне) моделювання: створення міні-макетів аварійного укриття з

		підручних природних матеріалів (гілочки, листя, тканина) просто в класі чи на столі у дворі для розуміння принципів термоізоляції від ґрунту та вітру, без необхідності фізично будувати повноцінне укриття в лісі. – Аналітика та комунікація (модифікація вправ): відпрацювання викладання міжнародних сигналів лиха (коди «Земля-Повітря») на рівній, легкодоступній поверхні (у спортзалі або на асфальті) за допомогою мотузок, карток або яскравих елементів одягу, а також ведення протоколу «аварійного розподілу ресурсів» під час моделювання нештатної ситуації.
Тема 4. Безпека на маршруті: техніка рятування та суддівська практика		
Учень/учениця: Розв’язує навчальні/життєві проблеми, використовуючи здобуті наукові знання і набутий досвід [12 ПРО 4.3.2-1 П] <i>Аналізує помилки учасників/учасниць і пропонує критерії оцінювання етапів</i> Дотримується правил поведінки у природі для збереження здоров’я і довкілля [12 ПРО 3.3.1-3] <i>Організовує рятувальні роботи силами групи з використанням підручних та спеціальних засобів</i> Визначає властивості об’єктів, істотні ознаки явищ і процесів, необхідні для розв’язання життєвої/навчальної проблеми [12 ПРО 3.1.1-2 П] <i>Прогнозує небезпечні ситуації на основі аналізу рельєфу, погоди, стану учасників/учасниць</i>	Суддівська практика: – Ролі суддів на дистанції (головний суддя, начальник дистанції, постановник дистанції, секретар тощо). – Критерії оцінювання проходження етапів «Смути перешкод» та змагань з орієнтування. – Типові помилки учасників: порушення техніки, втрата карти, неправильне маркування. – Складання протоколів, фіксація часу, штрафів. Техніка рятування: – Транспортування потерпілого/потерпілої ношами з жердин та мотузок. – Організація поліспаотної системи для підйому/спуску. – Страховка під час евакуації зі схилів, переправ.	Дослідження, моделювання, проєктна діяльність – Проєкт «Суддівський протокол: розробка системи штрафів для етапу переправи». – Моделювання ситуації «Травма на дистанції: план евакуації». Робота з інформацією – Аналіз відеозаписів змагань з визначенням типових помилок учасників. – Опрацювання звітів рятувальних служб (ДСНС) щодо нещасних випадків у туризмі. Практичні роботи – Тренування з транспортування потерпілого/потерпілої ношами (з подоланням умовних перешкод). – Відпрацювання ролей суддів (старт, фініш, контрольний пункт) під час навчальних змагань. – Розробка плану дій групи на випадок травми (письмово, з презентацією).

Дотримується правил поведження у природі для збереження здоров'я і довкілля [12 ПРО 3.3.1-3] <i>Дотримується алгоритмів дій у нештатних ситуаціях (травма, втрата свідомості, переохолодження)</i>	– Імпровізовані засоби рятування (мотузки, карабіни, куртки). Аналіз та безпека: – Розбір реальних випадків (відео, звіти). – Алгоритм дій при нещасному випадку на дистанції.	– Практикум з поліспадної системи (підйом вантажу з імітацією потерпілого/потерпілої). – Розбір помилок суддівства за відеофрагментами. <i>Адаптивні та інклюзивні види діяльності (для учнів/учениць з ООП та різним рівнем фізичної підготовки):</i> – Секретарська діяльність (організаційна адаптація): виконання ролі Головного секретаря змагань або судді-хронометриста (ведення стартових та фінішних протоколів, підрахунок загальних результатів команд із додаванням штрафних балів за порушення техніки). – Координація рятувальних робіт (модифікація навантаження): під час етапу транспортування «потерпілого» учень/учениця здійснює управління процесом евакуації (подає команди групі, контролює безпеку траєкторії) або виконує роль медика-комунікатора (забезпечує психологічну підтримку «потерпілому», не беручи участі у фізичному перенесенні нош). – Технічний інжиніринг: збирання настільної/демонстраційної моделі поліспада з репшнурів та сувенірних карабінів для пояснення механічної переваги (виграшу в силі); заповнення офіційного бланка «повідомлення про нещасний випадок» на основі змодельованої ситуації.
Тема 5. Навчальний багатоденний похід (підсумкова практика)		
<i>Учень/учениця:</i> Визначає етапи і складає план дослідження [12 ПРО 1.3.2] <i>Планує та проводить похід</i>	Підготовка, планування та проведення дводенного походу (з однією ночівлею) або двох одноденних походів. Застосування цифрових інструментів (трек, навігація). Розподіл ролей, розкладка, приготування їжі на багатті з	<i>Дослідження, моделювання, проєктна діяльність</i> – Розробка плану дводенного походу (маршрут, графік, місця ночівлі) або двох одноденних. – Розподіл обов'язків у групі.

Планує, здійснює пошук, опрацьовує, порівнює, аналізує, оцінює надійність джерел і достовірність інформації для розв'язання життєвої/навчальної проблеми [12 ПРО 2.1.1-1] <i>Застосовує цифрові інструменти</i> Розв'язує навчальні/життєві проблеми, використовуючи здобуті знання і набутий досвід [12 ПРО 4.3.2-1] <i>Використовує спеціальне спорядження для подолання перешкод</i> Здійснює дослідження, фіксує результати [12 ПРО 1.4.2] <i>Ведеться польовий щоденник з метео-, гідро-, геоморфологічними спостереженнями</i> Аналізує доцільність обраних методів, визначених етапів, плану дослідження [12 ПРО 1.6.1 П] <i>Аналізує помилки та оцінює взаємодію в команді, готуючи звіт із рекомендаціями</i>	дотриманням екологічних норм. Подолання природних перешкод із використанням спеціального спорядження. Ведення польового щоденника (метео, гідро, геоморфологічні спостереження). Аналіз помилок, оцінка взаємодії в команді.	<i>Робота з інформацією</i> – Вивчення прогнозу погоди, гідрологічного режиму водойм на маршруті. – Фіксація спостережень у польовому щоденнику (температура, хмарність, рівень води, рослинність). <i>Практичні роботи</i> – Рух за треком, корекція маршруту за допомогою GPS/компаса. – Організацію бівуаку з ночівлею (у разі двох денного походу), приготування їжі на багатті. – Подолання природних перешкод з використанням спеціального спорядження (навісна переправа, страховка). – Підсумковий аналіз походу/походів (обговорення помилок, самооцінка, оцінка командної роботи). – Публічний захист звіту про похід/походів (презентація, відповіді на запитання). <i>Адаптивні та інклюзивні види діяльності (для учнів/учениць з ООП та різним рівнем фізичної підготовки):</i> – Інтенсивне логістичне адміністрування (модифікація навантаження): відповідальність за тилове забезпечення, зокрема детальний розрахунок багатоденної розкладки продуктів харчування для всієї групи учнів/учениць та дорослих (аналіз калорійності, оптимізація ваги рюкзаків, складання графіка чергувань біля багаття). – Робота стаціонарного «Базового табору»: якщо формат походу передбачає встановлення базового табору та радіальні (без рюкзаків)
--	---	--

		виходи на подолання перешкод, учень/учениця залишається в таборі (із супровідним дорослим) для ведення стаціонарних метеорологічних та гідрологічних спостережень, а також підготовки бівуаку до повернення групи. – Камеральна обробка та звітування: звільнення від технічно складних ділянок маршруту з перенесенням відповідальності на цифрове оформлення результатів (написання підсумкового звіту за стандартами спортивного туризму, зведення треків та профілів висот у ГІС-додатках, монтаж відеорепортажу з матеріалів, знятих командою).
--	--	--

МОДУЛЬ 3. СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ТА ОРІЄНТУВАННЯ: ПРОЄКТНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ЛІДЕРСТВО

Тема 1. Спортивна картографія (Практичний проєкт)

Учень/учениця: Пояснює явища і процеси, використовуючи наукову термінологію, враховує під час планування структури повідомлення/доповіді потреби і запити аудиторії [12 ПРО 2.2.1-1 П] <i>Пояснює основи створення спортивних карт (від космічного знімку до топографічної основи)</i> <i>Користується програмами OCAD / OpenOrienteering Mapper / FieldPaper і здійснює оцифрування об'єктів із супутникових знімків високої роздільної здатності</i> Характеризує, використовуючи мову науки, властивості природних і техногенних об'єктів, явища і процеси [12 ПРО 3.1.1-1 П] <i>Застосовує геодезичні основи (системи координат WGS84, UTM, точність GPS) та виконує прив'язку растру до координатної сітки</i>	Основи створення спортивних карт: від космічного знімку до топографічної основи. Робота в програмах OCAD / OpenOrienteering Mapper / FieldPaper. Геодезичні основи: системи координат (WGS84, UTM), точність GPS, зміщення даних. оцифрування об'єктів за супутниковим знімком, створення карти з використанням GPS-зйомки, аналіз точності карти (порівняння з реальними вимірами). Практика: зіставлення космознімку та місцевості, створення карти шкільної території або найближчого скверу (масштаб 1:2000 – 1:5000, умовні знаки IOF). Вимірювання відстаней кроками з урахуванням рельєфу (перевідний коефіцієнт).	Дослідження, моделювання, проєктна діяльність – Проєкт «Створення спортивної карти шкільної території» (від знімку до готової карти). – Розробка легенди умовних знаків IOF для карти шкільної території. Робота з інформацією – Аналіз супутникових знімків (Google Earth, OpenStreetMap) для виділення орієнтирів. – Опрацювання інструкцій до програм OCAD / OpenOrienteering Mapper. – Порівняльний аналіз точності карти, створеної різними методами (очна зйомка, GPS, оцифрування). Практичні роботи – Вимірювання відстаней кроками на місцевості з переведенням у метри (визначення довжини кроку, коефіцієнт на рельєф).
--	---	--

Створює математичні/реальні, віртуальні моделі об'єктів і явищ [12 ПРО 1.4.1-2 П] <i>Створює карту місцевості (масштаб 1:2000 – 1:5000, умовні знаки IOF)</i>		– Зіставлення космознімку з реальною місцевістю, нанесення об'єктів на карту. – Створення цифрової карти в OCAD / OpenOrienteering Mapper (або FieldPaper).
Тема 2. Принципи та тактика орієнтування		
Учень/учениця: Визначає ознаки класифікації об'єктів і явищ [12 ПРО 3.2.1-1 П] <i>Розрізняє специфіку дистанцій (спринт, середня, довга) та аналізує оптимальну тактику для кожного їх типу</i> Пропонує варіанти розв'язання навчальної/життєвої проблеми [12 ПРО 4.3.1-1] <i>Обирає тактику вибору шляху в різних середовищах (урбанізованому, природному)</i> Характеризує властивості об'єктів природи, пояснює природні явища і процеси, використовуючи мову науки [12 ПРО 3.1.1-1] <i>Застосовує методи читання рельєфу на швидкості</i> Опрацьовує та аналізує результати дослідження [12 ПРО 1.5.1 П] <i>Використовує GPS-треки для аналізу помилок та здійснює їх детальний розбір із застосуванням спеціалізованого програмного забезпечення</i>	Специфіка дистанцій (спринт (паркова або урбанізована зона), середня (лісовий масив / пересічена місцевість), довга (ліс, гори)). Тактика вибору шляху в урбанізованому та природному середовищі (оцінка прохідності рослинності, закритих ділянок, заболочених ділянок). Грубе та точне орієнтування. Методи читання рельєфу на швидкості. Використання супутникової навігації (GPS/GNSS) та аналіз GPS-треків у спеціалізованих програмах для визначення помилок і порівняння фактичного маршруту з оптимальним.	Дослідження, моделювання, проєктна діяльність – Створення карти-схеми з різними варіантами маршруту між КП. – Порівняльний аналіз тактичних рішень на різних дистанціях. – Моделювання оптимального маршруту в програмі RouteGadget або RouteGadget. Робота з інформацією – Аналіз власних GPS-треків після проходження дистанцій. – Опрацювання легенд та карт для різних типів дистанцій. – Завантаження треків у QuickRoute, визначення ділянок втрати часу. Практичні роботи – Проходження дистанції з читанням рельєфу на швидкості (бігом або швидким кроком, для учнів/учениць з особливими освітніми потребами та низьким рівнем фізичної підготовки швидкість значення не має). – Відпрацювання переходу від грубого до точного орієнтування на фінальній ділянці. – Завантаження треку з GPS-годинника/смартфона, аналіз помилок (втрати часу, відхилення).
Тема 3. Проєктування краєзнавчо-туристичних маршрутів		
Учень/учениця:	Розробка краєзнавчо-туристичного маршруту рідним краєм або будь-яким	Дослідження, моделювання, проєктна діяльність

Пропонує варіанти розв'язання навчальної/життєвої проблеми, оцінює можливості їх реалізації [12 ПРО 4.3.1-1 П] <i>Розробляє комплексний краєзнавчо-туристичний маршрут з урахуванням історичних, природних пам'яток та екологічних обмежень</i> Характеризує властивості об'єктів природи, пояснює природні явища і процеси, використовуючи мову науки [12 ПРО 3.1.1-1] <i>Характеризує природничу та екологічну цінність маршруту (ландшафт, гідрологічні об'єкти, типи рослинності, ПЗФ)</i> Оцінює довкілля як джерело здоров'я, добробуту і безпеки людини та суспільства [12 ПРО 3.1.1-2] <i>Оцінює складність маршруту за перепадами висот, прохідністю, наявністю водних перешкод</i> Презентує (зважаючи на аудиторію/мету презентації) здобуту інформацію/створені продукти в обраний спосіб, зокрема із використанням цифрових технологій і пристроїв [12 ПРО 2.2.2-4 П] <i>Складає звіт про маршрут за стандартами спортивного туризму</i>	регіоном України (на вибір) з урахуванням історичних, природних пам'яток та екологічних обмежень. Природнича та екологічна цінність маршруту: характеристика місцевого ландшафту, гідрологічних об'єктів (річки, озера), типів рослинності, а також об'єктів природно-заповідного фонду. Оцінка складності маршруту за перепадами висот, прохідністю, наявністю водних перешкод. Розрахунок кошторису, часу руху, запасів продуктів харчування та питної води. Складання звіту про маршрут за стандартами спортивного туризму.	– Груповий проєкт «Краєзнавчо-туристичний маршрут». – Моделювання профілю висот та розрахунок ходового часу. – Проєкт «Екологічний аудит маршруту: оцінка впливу на навколишнє природне середовище та розробка заходів з мінімізації» Робота з інформацією – Аналіз природно-заповідного фонду (законодавчі обмеження). – Пошук історичних та природних пам'яток уздовж маршруту. – Використання ГІС-інструментів для розрахунку загального набору висоти, середнього нахилу, часу проходження. Практичні роботи – Складання карти-схеми маршруту. – Розрахунок кошторису (спорядження, харчування, транспорт). – Презентація маршруту з обґрунтуванням вибору та екологічними рекомендаціями. – Оформлення звіту про маршрут.
Тема 4. Організація змагань		
Учень/учениця: Визначає етапи і складає план дослідження [12 ПРО 1.3.2] <i>Планує дистанцію на місцевості з урахуванням безпеки</i>	Командна робота. Етапи підготовки змагань: проєктування дистанції на місцевості (планування КП, вибір старту/фінішу, безпека учасників/учасниць). Природні обмеження під час планування:	Дослідження, моделювання, проєктна діяльність – Проєктування дистанції змагань (спринт або «Смуга перешкод») на місцевості. – Розробка положення про змагання (програма, графік, умови).

Дотримується правил поведження у природі для збереження здоров'я і довкілля [12 ПРО 3.3.1-3] <i>Ураховує природні обмеження</i> Розв'язує навчальні/життєві проблеми, використовуючи здобуті знання і набутий досвід [12 ПРО 4.3.2-1] <i>Застосовує правила змагань та суддівства</i> Бере участь у розподіленні обов'язків, налагоджує комунікацію/комунікує у групі [12 ПРО 4.4.1-2] <i>Проводить змагання для молодших учнів/учениць (проекти «Пліч-о-Пліч», «Сокіл (Джура)»)</i>	охоронювані території (заповідники, заказники), пожежна безпека, сезонні заборони. Принципи організації змагань зі спортивного орієнтування (в залежності від дистанції) та туристської «Смуги перешкод» (дистанція 1 класу). Правила змагань та суддівство. Самостійне складання положення про змагання, розробку системи штрафів, суддівство на складних етапах Практика: самостійне проведення учнями/ученицями 12 класу змагань зі спортивного орієнтування (у рамках шкільного етапу проекту «Пліч-о-Пліч») та туристської «Смуги перешкод» (етап «Сокіл (Джура)») для молодших учнів/учениць або однокласників. Аналіз помилок учасників/учасниць та оцінка якості змагань.	– Оформлення карти дистанції з легендами КП. Робота з інформацією – Опрацювання правил змагань зі спортивного орієнтування та спортивного туризму. – Аналіз відеофрагментів суддівства на різних етапах. Практичні роботи – Встановлення контрольних пунктів (КП) на місцевості, підготовка карт. – Суддівство на дистанції (старт, фініш, фіксація часу, контролери). – Проведення змагань для молодших учнів/учениць (або однокласників) під наглядом вчителя/вчительки. – Аналіз результатів (протоколи, помилки, висновки).
Тема 5. Керування групою на маршруті та рятувальні роботи (Командний практикум)		
Учень/учениця: Пропонує варіанти організації роботи групи: розподілення обов'язків, налагодження комунікації для розв'язання навчальної/життєвої проблеми [12 ПРО 4.4.1] <i>Керує діями групи в стресових ситуаціях, приймає рішення в умовах невизначеності</i> Розв'язує навчальні/життєві проблеми, використовуючи здобуті знання і набутий досвід [12 ПРО 4.3.2-1] <i>Організовує рятувальні роботи силами команди</i> Установлює причинно-наслідкові зв'язки між	Психологія лідерства: керування діями групи під час стресу або втоми на маршруті. Прийняття рішень в умовах невизначеності (погіршення погоди, втрата маршруту, травма). Організація рятувальних робіт силами команди: складні технічні прийоми евакуації потерпілого/потерпілої з використанням спецспорядження (мотузки, системи, ноші, поліспаст) на складному рельєфі (схили, осипи, водні перешкоди). Пошукова рятувальна справа: методи пошуку зниклих («прочісування», «коло», «сигнал»), врахування гідрології (перенесення слідів водою), метеорології	Дослідження, моделювання, проектна діяльність – Моделювання нештатної ситуації (травма, втрата орієнтування, різке погіршення погоди). – Розробка плану рятувальних робіт для заданого рельєфу. – Проект «Організація рятувальної операції: від отримання сигналу до евакуації». Робота з інформацією – Опрацювання алгоритмів дій у надзвичайних ситуаціях (пам'ятки ДСНС). – Аналіз реальних випадків рятувальних операцій у туризмі. – Вивчення міжнародних протоколів пошуку

певними явищами і процесами та їх наслідками [12 ПРО 3.3.1-1 П] <i>Застосовує методи пошуку зниклих та оцінює ефективність кожного методу залежно від рельєфу</i> Пояснює причини локальних, регіональних, глобальних проблем людства [12 ПРО 3.3.1-3 П] <i>Відпрацьовує сценарій «аварійна зупинка» та розробляє план дій на 24 години за умов обмежених ресурсів</i>	(зони видимості). Основи психологічної підтримки потерпілого/потерпілої та групи. Організація зв'язку (радіостанції, сигнальні засоби). Відпрацювання сценарію «аварійна зупинка» (побудова укриття, збереження тепла, розподіл води/їжі).	(COSMOS, PLS). <i>Практичні роботи</i> – Тренування з евакуації потерпілого/потерпілої (ноші, поліспаст, страховка) на навчальному схилі. – Відпрацювання методів пошуку зниклих. – Організація аварійного бівуаку (укриття, сигнальні засоби, розподіл ресурсів). – Психологічний тренінг з підтримки потерпілого/потерпілої та групи. <i>Адаптивні та інклюзивні види діяльності (для учнів з ООП та різним рівнем фізичної підготовки):</i> – Керування комунікаціями: управління радіообміном між пошуковими групами під час відпрацювання методів пошуку («прочісування», «коло»). Фіксація координат, часу виходу на зв'язок та картографування обстежених зон на роздрукованій мапі у стаціонарному безпечному місці. – Кризовий менеджмент ресурсів (Аналітична роль): під час моделювання сценарію «аварійна зупинка» учень/учениця звільняється від важкої роботи з побудови укриття і бере на себе аудит наявних запасів (аптечки, їжа, вода, теплі речі) із подальшим складанням жорсткого плану їх раціонування на 24 години. – Психологічна підтримка та медіація: фокусна участь у психологічному тренінгу в ролі фахівця з невідкладної психологічної допомоги - відпрацювання алгоритмів вербального заспокоєння «потерпілого», зниження рівня паніки та моніторинг психоемоційного стану команди (робота емпатією та голосом, що не
--	---	---

		потребує фізичних навантажень).
Тема 6. Підсумковий проєкт (захист портфоліо)		
Учень/учениця: Презентує (зважаючи на аудиторію/мету презентації) здобуту інформацію/створені продукти в обраний спосіб, зокрема із використанням цифрових технологій і пристроїв [12 ПРО 2.2.2-4 П] <i>Представляє портфоліо</i> Аналізує відповідність дослідницької діяльності проблемі та меті дослідження [12 ПРО 1.6.2] <i>Аналізує власні помилки, оцінює зростання, визначає перспективи застосування набутих компетентностей</i> Презентує (зважаючи на аудиторію і мету презентації) результати дослідження, зокрема із використанням цифрових ресурсів, технологій і пристроїв [12 ПРО 1.5.3-2 П] <i>Захищає проєкт перед комісією</i>	Кожен учень/учениця або група представляє портфоліо, що включає: – створену спортивну карту місцевості; – комплексний еколого-краєзнавчий маршрут з повним описом; – відеозвіт або фоторепортаж про проведені змагання для молодших класів; – рефлексію: аналіз помилок, оцінку власного зростання, плани щодо подальшого застосування набутих компетентностей. Захист проєкту перед комісією.	Дослідження, моделювання, проєктна діяльність – Оформлення портфоліо (цифрова або друкована версія). – Підготовка презентації до захисту (5-7 хвилин). – Написання звіту. Робота з інформацією – Самооцінка та рефлексія за розробленими критеріями. – Опрацювання відгуків комісії та однокласників/однокласниць. Практичні роботи – Публічний захист проєкту перед комісією. – Відповіді на запитання.

ПРИКІНЦЕВІ ПОЛОЖЕННЯ

Практична складова програми спрямована на розвиток умінь і навичок роботи зі спортивними картами, компасом, GPS-пристроями, геоінформаційними системами; сприяє формуванню в учнів/учениць дослідницької, комунікативної та соціально-професійної компетентностей. На практичних заняттях, під час навчальних походів та проєктної діяльності учні/учениці під керівництвом вчителя/вчительки набувають умінь практичного застосування знань у реальних умовах.

Для забезпечення якісного засвоєння навчального матеріалу та розвитку ключових компетентностей застосовуються різноманітні **форми й методи навчання**, зокрема:

- **заняття** – систематичне викладення теоретичного матеріалу з використанням мультимедійних презентацій, карт, відеоматеріалів та геоінформаційних систем;
- **практичні заняття** – виконання завдань, пов'язаних з аналізом картографічної інформації, роботою з компасом, GPS, створенням маршрутів у ГІС-сервісах, тренуванням техніки подолання перешкод;
- **тренування** – відпрацювання в'язання вузлів, переправ, страховки, командних дій, користуватися компасом, орієнтування в приміщенні, урбанізованому та природному середовищі;
- **навчальні походи** із застосуванням усіх набутих навичок у природному середовищі;
- **проєктна діяльність** – створення спортивних карт, розробка еколого-краєзнавчих маршрутів, проведення змагань, підготовка портфоліо;
- **дискусії та аналіз кейсів** – обговорення проблем безпеки, тактичних помилок, реальних рятувальних операцій;
- **самостійна робота** – опрацювання додаткових джерел, аналіз GPS-треків, підготовка звітів.

При виборі форм та методів навчання вчитель/вчителька обирає ті види діяльності, які відповідають різним фізичним можливостям учнів/учениць та їхнім інклюзивним потребам. Наприклад, для дітей з інклюзією можна використати Трейл-О (вид спортивного орієнтування) замість класичного орієнтування бігом.

Під час навчання (роботи в групах) вчитель/вчителька повинні забезпечувати психологічно безпечне середовище, що унеможливило б будь-яке виокремлення чи приховувану стигматизацію дітей з досвідом внутрішнього переміщення або евакуації з орієнтацією на взаємодопомогу та взаємопідтримку.

Практична складова навчання передбачає виконання як індивідуального завдання, так і роботи в групі; формат задачі визначається вчителем/вчителькою.

Оцінювання результатів навчання здійснюється на засадах компетентнісного підходу. Критерієм оцінювання є не стільки обсяг засвоєного матеріалу, скільки здатність учня/учениці аналізувати природні явища, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, застосовувати знання на практиці (орієнтування, техніка туризму, безпека), працювати в команді та презентувати результати досліджень.

Об'єктами оцінювання є **очікувані результати навчання**, визначені в таблицях для кожного класу. Використовуються такі види оцінювання:

- **поточне** (спостереження за практичною діяльністю, виконання завдань, ведення польового щоденника);
- **підсумкове** (захист проєктів, проведення змагань, аналіз походу);
- **формувальне** (самооцінка, взаємооцінювання, рефлексія).

У разі викладання курсу як **вибіркового освітнього компонента** рішення про систему оцінювання ухвалює педагогічна рада закладу середньої освіти.

**Перелік мінімально необхідного спорядження для проведення навчальних занять
(розраховано для класу з кількістю 25 учнів/учениць)**

- 1) Компаси спортивні (рідинні): 10-12 шт. (робота в парах).
- 2) Компостери для відмітки: 12-15 шт. (можна замінити звичайними кольоровими олівцями на початковому етапу).
- 3) Призми для орієнтування 10-12 шт. (можна замінити звичайним аркушем паперу А4 червоного та білого кольору).
- 4) Репшнури (відрізки мотузки діаметру 6-8 мм довжиною 1-1.5 м для в'язання вузлів): 25-30 шт.
- 5) Мотузка основна (статика, діаметр 10-12 мм): 2-3 бухти по 30-50 метрів (для організації простої переправи та маятника).
- 6) Мотузка допоміжна (статика, діаметр 8 мм): 30-50 метрів (для організації супроводу).
- 7) Мотузка основна (статика, 10 мм): 40 м (слід розрізати на відповідні розміри для в'язання вузлів, з'єднання страхувальних систем тощо)
- 8) Карабіни туристичні (з муфтою, що закручується): 15-20 шт.
- 9) Карабіни напівавтоматичні туристичні (з муфтою): 10-16 шт.
- 10) Страхувальні системи (індивідуальні): 3-5 шт. (учні/учениці одягають їх по черзі під час відпрацювання етапів).
- 11) Ролики, жумари, вісімки: по 2-3 шт. (для демонстрації та наведення поліспасти).
- 12) Намет (2- або 3- місні): по 2-3 шт. (не обов'язково одразу)
- 13) Туристичні килимки (каремат): 5-8 шт. (моделювання нош та біуваку)
- 14) Тент туристичний: 1-2 шт.
- 15) Тренувальні аптечки: 2-3 набори.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна література

1. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. 304 с.
2. Грабовський Ю. А., Селезньова Т. В. Змагання зі спортивного туризму : навч.-метод. рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. Херсон : ХДУ, 2004. 72 с.
3. Гринюк О., Степанець І., Гринюк Д., Уліганець С. Методичні вказівки зі спортивного орієнтування у навчальних закладах (міське та паркове орієнтування). Київ, [б. в.]. 23 с.
URL: <https://geo.knu.ua/wp-content/uploads/2022/05/metodychni-vkazivky-zi-sportyvnoho-oriyentuvannya.pdf> (дата звернення: 10.06.2026).
4. Жиленко Т. М. Спортивне орієнтування. Поняття про спортивне орієнтування. Основи топографії. Початковий рівень : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : КЗ «ЗОЦТКУМ» ЗОР, 2012. 88 с.
URL: https://drive.google.com/file/d/1Nf9VpD8Rbka7EOxwZwoWMrtz9Qix_xZC/view (дата звернення: 10.06.2026).
5. Зубаль М. В., Гуска М. Б., Райтаровська І. В., Мазур В. Й., Авінов В. Л. Спортивний туризм : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Ящишин Ю. І., 2021. 417 с.
6. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування.
URL: <https://cloud.orienteing.org.ua/s/RcnLPegJqwNZCRG> (дата звернення: 10.06.2026).
7. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму.
URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/pravila-sportivnikh-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu.pdf (дата звернення: 10.06.2026).
8. Рошчін О. М. Орієнтування на місцевості : репринт. вид. Київ : Скіф, 2025. 138 с.
9. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Львів : ЛДУФК, 2012. Ч. 1. 150 с.
10. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Львів : ЛДУФК, 2014. Ч. 2. 176 с.
URL: http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/3125/1/2014-tyruzmn_posib_2.pdf (дата звернення: 10.06.2026).
11. Філіпов З. І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. Дрогобич : Коло, 2010. 344 с.
12. Щербakov М. А., Лянной М. О. Основи спортивного орієнтування : навч.-метод. рекомендації. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 32 с.
URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osnovy_sportivnogo_oriyentuvannya.pdf (дата звернення: 10.06.2026).

Електронні ресурси та програмне забезпечення

1. AllTrails : геоінформаційний сервіс для прокладання маршрутів.
URL: <https://www.alltrails.com> (дата звернення: 10.06.2026).
2. Google Earth Pro : програмне забезпечення для роботи з супутниковими знімками.
URL: <https://www.google.com/earth/> (дата звернення: 10.06.2026).
3. IOF Control Descriptions (International Specification). 2025 ed. Helsinki : International Orienteering Federation, 2025. URL: <https://orienteering.sport/iof/rules/> (дата звернення: 10.06.2026).
4. [Mapy.cz](https://mapy.cz) : топографічні карти та планування маршрутів. URL: <https://mapy.cz> (дата звернення: 10.06.2026).
5. OCAD : програмне забезпечення для створення спортивних карт.
URL: <https://www.ocad.com> (дата звернення: 10.06.2026).
6. OpenOrienteering Mapper : вільне програмне забезпечення для створення карт.
URL: <https://www.openorienteering.org> (дата звернення: 10.06.2026).

7. QGIS : вільне геоінформаційне програмне забезпечення. URL: <https://qgis.org> (дата звернення: 10.06.2026).
8. Державна служба України з надзвичайних ситуацій : правила безпеки в туризмі. URL: <https://dsns.gov.ua> (дата звернення: 10.06.2026).
9. Федерація спортивного орієнтування України : офіційний сайт. URL: <https://orienteering.ua> (дата звернення: 10.06.2026).
10. Федерація спортивного туризму України : офіційний сайт. URL: <https://orienteering.org.ua/> (дата звернення: 10.06.2026)