

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

ТИПОВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
для образовательных организаций (учреждений)
Луганской Народной Республики

Спортивный горный туризм

Срок реализации: 3 года
Уровни программы: углубленный
Возраст обучающихся: от 11 лет

Луганск
2017

Утверждено
Министерством образования и науки Луганской Народной Республики
(приказ №13 от 18.01.2017)

Рассмотрено
Научно-методическим советом
Государственного учреждения Луганской Народной Республики
«Научно-методический центр развития образования
Луганской Народной Республики»
(протокол №1 от 11.01.2017)

Составители:

Лохвицкая Л.В., методист Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Центр поддержки и развития воспитательной работы и дополнительного образования детей и учащейся молодежи».

Самойлов И.В., заведующий отделом Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Центр поддержки и развития воспитательной работы и дополнительного образования детей и учащейся молодежи».

Общая редакция:

Осадчая Е.В., методист отдела управления объектами образования Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Научно-методический центр развития образования Луганской Народной Республики».

Рецензент:

Кудинов В.А., профессор кафедры истории Отечества, руководитель НМЦ «Юный патриот» Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор исторических наук, профессор.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Горный туризм способствует формированию здорового образа жизни, физической закалке обучающихся, укреплению их здоровья, самореализации, воспитанию лидерских качеств. Во время горных походов и соревнований обучающиеся изучают историю родного края, знакомятся с памятниками природы.

Возможность решения этих насущных для современного образования вопросов в процессе деятельности творческих объединений обучающихся определяет педагогическую **целесообразность и актуальность данной программы.**

Программа разработана для реализации в творческих объединениях по интересам образовательных учреждений Луганской Народной Республики и рассчитана на обучающихся возраст которых не младше 11 лет.

Целью программы является воспитание всесторонне развитой личности средствами спортивного горного туризма, подготовка юных туристов-горников, которые обладали бы достаточными навыками и знаниями для участия в организации и проведении степенных пешеходных походов в горной местности и горных походов I—II категории сложности, участия в соревнованиях по горному туризму.

Программа позволяет решать ряд образовательных и воспитательных **задач.**

Обучающие:

- научить обучающихся преодолевать горные естественные и искусственные препятствия, ориентироваться на местности, организовывать бивак и быт в полевых условиях, оказывать доврачебную помощь, и т. п. в условиях спортивно-туристского горного похода;

- способствовать приобретению и закреплению навыков владения горной техникой, ориентирования в горах, получению начальных туристских знаний по выбору и применению общетуристского и специального горного снаряжения, подбору продуктов питания, оказанию доврачебной помощи, овладению необходимыми методами и средствами обеспечения безопасности и умению применять их на практике.

Развивающие:

- способствовать развитию уровня туристско-спортивного мастерства обучающихся, подготовке их к участию в спортивных туристских горных походах и соревнованиях соответствующего уровня сложности;

- развивать природные задатки обучающихся, их творческий потенциал, фантазию, наблюдательность;

- развивать образное и пространственное мышление, память, воображение, внимание;

- развивать положительные эмоции и волевые качества;

Воспитывающие:

- способствовать формированию социальной активности;

- воспитывать культуру общения;

- прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение к людям;

- формировать положительные качества эмоционально-волевой сферы (самостоятельность, коллективизм, трудолюбие, инициативность, ответственность и прочие);

- воспитывать доброжелательность, умение работать в коллективе.

Учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает обучение в творческих объединениях углубленного уровня на протяжении трех лет.

На обработку учебного материала отводится по 216 часов ежегодно.

Педагог имеет право самостоятельно корректировать количество часов, выделенных на изучение отдельных тем, перераспределять учебное время в зависимости от местных условий, уровня подготовки обучающихся, запланированных походов и массовых мероприятий.

На первом году обучения основное внимание на теоретических и практических занятиях следует уделять овладению общетуристскими навыками, методами ориентирования, бивачными работами, краеведческими исследованиями и тому подобное, одновременно открывая освоение основ горного туризма.

На втором году обучения увеличивается количество занятий, посвященных овладению специфическими приемами, характерными для горного туризма. Программа предусматривает углубление туристских знаний, полученных в течение первого года занятий и в походе, а также проработку специфичных для горного туризма тем.

Во время реализации программы третьего года обучения основное внимание уделяется овладению сложными приемами, характерными для горного туризма: организации и проведении спасательных работ, оказание первой медицинской помощи и транспортировке пострадавшего. Программа предусматривает углубление туристских знаний, полученных в течение первого и второго года занятий, в походах, а также проработку специфичных для горного туризма тем. Значительное внимание уделяется теоретическим и практическим занятиям, на которых обучающиеся поочередно выполняют роль стажеров, руководителей групп под наблюдением руководителя объединения.

Формы организации деятельности с обучающимися.

Программа предусматривает проведение занятий в форме лекций, викторин, учебно-тренировочных занятий, групповых и индивидуальных занятий в помещении и на местности и т.п. Целесообразным является использование активных и интерактивных форм обучения, технических средств, информационно-коммуникационных технологий обучения, наглядности и тому подобное.

Практические занятия следует проводить на различных формах рельефа, учитывая специфику горного туризма. При проведении занятий стоит использовать элементы, подобные горному рельефу, которые встречаются в равнинной местности – склоны оврагов и карьеров, стены зданий, крупные камни и валуны, а также оборудованные скалодромы, скальные стенки и тренажеры и т.п.

Программа предусматривает участие обучающихся в пешеходных и горных туристских слетах и соревнованиях, соревнованиях по спортивному ориентированию и скалолазанию, технике альпинизма и других массовых мероприятиях (в качестве участников, судей, организаторов и т.п.). Возможно проведение экскурсий и/или экспедиций с активными способами передвижения.

При проведении одно-трехдневных походов и участия в массовых мероприятиях рекомендуется для однодневного похода использовать 8 часов учебного времени, двухдневного похода или массового мероприятия – 14 часов, трехдневного – 22 часа.

Обязательным элементом учебного процесса туристско-спортивного объединения является проведение зачетного многодневного туристского похода соответствующего уровня сложности, который проводится в период летних каникул вне сетки часов. Исходя из географической характеристики районов и их туристских возможностей, после окончания первого года обучения предлагается провести пешеходный поход 3-й степени -1-й категории сложности в районе с горным рельефом. После второго и третьего годов обучения проводится зачетный горный поход соответственно 1 и 2 категории сложности.

Особого внимания педагога требует контроль за соблюдением правил техники безопасности, сохранением жизни и здоровья обучающихся. Для этого необходимо обеспечить безусловное соблюдение правил техники безопасности, качество и надлежащие состояние специального, в частности страховочного снаряжения.

Определение уровня достижения прогнозируемых результатов осуществляется путем участия обучающихся в походах и на соревнованиях соответствующего уровня сложности, а также на основании выполнения ими и присвоение в установленном порядке спортивных разрядов по спортивному туризму.

Прогнозируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- порядок выезда и въезда в Республику (в том числе детей), особенности проведения спортивных туристских походов в отдельных странах;
- туристские возможности регионов мира для проведения горных туристских походов
- основы тактики преодоления препятствий в горном туризме, прохождения лавиноопасных склонов, преодоления перевалов; дистанций соревнований;
- особенности ориентирования в горах;

- что такое линейная, кольцевая радиальная схема построения маршрута, аварийные и запасные варианты маршрута;
- функции маршрутно-квалификационных комиссий, контрольно (аварийно) - спасательных служб, порядок взаимодействия с ними, способы и средства сигнализации и связи в походе;
- основные причины аварий в горных походах и пути их предотвращения;
- способы оказания доврачебной помощи при различных видах травм, заболеваний;
- порядок использования лекарств, имеющихся аптечке туристской группы;
- международные знаки сигналов безопасности;
- правила и порядок организации спасательных работ;
- действия руководителя и участников группы в аварийной ситуации;
- основные способы транспортировки пострадавшего;
- особенности организации бивака, порядок и требования установки палаток в неудобных местах, на берегах рек, у открытых водоемов в горных районах;
- порядок организации бивака в полевых условиях без палатки и стандартного бивачного снаряжения, особенности разжигания костра в сложных погодных условиях;
- порядок и особенности приготовления пищи на примусе, газовой горелке;
- особенности ремонта туристского снаряжения, комплектования ремонтного набора для горного похода;
- основные принципы судейства соревнований по спортивному туризму; права и обязанности судей.

Обучающиеся должны уметь:

- анализировать собственные действия, действия команды, группы в походе или на дистанции соревнований;
- определять цели своей деятельности и целенаправленно двигаться к этой цели;
- составлять описание маршрута похода;
- правильно и безопасно использовать специальное снаряжение для горных походов;
- применять туристские узлы;
- преодолевать различные сложные природные препятствия, характерные для горного туризма, с помощью специального снаряжения;
- организовывать спасательные работы, транспортировать пострадавшего;
- организовывать поиск пострадавшего в лавине, поднимать пострадавшего из трещины;

- изготавливать различные средства транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы, (носилки, кокон и т.п.);
- транспортировать пострадавшего различными способами по горному рельефу;
- пользоваться примусами и газовыми горелками, составлять меню с учетом энергетических затрат участников и возможностями пополнения продуктов на маршруте;
- очищать и обеззараживать воду для приготовления пищи;
- организовать приготовление пищи в экстремальных условиях;
- составлять список ремонтного набора; составлять меню и раскладку продуктов на поход; составлять список групповой аптечки для горного похода.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(1 год обучения – 216 часов)

№ п/п	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
	Введение	4	4	0
1.	РАЗДЕЛ I. Общетуристская подготовка	40	22	18
1.1.	История развития и современное состояние туризма	2	2	0
1.2.	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Единая спортивная классификация	2	2	0
1.3.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	16	8	8
1.4.	Общетуристское снаряжение	4	2	2
1.5.	Организация бивака. Питание в походе	4	2	2
1.6.	Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка	6	2	4
1.7.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	6	4	2
2.	РАЗДЕЛ II. Специальная туристская подготовка	46	18	28
2.1.	Техника горного туризма	20	4	16
2.2.	Тактика горного похода	4	2	2
2.3.	Снаряжение для горного туризма	4	2	2
2.4.	Особенности организации туристского быта и питание в горном походе	4	2	2
2.5.	Обеспечение безопасности в горном туризме	6	2	4
2.6.	Туристские возможности регионов и других государств по горному туризму	2	2	0
2.7.	Особенности ориентирования в горном походе	4	2	2
2.8.	Правила соревнований по спортивному туризму	2	2	0
3.	РАЗДЕЛ III. Физическая подготовка	54	2	52
4.	РАЗДЕЛ IV. Краеведение	14	10	4
4.1.	Краеведение. Понятие об историческом краеведении. Источники и методы	2	2	0

	исторического исследования			
4.2.	История родного края	10	6	4
4.3.	Краеведческие экспедиции	2	2	0
5.	РАЗДЕЛ V. Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях (1 - 3-дневные походы, соревнования и др.)	56	0	56
5.1.	Подведение итогов	2	2	0
5.2.	Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне сетки часов		
	ВСЕГО	216	58	158

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛ I

Введение (4 ч.)

Теоретические занятия: основная цель и задачи работы объединения с учетом приобретенного обучающимися туристского опыта, выбранной темы краеведческих исследований и наблюдений. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, учебно-тренировочные циклы, время и место, районы проведения сборов, походов. Техника безопасности во время проведения соревнований в помещениях, спортивных залах, спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации экскурсий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Особенности обеспечения безопасности в зимний период. Правила поведения на водных объектах. Инструктаж участников объединения по вопросам безопасности.

РАЗДЕЛ I. ОБЩЕТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (40 ч.)

1.1. История развития и современное состояние туризма (2 ч.)

Теоретические занятия: история возникновения и развития. спортивного туризма. Достижения выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-туристов, альпинистов, путешественников. Спортивный туризм на современном этапе развития. Особенности и история развития горного туризма.

1.2. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Единая спортивная классификация (2 ч.)

Теоретические занятия: ознакомление с Инструкцией по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Спортивные разряды и звания. Положение о Единой спортивной

классификации. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Нормативы для присвоения разрядов и званий по спортивному туризму.

1.3. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности (16 ч.)

Теоретические занятия: топографическая подготовка. Понятие о карте и плане. Значение карт и планов в хозяйстве, обороне, жизни человека. Масштаб. Определение расстояний на карте и местности. Определение сторон света с помощью компаса, небесных светил и местных предметов. Условные знаки топографической и спортивной карты. Карты, используемые в походах. Особенности ориентирования во время движения на маршруте. Рельеф. Изображение рельефа горизонталями. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия: определение расстояний на карте разных масштабов. Упражнения на ориентирование карты с помощью компаса. Топографические диктанты. Характеристика местности по карте. Прохождение учебных дистанций в заданном направлении, ориентирование по выбору. Движение по азимуту.

1.4. Общетуристское снаряжение (4 ч.)

Теоретические занятия: роль туристского снаряжения для успешного проведения походов. Виды туристского снаряжения (общетуристское и специальное, индивидуальное и групповое). Индивидуальное общетуристское снаряжение. Рюкзаки. Теплоизоляционные коврики. Спальные мешки. Одежда и обувь для туристского похода. Веревки (основные и вспомогательные), особенности их использования. Карабины. Страховочные системы.

Практические занятия: укладка рюкзака. Подбор снаряжения.

1.5. Организация бивака в туристском походе. Питание в походе (4 ч.)

Теоретические занятия: понятие о биваке. Требования к месту бивака. Порядок действий отдельных участников и группы при устройстве бивака. Виды костров. Требования противопожарной безопасности при устройстве очага. Разжигание костра. Общие сведения об организации питания в туристском походе. Приготовление пищи в условиях похода. Костровые принадлежности, туристская посуда. Особенности подбора продуктов для пешеходного туристского похода.

Практические занятия: установка и сбор палатки. Организация очага. Разжигание костра.

1.6. Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка (6 ч.)

Теоретические занятия: движение группы в походе. Зависимость скорости движения от рельефа, характера местности, наличия препятствий.

Обеспечение безопасности во время движения в походе. Факторы опасности в туристском походе. Обеспечение безопасности во время преодоления простых препятствий (овраги, канавы, участки густого леса или кустарника, крутые склоны). Организация страховки при преодолении препятствий. Требования по непрерывности страховки. Виды страховок. Самостраховка.

Практические занятия: преодоление простых препятствий. Обеспечение гимнастической страховки. Одевание страховочной системы.

1.7. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (6 ч.)

Теоретические занятия: гигиена туриста и ее значение для сохранения здоровья и успешного проведения похода. Доврачебная медицинская помощь пострадавшему. Помощь при травмах и заболеваниях, возникших в результате неправильных действий туристов. Виды ран. Помощь при различных видах кровотечений. Первая помощь при переломах. Наложение шин.

Практические занятия: оказание доврачебной помощи при различных условных травмах.

РАЗДЕЛ II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (46 ч.)

2.1. Техника горного туризма (20 ч.)

Теоретические занятия: характерные препятствия в горных походах. Узлы, используемые в горном туризме. Их назначение и использование. Движение по тропам, травянистым склонам, осыпям, моренам, скалам, снегу и фирну, камнепадным участкам, ледникам, и т.п. Соблюдение оптимального темпа и интервала движения. Переправы через горные реки. Использование специального снаряжения при преодолении естественных препятствий. Значение страховки и самостраховки в горных походах. Страховочное снаряжение и требования к нему. Комплектование снаряжения для страховки в зависимости от сезона и района путешествия. Приемы страховки. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения.

Практические занятия: вязание узлов. Наведение навесной переправы, горизонтальных и вертикальных перил. Движение группы по перилам. Преодоление водных препятствий. Выработка навыков движения по пересеченной местности с различными типами растительного покрова, по травянистым, осыпным и снежным склонам различной крутизны, самостраховка альпенштоком, ледорубом. Передвижение по скальному рельефу, техника скалолазания.

2.2. Тактика горного похода (4 часа)

Теоретические занятия: история развития горного туризма и альпинизма. Место горного туризма в общей системе спортивного туризма. Специфика горного туризма: изменение с высотой солнечной радиации и

атмосферного давления, недостаток кислорода; резкие перепады высот; разнообразие форм рельефа с преобладанием крутых склонов, наличие скал, осыпей, снега, ледников; резкие изменения погоды; вертикальная поясность. Постепенная акклиматизация. Понятие «стратегия» и «тактика» горного похода. Отличие стратегии и тактики походов различных категорий сложности. Тактический план проведения похода. Зависимость тактики прохождения маршрута от целей похода, района, сложности, времени года, подготовленности группы. План-график прохождения основных и запасных вариантов маршрута, сходов с маршрута при аварийных ситуациях.

Практические занятия: разработка плана-графика прохождения основных и запасных вариантов маршрута, выходов с маршрута при аварийных ситуациях.

2.3. Снаряжение для горного туризма (4 ч.)

Теоретические занятия: основные требования к снаряжению в горном походе (малый вес и размеры, высокий уровень теплоизоляции, прочность, влагозащищенность, удобство в пользовании, надежность). Главные эксплуатационные качества. Снаряжение групповое и личное. Хозяйственный инвентарь. Снаряжение для обеспечения безопасности: ледоруб (альпеншток), основная и вспомогательная веревки, репшнуры, карабины, страховочные системы, солнцезащитные очки. Самодельное снаряжение. Подгонка снаряжения, укладка и перенос. Уход за снаряжением, его ремонт, состав ремонтного набора. Средства связи.

Практические занятия: знакомство со снаряжением для походов по горной местности. Мелкий ремонт снаряжения. Подгонка снаряжения, укладка и перенос. Уход за снаряжением, его ремонт.

2.4. Особенности организации туристского быта и питание в горном походе(4 ч)

Теоретические занятия: режим дня в горном походе. Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, погоды, физического и морального состояния участников. Обеденные привалы. Ночевки и дневки. Организация и выбор места привалов и ночлегов в горных условиях. Особенности установки палаток в горах. Организация питания в горном походе. Особенности приготовления различных продуктов с изменением высоты. Использование сублимированных продуктов и высококалорийных питательных смесей собственного изготовления. Калорийность, режим питания в горном походе, водно-солевой режим. Приготовление пищи в горных условиях. Использование воды для питья и приготовления пищи в условиях средне - и высокогорья.

Практические занятия: установка палатки. Выбор места для бивуака, костра, разжигание костра. Раскладка продуктов и составление меню для горного похода 1 категории сложности. Приготовление пищи в полевых условиях.

2.5. Обеспечение безопасности в горном туризме (6 ч)

Теоретические занятия: безопасность – основное и важнейшее требование к походам. Опасность реальная и мнимая. Рост роли неблагоприятных факторов при увеличении сложности походов. Объективные опасности в горном туризме. Субъективные причины, вызывающие аварии (недостаточная дисциплина, пренебрежение требованиями действующих Правил, низкое общественное сознание, неумение или незнание приемов техники движения и страховки, тактические ошибки, низкий уровень физической и психологической подготовки). Обеспечение безопасности во время преодоления естественных препятствий в походе. Правила пользования острыми инструментами. Значение страховки и само страховки в горном туризме. Комплектование снаряжения для страховки. Приемы страховки и само страховки в горах. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения.

Практические занятия: организация страховки и само страховки на различных видах горного рельефа. Отработка приемов и способов движения, тактики движения в условиях плохой погоды (сильный дождь, туман, снегопад, метель).

2.6. Туристские возможности регионов в горном туризме(2 ч)

Теоретические занятия: горные системы мира, их возможности для горного туризма. Районы Кавказа, Крыма, Карпат их туристские возможности.

2.7. Особенности ориентирования в горном походе(4 ч)

Теоретические занятия: карты, используемые в горном туризме. Карта, план, схема, кроки местности, основные условные обозначения. Чтение горной карты и составление схемы маршрута. Компас. Особенности ориентирования в горах. Оценка характера пути и факторов, влияющих на его прохождение по карте (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов и т. п.). Использование крупномасштабных карт и гляциологических схем для прохождения сложных участков маршрута. Определение сложности перевалов, переправ по фотографическим материалам, схемам, крокам.

Практические занятия: работа с картой. Измерение и откладывание расстояний на карте с помощью линейки, циркуля-измерителя, курвиметра. Определение расстояний и направлений. Топографический диктант. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

2.8. Правила соревнований по спортивному туризму(2 ч)

Теоретические занятия: основные принципы судейства соревнований по горному туризму. Правила соревнований по спортивному туризму. Таблица штрафов. Виды дистанций. Личные и командные соревнования. Положение о соревнованиях как основной документ о соревнованиях. Условия проведения соревнований на различных дистанциях.

РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (54 ч.)

Теоретические занятия: понятие о физической культуре и спорте. Режим дня и его значение. Закаливание. Положительные и отрицательные факторы физического развития ребенка.

Практические занятия: общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и тому подобное.

Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и тому подобное); упражнения с использованием массы предметов; упражнения с использованием сопротивлений; упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения.

Развитие выносливости. Кроссовая подготовка, бег на длинные и средние дистанции, марш-бросок.

Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т. п); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения.

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения из необычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с разным мышечным напряжением. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для выбранного вида туризма.

РАЗДЕЛ IV. КРАЕВЕДЕНИЕ (14 ч.)

4.1. Понятие об историческом краеведении. Источники и методы исторического исследования (2 часа)

Теоретические занятия: общее понятие о краеведении. Виды краеведения. Историческое краеведение – источник обогащения обучающихся знаниями о родном крае. Особенности работы юных краеведов. Вещественные источники. Виды вещественных источников: археологические материалы, памятники архитектуры. Изобразительные источники: гравюры; рисунки; картины с изображением городов, сел, монастырей, национальных костюмов, бытовых сцен. Фотографии, открытки – документальный материал. Письменные источники. Собираение и изучение памятников устного народного творчества, воспоминаний. Архивы и работа в них. Памятники истории и культуры. Виды памятников. Методы краеведческих исследований (литературный метод; метод полевых наблюдений; картографический метод, статистический метод).

4.2. История родного края (10 ч)

Теоретические занятия: наш край в древности. Древнейшие поселения на территории родного края. Археологические памятники родного края. Родной край во времена средневековья и нового времени. Родной край в XX столетии. Великая отечественная война на территории родного края. Родной край в XXI столетии.

Практические занятия: обзорная экскурсия по родному краю. Ознакомление с историческими памятниками. Фотографирование краеведческих объектов. Посещение местного краеведческого музея.

4.3. Краеведческие экспедиции (2 ч).

Теоретические занятия: организация краеведческой экспедиции. Принципы подготовки экспедиции: научная подготовка и материальное обеспечение. Экспедиционный (полевой) и стационарный (камеральный) методы работы. Наблюдение и записи во время экспедиции. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в путешествиях.

РАЗДЕЛ V. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ (56 ч.)

Практические занятия: 1-3-дневные походы, экскурсии, практические выезды и тому подобное. Участие в соревнованиях и других массовых мероприятиях.

Подведение итогов (2 часа)

Теоретические занятия: подведение итогов работы творческого объединения за год. Поощрение лучших обучающихся. Задачи на лето.

Многодневный туристско-краеведческий поход

Подготовка и проведение пешеходного (как правило, в горах) путешествия как формы комплексного закрепления и реализации приобретенных знаний, умений и навыков в учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(2 год обучения – 216 часов)

№ п/п	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
	Введение	4	4	0
1.	РАЗДЕЛ I. Общетуристская подготовка	28	14	14
1.1.	Актуализация знаний предыдущего года обучения	2	2	0
1.2.	История развития и современное состояние туризма	2	2	0
1.3.	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью	2	2	0
1.4.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	6	2	4
1.5.	Общетуристское снаряжение	4	2	2
1.6.	Организация бивака. Питание в походе	6	2	4
1.7.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	6	2	4
2.	РАЗДЕЛ II. Специальная туристская подготовка	58	22	36
2.1.	Техника горного туризма	24	6	18
2.2.	Тактика горного похода	4	2	2
2.3.	Снаряжение для горного туризма	4	2	2
2.4.	Особенности организации туристского быта и питания в горном походе	4	2	2
2.5.	Обеспечение безопасности в горном туризме	12	4	8
2.6.	Туристские возможности регионов и других государств по горному туризму	2	2	-
2.7.	Особенности ориентирования в горном походе	4	2	2
2.8.	Правила соревнований по спортивному туризму	4	2	2
3.	РАЗДЕЛ III. Физическая подготовка	54	2	52
4.	РАЗДЕЛ IV. Краеведение	14	8	6
4.1.	Географическое краеведение. Методы географических исследований	2	2	-
4.2.	География родного края	8	4	4

4.3.	Краеведческие экспедиции	4	2	2
5.	РАЗДЕЛ V. Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях (1-3-дневные походы, соревнования и т.п.)	56	0	56
5.1.	Подведение итогов	2	2	0
	ВСЕГО:	216	52	164
	Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне сетки часов		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение (4 ч.)

Теоретические занятия: основная цель и задачи работы объединения с учетом приобретенного обучающимися туристского опыта, выбранного профиля краеведческих исследований и наблюдений. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, время и место, районы проведения сборов, путешествий.

Техника безопасности при проведении соревнований в помещениях, спортивных залах, на местности и спортивных площадках. Безопасные условия организации путешествий, правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Особенности обеспечения безопасности в зимний период. Правила техники безопасности на водоемах. Инструктаж участников объединения по вопросам безопасности.

РАЗДЕЛ I. ОБЩЕТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (28 ч.)

1.1. Актуализация знаний предыдущего года обучения (2 ч.)

Теоретические занятия: актуализация ранее полученных опорных знаний. Анализ летнего многодневного похода (в случае его проведения).

1.2. История развития и современное состояние туризма (2 ч.)

Теоретические занятия: история детско-юношеского туризма. Детско-юношеский туризм на современном этапе.

1.3. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью (2 ч.).

Теоретические занятия: права и обязанности участников туристско-краеведческих путешествий. Виды туристских путешествий. Требования к участникам путешествий и формированию группы в зависимости вида туризма и уровня сложности путешествия.

1.4. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности (6 ч.)

Теоретические занятия: понятие об азимуте. Определение азимута на карте и на местности. Магнитное склонение. Магнитные аномалии. Дирекционный угол. Описание маршрута. Движение по «легенде». Движение по азимуту (на открытой местности, в лесу, в горах, в тумане). Виды карт. Подбор карт для похода. Понятие старения карты и ее корректировки.

Практические занятия: движение по азимуту. Определение азимута на местности и на карте. Ориентирование с помощью топографической карты и карты для спортивного ориентирования.

1.5. Общетуристское снаряжение (4 ч.)

Теоретические занятия: общие требования к снаряжению (вес, надежность, компактность). Соответствие снаряжения району путешествия, его продолжительности, времени проведения. Групповое общетуристское снаряжение. Палатки. Тенты. Индивидуальный и групповой ремонтный набор (назначение, состав, использование). Специальное снаряжение и зависимость его состава от сложности путешествия.

Практические занятия: составление перечня необходимого снаряжения для похода. Установка тента. Проведение мелкого ремонта снаряжения.

1.6. Организация бивака. Питание в походе (6 ч.)

Теоретические занятия: составление меню. Понятие циклов питания. Режим питания и водно-солевой режим в походе. Калорийность, питательность, вкусовые качества и разнообразие питания. Зависимость между характером маршрута, препятствий, интенсивностью похода (соревнований) и меню. Продукты, используемые в походе. Требования к калорийности и химическому составу питания. Хранение продуктов в походе. Обустройство места бивака, охрана природной среды. Противопожарная безопасность. Использование даров природы. Ядовитые и опасные растения (ягоды, грибы и т.д.).

Практические занятия: составление меню, раскладки. Расчет калорийности блюд и рационов, упаковка продуктов.

1.7. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (6 ч.)

Теоретические занятия: доврачебная медицинская помощь при травмах и заболеваниях, возникших вследствие неблагоприятных метеорологических условий. Помощь при поражении молнией. Помощь при обморожении. Помощь при тепловом и солнечном ударе. Помощь при укусах животных, насекомых, пресмыкающихся, отравлении растениями, грибами. Помощь при утоплении. Реанимационные действия.

Практические занятия: оказание доврачебной помощи при различных условных травмах.

РАЗДЕЛ II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (58 ч.)

2.1. Техника горного туризма (24 ч)

Теоретические занятия: виды и характеристика природных препятствий в горах. Способы преодоления лесных завалов, буреломов, скоплений валунов, скальных выступов. Виды страховок. Действия при срыве товарища. Основные правила и приемы движения по скалам. Передвижение по снегу и фирну. Самозадержание на снежном склоне. Применение специального снаряжения (альпенштоки, крюки, ледорубы, жумары). Преодоление водных преград. Способы преодоления водных преград: вброд, по камням, по кладям, бревну, навесная переправа. Выбор места брода, порядок следования, способы страховки, выбор вида переправ в зависимости от глубины, скорости течения, ширины водного потока.

Практические занятия: вязание туристских узлов: проводник, двойной проводник, срединный проводник, «восьмерка», беседочный узел, брамшкотовый, прямой, академический, встречный, схватывающий, прусик, австрийский, Бахмана, стремя. Техника передвижения по скальному рельефу. Спуск дюльфером. Работа с альпенштоком и ледорубом. Организация переправ: наведение перил, полиспаст. Преодоление реки вброд: шеренгой (стенкой), с шестом, «таджикским» способом, лицом друг к другу, с использованием перил; по навесной переправе; по веревке с перилами, по бревну. Подъем и спуск по склону с использованием перил.

2.2. Тактика горного похода (4 ч.)

Теоретические занятия: линейная, кольцевая и радиальная схемы построения маршрута. Разработка запасных вариантов маршрута и аварийных выходов с маршрута. Темп движения в зависимости от условий похода. Режим дня и движение группы на маршруте. Тактические схемы построения маршрута. Построение календарного плана похода. Организация и порядок движения группы. Выбор маршрута и технических приемов для различных форм рельефа. Разведка маршрута.

Практические занятия: построение календарного плана похода. Разработка плана движения на день, тактики прохождения сложных участков, преодоления естественных препятствий.

2.3. Снаряжение для горного туризма (4 ч.)

Теоретические занятия: снаряжение для горного похода. Виды снаряжения. Основные требования к горному снаряжению. Отбор снаряжения в зависимости от характера маршрута. Одежда и обувь туриста в горном походе. Снаряжение для обеспечения страховки. Изготовление самодельного снаряжения и требования к его безопасности. Испытания самодельного снаряжения. Обязанности ответственного за снаряжение. Работа мастера по ремонту в группе. Нормы весовых нагрузок юных туристов. Подготовка снаряжения, уход за ним и ремонт.

Практические занятия: отбор и подготовка снаряжения для похода.

2.4. Особенности организации туристского быта и питания в горном походе (4 ч.)

Теоретические занятия: выбор безопасных мест для привалов и ночевки в горах. Особенности организации бивачных работ на местах привалов и ночевки в горных условиях. Подготовка площадки под палатки на различных формах рельефа. Холодные ночевки. Размещение очага. Правила работы с примусом, автоклавом, газовой горелкой. Значение правильной организации питания в горном походе. Энергетические затраты организма в горном походе. Физиологические особенности работы организма в горах. Употребление витаминов. Водно-солевой режим. Простые способы обеззараживания воды. Отбор и хранение продуктов для походов различной продолжительности и сложности. Особенности питания в условиях низких температур, на больших высотах. Приготовление пищи в условиях гор: дозировка продуктов, топка снега, применение обычной посуды и автоклавов.

Практические занятия: установка различных типов палаток. Пользование различными типами примусов и горелок. Составление рациона для различных маршрутов, его связь с тактическим планом похода.

2.5. Обеспечение безопасности в горном походе (12 ч.)

Теоретические занятия: роль субъективных и объективных факторов в возникновении аварийных ситуаций во время похода. Опасности, зависящие от погодно-климатических условий: ветер, температура и влажность воздуха, осадки, гроза, туман. Основы наблюдения за погодой в горах, характерные местные признаки изменения погоды. Опасности, связанные с пребыванием на высоте: гипоксия (горная болезнь), воздействие солнца (радиация). Опасности, обусловленные быстрым наступлением темноты в горах. Опасности, связанные с бытовыми условиями. Опасности, обусловленные рельефом местности. Факторы, обеспечивающие безопасность в горном походе (правильный подбор группы, систематические физические и технические тренировки, углубленный медицинский осмотр членов группы, детальная разработка маршрута, правильная организация акклиматизации, подбор необходимого снаряжения и продуктов питания, выбор правильных тактических решений, обеспечивающих безопасность на маршруте, соблюдение правил безопасности при движении по сложным и опасным участкам, обеспечение страховки и самостраховки, полное и правильное использование снаряжения для обеспечения безопасности). Организация аварийно-спасательных работ в горной местности. Дисциплина на маршруте. Обеспечение безопасности при движении по склонам, ледникам, скалам; при движении в тумане, в условиях плохой видимости и наступающей темноты, при движении в дождь, снегопад, метель, при грозе; при организации бивака. Действия группы и отдельных ее участников при прохождении камнеопасных мест. Опасности, связанные с ошибками в тактике. Объективные причины, не зависящие от воли человека (стихийные природные явления, поломка

снаряжения по причинам технического брака и т.д.). Анализ аварийных случаев. Меры предотвращения опасности при проведении походов и экспедиций. Необходимость комплекса защитных мероприятий организационного, технического, воспитательного и учебного характера. Коллективное обсуждение решений в сложных и экстремальных ситуациях и ответственность каждого за всех. Право руководителя на завершающее решение. Основные причины травматизма: недостаточная физическая, тактическая, техническая и морально-волевая подготовка, недисциплинированность участников, недостаточный опыт и авторитет руководителя, плохое знание района и условий проведения похода, переоценка своих возможностей, сложность метеорологических условий, неподготовленность снаряжения, неумение оказать первую доврачебную помощь при травмах и заболеваниях.

Практические занятия: моделирование аварийных ситуаций. Организация страховки и самостраховки. Анализ данных о несчастных случаях (травматизм) в горном туризме.

2.6. Туристские возможности регионов и других государств в горном туризме (2 ч.)

Теоретические занятия: основные горные системы ближнего и дальнего зарубежья и их туристические возможности. Горы Карпаты, Крым, Кавказ, Урал, Тянь-Шань, Памир, Алтай, Саяны, горные системы Забайкалья, Якутии, Дальнего Востока, Альпы. Их общая характеристика: хребты, реки, долины; климат, высотная поясность, исторические места, экскурсионные объекты. Транспортные возможности достижения района похода. Перспективы осуществления туристических походов членами творческого объединения. Наиболее популярные горные районы и возможности осуществления в них путешествий. Особенности проведения походов за рубежом.

2.7. Особенности ориентирования в горном походе (4 ч.)

Теоретические занятия: изображения рельефа на картах и схемах. Горизонталы, высота сечения. Основные топографические знаки. Изображение специфических форм и элементов горного рельефа на картах и схемах. Работа с курвиметром. Расчет времени на прохождение маршрута.

Практические занятия: ориентирование по формам горного рельефа и их элементам (вершинам, хребтам, долинам др.). Работа с компасом и картой – распознавание вершин, ледников, долин, определение точки стояния.

2.8. Правила соревнований по спортивному туризму (4 ч.)

Теоретические занятия: правила соревнований по спортивному туризму. Общие требования к организации и проведению соревнований по горному туризму. Судейская коллегия соревнований. Общие понятия и термины, используемые в правилах соревнований по горному туризму. Виды соревнований и дистанции. Определение класса сложности дистанций.

Условия прохождения дистанции. Обеспечение безопасности на дистанциях соревнований. Определение результатов соревнований.

Практические занятия: решение ситуационных задач в соответствии с Правилами соревнований по горному туризму. Тестовые задания по правилам соревнований.

РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (54 ч.)

Теоретические занятия: показатели физического состояния человека. Влияние тренировок на нервную систему, мышцы, кровообращение, состояние внутренних органов, общее состояние здоровья. Значение самоконтроля во время занятий спортом. Способы самоконтроля.

Практические занятия: общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и т.п.

Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и т.д.); упражнения с использованием веса предметов; упражнения с использованием сопротивления; упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения.

Развитие выносливости. Кроссовая подготовка, бег на длинные и средние дистанции.

Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т.п.); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения (сохранение неподвижного положения тела в условиях максимальной амплитуды).

Развитие ловкости. Бег с препятствиями. Упражнения на равновесие. Прыжки, метания, общеразвивающие упражнения с предметами, гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения из непривычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с разным мышечным напряжением.

Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для горного туризма.

РАЗДЕЛ IV. КРАЕВЕДЕНИЕ (14 ч.)

4.1. Географическое краеведение. Методы географических исследований (2 часа)

Теоретические занятия: что изучает география. Географические исследования. Проблемы географической науки. Разделы географической науки. Понятие о географическом краеведении. Методы, используемые в географическом краеведении (наблюдение, картографический метод, статистически-математический метод).

4.2. География родного края (8 ч)

Теоретические занятия: характеристика рельефа родного края. Виды полезных ископаемых. Водные ресурсы, животный и растительный мир родного края. Понятие о погоде и климате. Характеристика каждого времени года. Прогноз погоды по местным признакам. Расселение населения. Виды хозяйственной деятельности населения на территории края.

Практические занятия: экскурсия на природные или промышленные и т.п. объекты. Наблюдение за изменениями температуры воздуха, осадков, направления ветра. Поиск и определение минералов и полезных ископаемых родного края. Наблюдение за животными и растениями, определение видового состава растительного мира.

4.3. Краеведческие экспедиции (4 ч)

Теоретические занятия: организация географической экспедиции. Источники и методика географических исследований. Принципы подготовки экспедиции: научная подготовка и материальное обеспечение. Экспедиционный (полевой) и стационарный (камеральный) методы работы. Наблюдение и записи во время путешествия. Личный и групповой дневник. Фотографирование и зарисовки в путешествиях.

Практические занятия: подготовка и практическое использование оборудования для полевых наблюдений и исследований в походе.

РАЗДЕЛ V. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ (1 - 3-ДНЕВНЫЕ ПОХОДЫ, СОРЕВНОВАНИЯ И Т.Д.) (56 ч.)

Практические занятия: 1-3-дневные походы, экскурсии, практические выезды и тому подобное. Участие в соревнованиях и других массовых мероприятиях.

Подведение итогов (2 часа)

Теоретические занятия: подведение итогов работы творческого объединения за год. Задачи на лето.

Многодневный туристско-краеведческий поход

Подготовка и проведение горного путешествия как формы комплексного закрепления и реализации приобретенных знаний, умений и навыков в учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(3 год обучения – 216 часов)

№ п/п	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
	Введение	4	4	0
1.	РАЗДЕЛ I. Общетуристская подготовка	30	16	14
1.1.	Актуализация знаний предыдущего года обучения	2	2	0
1.2.	История развития и современное состояние туризма	2	2	0
1.3.	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью	2	2	0
1.4.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	8	2	6
1.5.	Общетуристское снаряжение	2	2	0
1.6.	Питание в походе	6	4	2
1.7.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	8	2	6
2.	РАЗДЕЛ II. Специальная туристическая подготовка	64	26	38
2.1.	Техника горного туризма	26	6	20
2.2.	Тактика горного похода	8	4	4
2.3.	Снаряжение для горного туризма	4	2	2
2.4.	Особенности организации туристского быта и питания в горном походе	4	2	2
2.5.	Обеспечение безопасности в горном туризме	14	6	8
2.6.	Туристские возможности Республики и других государств по горному туризму	2	2	0
2.7.	Особенности ориентирования в горном походе	2	2	0
2.8.	Правила соревнований по спортивному туризму	4	2	2
3.	РАЗДЕЛ III. Физическая подготовка	56	2	54
4.	РАЗДЕЛ IV. Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях (1 - 3-дневные походы, соревнования и т.д.)	60	0	60
4.1.	Подведение итогов	2	2	0

	ВСЕГО	216	50	166
	Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне сетки часов		

Содержание программы

Введение (4 ч.).

Теоретические занятия: основная цель и задачи работы объединения с учетом приобретенного обучающимися туристского опыта. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, учебно-тренировочные циклы, время и место, районы проведения учебно-тренировочных сборов, походов.

Техника безопасности при проведении соревнований, занятий в помещениях, спортивных залах, на местности и спортивных площадках. Безопасные условия организации путешествий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Особенности обеспечения безопасности в зимний период. Правила техники безопасности на водоемах. Инструктаж участников объединения по вопросам безопасности.

РАЗДЕЛ I. ОБЩЕТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (30 ч.)

1.1. Актуализация знаний предыдущего года обучения (2 ч.)

Теоретические занятия: актуализация ранее полученных опорных знаний. Анализ летнего многодневного похода (в случае его проведения).

1.2. История развития и современное состояние туризма (2 ч.)

Теоретические занятия: история развития туризма региона. Детско-юношеский туризм Республики, региона: история и современное состояние.

1.3. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью (2 ч.)

Теоретические занятия: порядок подготовки к путешествию и его проведение. Маршрутные документы. Взаимодействие с проводящей организацией, маршрутно-квалификационной комиссией, аварийно-спасательными службами. Порядок заполнения маршрутного листа (книжки).

1.4. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности (8 ч.)

Теоретические занятия: способы восстановления ориентировки в случае ее потери на соревнованиях или в походе. Особенности тактики при участии в соревнованиях по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетах.

Практические занятия: преодоление учебных дистанций ориентирования в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Построение высотных профилей маршрута.

1.5. Общетуристское снаряжение (2 ч.)

Теоретические занятия: снаряжение и оборудование для приготовления пищи. Искусственные источники огня и тепла (газовые горелки, примусы, многотопливные горелки).

1.6. Питание в походе (6 ч.)

Теоретические занятия: составление меню и раскладки продуктов питания на поход. Особенности упаковки различных видов продуктов. Распределение и перераспределение продуктов в походе. Приготовление блюд в походе. Использование даров природы для дополнительного питания в походе. Обеспечение полноценного питания в условиях непогоды. Аварийные варианты питания. Дополнительное (штурмовое) питание.

Практические занятия: составление раскладки с учетом аварийного запаса, штурмовых рационов, даров природы.

1.7. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (8 ч.)

Теоретические занятия: способы транспортировки пострадавшего. Индивидуальная транспортировка пострадавшего. Транспортировка пострадавшего на носилках, в коконе. Транспортировка пострадавшего через препятствия.

Практические занятия: транспортировка пострадавшего с преодолением различных препятствий.

РАЗДЕЛ II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (64 ч.)

2.1. Техника горного туризма (26 ч.)

Теоретические занятия: техника передвижения и страховки в горной местности. Требования к снаряжению, обеспечивающему страховку (основная и вспомогательная веревки, ледоруб, карабины). Виды страховки (самостраховка, взаимная страховка, групповая). Обязанности туриста во время страховки. Узлы, используемые в горном туризме. Их назначение и использование. Приемы страховки в зависимости от характера маршрута. Понятие о рывке при срыве и способы его погашения. Правила передвижения в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильный выбор места для постановки ног, правило трех точек опоры, интервалы, повороты, серпантины, равномерная нагрузка, использование ледоруба, альпенштока для самостраховки), организация своевременного и правильного отдыха. Передвижение по травяным склонам, осыпям и скалам. Разновидности травяных склонов и осыпей и связанные с ними опасности. Передвижение по

скальному рельефу, техника скалолазания. Передвижение по снегу и фирну. Характеристика состояния снежного покрова в зависимости от времени года, суток. Формы снежного рельефа (снежные, фирновые поля, закрытые ледники, снежные мосты, снежный склон, снежный кулуар, конус выноса, гребень, карнизы). Особенности техники движения (вытаптывание, выбивание ступеней, использование точек опоры для страховки, движение «след» в «след», «в три такта», «зигзагом»). Самозадержание на снежном склоне. Горные реки. Особенности горных рек (глубина, зависимость уровня воды от времени суток, скорость течения, характер дна, подходы к берегу). Организация переправ через горные реки. Способы переправ. Выбор места для переправы, страховка, наблюдение. Одежда, обувь участников переправы. Правила страховки при переправах. Переправы вброд (с шестом, вдвоем, «стенкой», кругом). Устройство перил. Порядок и техника движения вброд по перилам. Использование соревнований по технике горного туризма для отработки безаварийного преодоления препятствий и контроля подготовки участников.

Практические занятия: вязание узлов, используемых в горном туризме. Отработка страховки и самостраховки (на местности). Отработка темпа и тактики движения, техники использования ледоруба на травянистых склонах, осыпях. Передвижение по снегу, использование ледоруба, альпенштока для страховки, преодоление лавиноопасных мест. Строгое соблюдение дистанции, наблюдение и сигнализация. Переправа над водой, по камням, снежным мостам, поваленным деревьям. Устройство навесных переправ. Переправа вброд.

2.2. Тактика горного похода (8 ч.)

Теоретические занятия: коррекция маршрута и графика похода в соответствии с обстоятельствами. Разведка пути. Особенности тактики в межсезонье. Построение календарного плана похода. Организация и порядок движения группы. Выбор маршрута и технических приемов для различных форм рельефа.

Практические занятия: построение календарного плана похода. Разработка плана движения, тактики прохождения сложных участков, преодоления естественных препятствий. Отработка порядка движения группы на местности, действий по выбору пути движения.

2.3. Снаряжение для горного туризма (4 ч.)

Теоретические занятия: специальное снаряжение для горных походов. Требования к его безопасности. Выбор ледоруба, одежды и обуви для горного похода. Бивачное снаряжение (палатки, кухонное оборудование и принадлежности для костра, примуса, скороварки, газовые горелки, мультигорелки). Требования к технике безопасности при их использовании. Безопасное хранение и транспортировка топлива. Ремонтный набор для горного похода, его состав и назначение.

Практические занятия: использование примусов, газовых и мультитопливных горелок, их ремонт.

2.4. Особенности организации туристского быта и питания в горном походе (4 ч.)

Теоретические занятия: факторы, влияющие на выбор места привала, бивака. Мероприятия по безопасности во время бивачных работ и отдыха. Охрана природы при организации биваков. Требования к месту ночевки. Защита от насекомых и змей. Особенности ночевки на берегах рек, у открытых водоемов, в горных районах. Установка палаток в неудобных местах, размещение людей и груза для быстрой эвакуации в сложных метеоусловиях и при аварийной ситуации. Устройство ветрозащитной стенки. Использование природных укрытий, имеющегося снаряжения для организации ночевки в условиях чрезвычайной (аварийной) ситуации. Дежурство. Приготовление пищи в беслесной зоне. Распределение дневного рациона по калорийности, корректировка меню. Зависимость меню от сложности похода. Фасовка и хранение продуктов во время похода. Учет расхода продуктов. Цикличность питания. Посуда для приготовления пищи. «Карманное» питание. Водно-солевой режим в походе. Роль промежуточных продуктовых баз (забросок) в многодневных походах, их организация.

Практические занятия: организация лагеря на местности в различных условиях. Соревнования костровых. Устройство ветрозащитной стенки. Приготовление пищи при различных погодных условиях.

2.5. Обеспечение безопасности в горном походе (14 ч.)

Теоретические занятия: значение страховки и само страховки в горном походе. Снаряжение для организации страховки. Возможные экстремальные ситуации в походах и их характеристика: заболевание участников, потеря участника, нарушение нормальных взаимоотношений в группе, потеря (выход из строя) важного личного или группового снаряжения, потеря продуктов питания, потеря ориентировки на местности, отставание от запланированного графика движения, сложные погодные условия, физическое и моральное перенапряжение участников, и тому подобное. Пути и способы выхода из экстремальных ситуаций, действия руководителя и участников. Выживание группы и отдельных участников в экстремальных условиях. Организация жизни при ограниченном наборе снаряжения и продуктов питания. Аварийно-спасательная служба. Ее задача, организация, права и обязанности. Общественные спасательные отряды. Основные сведения об Аварийно-спасательных службах; их пункты в районе похода. Регистрация группы. Обязанности руководителя и участников, порядок их действий при аварии в своей и других группах. Важность срочности оказания первой доврачебной медицинской помощи силами участников группы. Способы оказания самопомощи. Подъем пострадавшего из ледовой трещины. Поиски пострадавшего в лавине. Способы транспортировки пострадавшего силами группы. Изготовление носилок. Сигнализация знаками международных

сигналов безопасности. Тактика поисково-спасательных работ. План взаимодействия спасателей. Порядок спасения и транспортировки пострадавшего (или погибшего), составление соответствующих документов. Обязанности групп по взаимодействию с Аварийно-спасательными службами. Помощь Аварийно-спасательным службам силами группы в проведении поисково-спасательных работ. Действия руководителя спасательных работ (руководитель похода или же опытный участник): оценка ситуации; составление плана действий; постановка перед участниками четких задач с учетом их индивидуального психологического состояния; коррекция плана работ по мере изменения ситуации (погода, состояние больного, пострадавшего).

Практические занятия: отработка практических навыков транспортировки пострадавшего различными способами. Изготовление носилок, кокона.

2.6. Туристские возможности регионов и других государств в горном туризме (2 ч.)

Теоретические занятия: порядок выезда и въезда в другие государства. Особенности проведения спортивных туристских походов в разных странах.

2.7. Особенности ориентирования в горном походе(2 ч.)

Теоретические занятия: использование GPS-навигатора для ориентирования на маршруте. Использование карты и картосхем. Высотный профиль маршрута.

2.8. Правила соревнований по спортивному туризму (4 ч.)

Теоретические занятия: основные нормативные документы для проведения соревнований по технике горного туризма. Виды соревнований. Дистанции соревнований по горному туризму и классификация дистанций. Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов и званий на дистанциях разных классов. Соревнования по спортивным туристским походам. Судейство соревнований по спортивным туристским походам.

Практические занятия: участие в работе судейской коллегии при проведении школьных и районных соревнований.

РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (56 ч.)

Теоретические занятия: понятие о здоровом образе жизни. Предупреждение травм и заболеваний во время занятий спортивным туризмом.

Практические занятия: общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и т.п.

Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и т.д.); упражнения с использованием массы предметов; упражнения с использованием сопротивления; упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения (отсутствует механическая работа).

Развитие выносливости. Марш-броски, кроссовая подготовка, бег на длинные дистанции.

Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т.п.); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения (сохранение неподвижного положения тела в условиях максимальной амплитуды).

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении, во время бега; прыжки; метания; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения.

Упражнения из непривычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с различным мышечным напряжением.

Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для выбранного вида туризма.

РАЗДЕЛ IV. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ (1-3-ДНЕВНЫЕ ПОХОДЫ, СОРЕВНОВАНИЯ, ЭКСКУРСИИ И Т.П.) (60 ч.)

Практические занятия: 1-3-дневные походы, экскурсии, практические выезды и тому подобное. Участие в соревнованиях и других массовых мероприятиях.

Подведение итогов (2 ч.)

Теоретические занятия: подведение итогов работы творческого объединения за год. Поощрение лучших обучающихся. Задачи на лето.

Многодневный туристско-краеведческий поход

Подготовка и проведение горного путешествия как формы комплексного закрепления и реализации приобретенных знаний, умений и навыков в учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СНАРЯЖЕНИЯ

1.	Рюкзак	15 шт.
2.	Спальный мешок	15 шт.
3.	Штормовой костюм	15 шт.
4.	Рукавицы брезентовые	15 шт.
5.	Палатки туристские 4-х местные	4 шт.
6.	Аптечка	1 комп.
7.	Лопата саперная	1 шт.
8.	Коврики теплоизолирующие туристские	15 шт.
9.	Тент	2 шт.
10.	Веревка основная 10-12 мм	200 м.
11.	Веревка вспомогательная 5-8 мм	50 м.
12.	Карабин альпинистский	40 шт.
13.	Спусковое устройство	15 шт.
14.	Страховочные системы (комплект)	15 шт.
15.	Каска защитная	15 шт.
16.	Очки солнцезащитные	15 шт.
17.	Фонарик налобный	15 шт.
18.	Котел туристический (5-10 л)	3 шт.
19.	Айсбаль или ледоруб	15 шт.
20.	Крюки скальные	10 шт.
21.	Крюки ледовые	10 шт.
22.	Зонд лавинный	2 шт.
23.	Лопата лавинная	2 шт.
24.	Рация	3 шт.
25.	Маска защитная для лица	15 шт.
26.	Бахилы	15 шт.
27.	Обувь горная	15 пар
28.	Рукавицы	15 пар

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М., 1992.
2. Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
3. Аркин Я., Вариксоо А. и др. Горный туризм: Снаряжение, техника, тактика. – Таллин, 1981.
4. Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с.
5. Берман А. Е. Юный турист. – М.: Просвещение, 1977. – 160 с.
6. Власов А. А. Туризм: Учебно-методическое пособие. – М.: Просвещение, 1977. – 95 с.
7. Высокогорные перевалы. Перечень квалифицированных перевалов и горных районов СССР. – М., 1990.
8. Гранильщиков и др. Горный туризм. – М., 1966.
9. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
10. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. – М., 1990.
11. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. Учебное пособие для альпинистов и туристов. – М., 1975.
12. Курилова В. И. Туризм: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
13. Лавинная опасность Украинских Карпат / Под ред. С. М. Стойко, О. И. Копийчука. – Львов: Облполиграфиздат, 1980. – 60 с.
14. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М., 1981.
15. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
16. Лысогор Н. А. и др. Питание туристов в походе. – М., 1980.
17. Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. – К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.
18. Обеспечение безопасности в горах. – М.: Центральное рекламно-информационное бюро "Турист", 1989.
19. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы – М.: Центральное рекламно-информационное бюро "Турист", 1981.
20. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987.
21. Роцин А. Н. Ориентирование на местности. – К: Вища школа, 1982. – 104 с.
22. Снаряжение для горного туризма / Сост. Л. Б. Директор – М., 1987.
23. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме: мнимые и действительные. – М., 1983.