

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Станция юных туристов г.Тирасполь»**

---

(полное наименование организации дополнительного образования)

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Министр просвещения  
Приднестровской  
Молдавской Республики

Г. В. Цивинская

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
Для организаций дополнительного образования  
кружковой направленности**

**«Юные туристы – горники»**

---

(полное наименование программы)

Вид программы:  
типовая

Срок реализации программы:

---

3 года

Год разработки  
программы:

**РЕКОМЕНДОВАНО**  
Республиканским Советом  
Директоров  
организаций дополнительного  
образования  
кружковой направленности  
Протокол  
От 9 марта 2016 года № 3

**РЕШЕНИЕ**  
Совета по воспитанию  
дополнительному образованию  
и молодежной политике  
Министерства просвещения  
Приднестровской Молдавской  
Республики  
(Приказ МП ПМР  
от «8» июля 2016 г. № 807)

**Составитель (-ли) программы:**

Визитиу Николай Михайлович, директор МОУ ДО «СЮТур» города Тирасполя, высшая квалификационная категория.

Делиу Юрий Борисович, руководитель кружка МОУ ДО «СЮТур» города Бендеры

**Рецензенты программы:**

Косажихин Анатолий Петрович, кандидат в мастера спорта по горному туризму Кравцова Галина Леонидовна, доцент кафедры факультета физической культуры ПГУ имени Т.Г.Шевченко, высшая категория, первый разряд по альпинизму.

# Юные туристы-горники

## Пояснительная записка

Целью работы кружка является подготовка юных туристов-горников, которые обладали бы достаточными умениями, навыками и знаниями для участия в организации и проведении пешеходных походов I, II, III категории сложности в горной местности.

В кружок принимаются учащиеся 7-10-х классов. Кружковцы, прошедшие курс подготовки по программе кружка, должны обладать знаниями и опытом для активного участия в составе судейской коллегии при проведении школьных туристских соревнований.

Занятия в кружке можно начинать 1-го сентября или тогда, когда для этого созданы все условия: наличие специального снаряжения, тренировочной базы, помещения для проведения занятий. Во время школьных каникул следует делать акцент на практические занятия, для проведения которых кружковцы обеспечиваются снаряжением и оборудованием. Также в каникулярное время кружковцы совершают одно - двухдневные походы на местность, где отрабатывают конкретные темы, приемы и навыки горной техники. Летний период - время многодневных походов с кружковцами.

За время занятий в кружке юные туристы-горники должны приобрести знания природы гор, горного рельефа, особенностей погодных факторов, флоры и фауны, освоить навыки владения горной техникой, ориентирования в горах, получить и закрепить начальные туристские знания по выбору и применению туристского и специального горного снаряжения, подбору продуктов питания, оказанию доврачебной помощи; должны знать все необходимые методы и средства обеспечения безопасности и уметь применять их на практике.

Учебно-воспитательную работу с участниками кружка проводит руководитель, привлекающий при необходимости специалистов по отдельным вопросам программы.

Занятия по программе проводятся в форме групповых и индивидуальных, в помещении и на местности, а также в форме самостоятельной работы кружковцев.

Итогом работы кружка является проведение многодневного категорийного похода или участие в экспедиции.

Данная программа решает следующие задачи:

- воспитание и становление детского коллектива ;
- привитие учащимся туристских навыков, воспитание в них добрых туристских традиций;
- развитие физических качеств, туристской закалки;
- участие кружковцев в спортивных соревнованиях и слетах, различных конференциях;
- воспитание патриотических и гражданских инициатив.

Программа работы кружка рассчитана на 3 года обучения.

Программа первого года обучения предусматривает получение кружковцами прежде всего общих туристских знаний, необходимых участнику походов I-III к. с. в пешем и горном видах туризма. В дополнение к этим " общетуристским " знаниям в

первый год занятий происходит знакомство со спецификой путешествий в горах на практике.

По окончании первого года занятий предлагается провести пеший поход I-й к.с. в районе, имеющем горный рельеф.

Программа второго года обучения предусматривает углубление туристских знаний полученных в течение первого года занятий и в походе, а также проработку специфических для горного туризма тем.

При прохождении программы второго года занятий значительное внимание уделяется практическим и теоретическим занятиям, на которых кружковцы поочередно, выполняют роль стажеров, помощников руководителей групп под наблюдением руководителя кружка.

Программа третьего года обучения способствует развитию, у учащихся горно-туристских навыков, а также подготовку наиболее активных и способных кружковцев к инструкторской работе. В этом учебном году значительное внимание уделяется практическим занятиям, совершенствованию горной техники. Итогом этого года будут являться категорийные походы.

Занятия в кружке проводятся с нагрузкой 6 часов в неделю для первого года обучения, 9 часов для второго и 12 часов для третьего года обучения. Всего на первый год занятий планируется 216 учебных часов, 324 часа - на второй год обучения и 432 часа - на третий год обучения.

Кружок "юные туристы-горники" тесно сотрудничает с администрацией школы, родителями кружковцев для более эффективной организации кружковой работы.

В кружок «юные туристы-горники» желательно подобрать активных юных туристов, прошедших медицинский осмотр и имеющих опыт участия в одно-двух, и трехдневных походах.

Практические занятия рекомендуется проводить в комплексе с теоретическими занятиями или отдельно в выходные дни. Их можно провести на естественных или искусственных учебных трассах, и они могут длиться до 4 часов. Остальное время, предусмотренное учебным планом для практических занятий, нужно отрабатывать во время двух, трехдневных походов на местности и в походах.

В состав кружка первого года обучения входят минимум 12 человек, второго года обучения - 10 человек и третьего года обучения - 8 человек.

Показателями работы руководителя кружка являются призовые места занятые учащимися на туристских соревнованиях и слетах, участие кружковцев в степенных и категорийных походах и экспедициях, стабильность состава кружка, хорошая посещаемость, освоение кружковцами учебных программ, выполнение учебной части программ, изготовление и оформление отчетов, стендов, выставок по возвращению из походов, экскурсий и экспедиций.

Итогом годовой деятельности кружковца являются успешное прохождение маршрута зачетного похода, участие в составе команды кружка в различных слетах и соревнованиях (личный и командный результат) и др.

### **Тематический план первого года занятий.**

№ п/п	наименование темы	количество часов			
		всего	теория	практические занятия	
				в помещ.	на местн.
1	Туризм . Цели задачи организационные формы школьного туризма.	2	2	-	-
2	Горный туризм и его особенности.	2	2	-	-
3	Туристско-экскурсионные возможности родного края.	12	2	-	10
4	Краеведческая и общественно-полезная работа в походе.	12	2	2	8
5	Основные горные и туристские возможности.	10	4	-	6
6	Общая характеристика и туристские возможности района предстоящего похода	2	2	-	-
7	Топография и ориентирование.	18	4	4	10
8	Снаряжение для пешеходного похода по горной местности	14	2	2	10
9	Питание в пешеходном и горном походе.	6	2	-	4
10	Техника передвижения и страховки в горной местности.	70	4	4	62
11	Бивак, бивачные работы в горной местности.	18	2	-	16
12	Гигиена и доврачебная помощь в походе.	8	2	2	4
13	Физическая подготовка туриста для похода.	10	2	-	8
14	Подготовка проведения похода и подведения его итогов.	6	4	2	-
15	Туристский слёт и соревнования.	6	2	-	4
16	Изучения охраны природы, памятников истории и культуры.	20	2	-	18
17	Зачётный учебный пешеходный поход по горной местности.	-	-	-	-
<b>ИТОГО</b>		216	40	16	160

## ПРОГРАММА

### 1. Туризм. Школьный туризм его цели задачи и организационные формы.

Туризм как спорт и отдых. История развития туризма. Школьный туризм его цели, задачи, организационные формы. Основные планы в работе кружка.

**2. Горный туризм и его особенности.** Место горного туризма в общей системе самодеятельного туризма. История развития горного туризма и альпинизма. Специфика горного туризма.

**3. Туристско-экскурсионные возможности родного края.** Физико- географическая и политико-административное положение родного края, его границы и площадь, рельеф, гидрографическая сеть, климат, растительность, животный мир, почвы, полезные ископаемые, население, хозяйство, культура. Памятные места, экскурсионные объекты, заповедники, музеи. Рекомендуемые экскурсии и маршруты многодневных походов по родному краю.

*Практическое занятие:* посещение достопримечательностей родного края. Знакомства с историей, природой, промышленностью и сельским хозяйством, основными населенными пунктами.

**4. Краеведческая и общественно полезная работа в походе.** Задачи краеведческой работы в походе. Виды и формы общественно полезной работы в походе. Посещение краеведческих уголков и музеев, посещение заповедников, охраняемых природных объектов, лесничеств, народных мастеров, художников, экологов и др.

*Практическое занятие:* Посещение музеев, мастерских художников, народных мастеров, театров, концертов, выставок и др.

**5. Основные горные и туристские возможности.** Карпаты, Крым, Кавказ, Урал, Алтай, Горные системы Забайкалья, Якутии, Дальнего Востока. Основные хребты реки, долины, климат, высотность. Транспортные возможности. Перспективы школьного туризма и кружка «Туристы-горники».

*Практическое занятия:* Изучение топографии в конкретных условиях горной местности во время проведения походов. Оpozнание и описание характерных вершин, ледников, долин, скал, озёр, объектов местности.

**6. Общая характеристика и туристские возможности района предстоящего пешеходного похода.** Общая физико-географическая характеристика, характер рельефа, основные хребты, гидрографическая сеть, долины, климат. Транспортные возможности. Наиболее популярные туристские маршруты в районе.

**7. Топография и ориентирование.** Основные сведения по топографии ( карты, схемы, масштабы, стороны света, географическая сетка). Компас и его устройство. Азимут. Изображение рельефа на карте и схеме. Горизонтали, высота сечения.

*Практическое занятие:* Азимут прямой и обратный. Работа с компасом и картой, составление кроков. Работа с компасом картой – опознание вершин, ледников, долин, определения точки стояния.

**8. Снаряжение для пешеходного похода по горной местности.** Виды снаряжения. Групповое и личное снаряжение. Одежда, обувь туриста. Снаряжения для обеспечения безопасности. Выбор снаряжения, уход за ним в походе, сушка, ремонт, консервация. Ремонтный набор.

*Практическое занятие:* Знакомства со снаряжением для походов по горной местности. Укладка рюкзака и его транспортировка, установка палатки. Уход за снаряжением его

ремонт.

**9. Питание в пешеходном и горном походе.** Общие требования к продовольствию: питательность, сохранность, транспортабельность. Способы хранения продуктов, рекомендации по их укладке и транспортировке. Суточный рацион туриста. Вводно-солевой режим на маршруте. Возможности пополнения на маршруте продуктов.

*Практическое занятие:* Составление меню, приготовление пищи на костре, меры безопасности при работе у костра.

**10. Техника передвижения и страховки в горной местности.** Снаряжение, обеспечивающее страховку. Обязанности туриста во время страховки. Узлы, применяемые в горном туризме (“проводник”, “булинь”, “прямой”, “стремя”, “беседка”, “брамшкотовый”, “схватывающий” и др.).

*Практическое занятие:* Вязание узлов, применяемых в горном туризме. Правила ходьбы в горах, организация своевременного и правильного отдыха.

Отработка темпа и тактики движения, техники применения ледоруба на травянистых склонах, осыпях. Передвижение по снегу.

Опасности, вызываемые состоянием и формой снежной поверхности, сложными метеорологическими условиями, не подготовленностью и не правильными действиями туристов. Самозадержание на снежном склоне. Ходьба по снегу, использование ледоруба, альпенштока для страховки, преодоление лавинно опасных мест.

Способы переправы. Выбор места для переправы, страховки, наблюдения. Правила страховки при переправах. Устройства перил, порядок и техника движения в брод вдоль перил. Недопустимость применения схватывающего узла. Переправа над водой, по камням, снежным мостам, сваленному дереву. Переправа в брод.

**11. Бивак, бивачные работы в горной местности.** Требования к биваку в равнинной и горной местностях: безопасность, комфортность, эстетичность. Организация ночлега в различных условиях: в зоне леса, на травянистом склоне и моренах. Костёр. Виды костров, оборудования костра и прилегающего пространства. Бережное отношение к природе при оборудовании костра. Сушка одежды и обуви. Работа дежурного и костровых.

*Практическое занятие:* Соревнования костровых. Устройство у костра ветрозащитной стенки из подручных материалов.

**12. Гигиена и доврачебная помощь в походе.** Общая гигиена как средство поддержания и укрепления здоровья туриста, его спортивной формы. Гигиена одежды и обуви. Режим отдыха, питания и питья. Основные виды заболеваний и травм в походах по горной местности, горная болезнь. Медицинская аптечка.

*Практическое занятие:* оказание доврачебной помощи, в том числе наложение повязок, шин, остановка кровотечения, искусственное дыхание. Подбор медицинской аптечки.

**13. Физическая подготовка туриста для похода.** Значение физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Группы мышц, несущие основные нагрузки в походе по горной местности.

Тренировка выносливости и вестибулярного аппарата.

*Практические занятия.* В соответствии с циклами физической подготовки,

занятия по укреплению вестибулярного аппарата, основных групп мышц.

**14. Подготовка проведения похода и подведения его итогов.** Подготовка к проведению похода, подведение итогов. Подбор группы, распределение обязанностей, медосмотр. Определение цели похода, выбор маршрута, получение краеведческого задания. Сбор сведений о районе похода, связь с местными краеведами, школами, организациями. Составление сметы расходов и календарного плана похода. Наблюдение на маршруте, путевые записи, личные и групповые дневники. Краеведческая и общественно полезная работа. Соблюдение туристской этики. Охрана природы.

Подведение итогов похода. Составление отчета. Создание фотостенда, стенгазеты, фотоальбома. Оформление справок о совершенном походе и спортивных нормативов. Отчетный туристский вечер, вручение грамот, значков, справок о совершенном походе.  
*Практическое занятие:* разработка маршрута похода, составление его календарного плана, сбор сведений о районе похода. Составление отчета о походе.

**15. Туристский слёт и соревнования.** Слет это активное средство пропаганды туризма. Положение о слете. Оборудование поляны слета. Работа судейской коллегии. Подведение итогов.

*Практические занятия:* проведение туристских соревнований с учащимися младших классов. Участия в работе судейской коллегии при проведении школьных районных соревнований.

**16. Изучения охраны природы, памятников истории и культуры.** Значение памятников - материальное, здравоохранительное, познавательное, эстетическое. Охрана природы как средство воспитания. Охрана окружающей среды и туризм.

*Практическое занятие:* форма участия туристов в охране природы. Борьба с вредителями леса, с браконьерством, с пожарами, очистка лесов. Посадка зеленых насаждений. Охрана водоемов, животного и растительного мира родного края. Пропаганда охраны природы.

**17. Зачётный учебный пешеходный поход по горной местности.**

### Тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теория	практические занятия



				в помещ.	на местн.
1	Горный туризм. История, современное состояние, перспективы развития.	4	4	-	-
2	Горные системы мира. Их возможности для горного туризма.	6	6	-	-
3	Образование горного рельефа, его формы и элементы. Основные горообразовательные процессы.	10	4	-	6
4	Общая характеристика и туристские возможности района предстоящего горного похода	8	4	4	-
5	Особенности топографии горной местности и ориентирование в горах.	28	6	4	18
6	Основные опасности в горах, средства и способы обеспечения безопасности в горном походе	32	8	6	18
7	Снаряжение для горного похода	14	4	6	4
8	Питание в горном походе.	8	4	-	4
9	Привалы и ночлеги в горном походе	8	6	-	2
10	Тактика в горном походе.	20	10	4	6
11	Техника передвижения и преодоления естественных препятствий в горном походе	70	10	-	60
12	Гигиена и доврачебная помощь в горном походе	16	6	2	8
13	Физическая и психологическая подготовка к горному походу	74		-	74
14	Подготовка, проведение и подведение итогов горного похода	8	2	4	2
15	Обеспечение безопасности в горном походе	16	2	4	10
16	Аварийно-спасательная служба	2	-	2	-
17	Зачетный горный поход	-	-	-	-
	<b>И Т О Г О</b>	<b>324</b>	<b>76</b>	<b>36</b>	<b>212</b>

## ПРОГРАММА.

**1. Горный туризм. История, современное состояние и перспективы развития.** История развития горного туризма и альпинизма. Первовосходители.

**2. Горные системы мира. Их возможности для горного туризма.** Общая характеристика наиболее значительных горных систем мира. Краткая характеристика их физико-географических особенностей.

**3. Основные горообразовательные процессы. Образование горного рельефа, его формы и элементы.** Основные сведения о происхождении гор. Основные формы горного рельефа. Отдельные элементы форм горного рельефа. Особенности ледниковой поверхности.

*Практические занятия:* Проведение занятий по теме «Формы горного рельефа» непосредственно в походных условиях.

**4. Общая характеристика и туристские возможности района предстоящего горного похода.** Общая физико-географическая характеристика, основные хребты и долины, гидрографическая сеть, характер рельефа, климат, транспортные возможности. Наиболее популярные туристские маршруты в этом районе.

**5. Топография и ориентирование в горах.** Основные сведения по топографии. Изображение горного рельефа на карте, схеме. Определение крутизны склонов на картах различного масштаба. Топографические знаки. Изображение специфических форм и элементов горного рельефа на картах и схемах, их характеристика по картографическому материалу.

*Практические занятия:* Работа с компасом и картой в горах или на пересеченной местности. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Оpoznание с помощью карты и компаса характерных форм рельефа.

**6. Основные опасности в горах, методы и средства обеспечения безопасности в горном походе.** Опасности субъективные и объективные. Опасности, обусловленные рельефом местности, погодно-климатическими условиями. Опасности, связанные с пребыванием на высоте, обусловленные быстрым наступлением темного времени суток, связанные с бытовыми условиями, обусловленные недостаточной подготовленностью туристов. Дисциплина на маршруте. Необходимость правильного подбора группы. Меры предосторожности при движении по склонам, ледникам, скалам. Примеры несчастных случаев с их анализом.

*Практические занятия:* При проведении тренировочных походов отрабатываются приемы и способы движения по условно-горной местности, обеспечивающие индивидуальную и коллективную безопасность; проводится отработка тактики движения в условиях плохой погоды, отрабатываются приемы безопасной организации бивака и бивачных работ.

**7. Снаряжение для горного похода.** Виды снаряжения и его назначение. Бивачное снаряжение, правила безопасной его эксплуатации. Одежда и обувь горных туристов. Специальное снаряжение. Требования к снаряжению и уход за ним. Ремонтный набор для горного похода.

*Практические занятия:* Приемы работы с горным снаряжением: укладка, транспортировка, подготовка к применению.

**8. Питание в горном походе.** Требования к продуктам питания. Составление раскладки продуктов для похода. Связь режима питания в горном походе с

тактическим планом. Роль промежуточных продуктовых баз в многодневном походе, их организация, пополнение пищевых запасов на маршруте.

*Практические занятия:* Составление раскладки продуктов для похода. Составление рационов для различных маршрутов. Связь рациона с тактическим планом похода.

**9. Привалы и ночлеги в горном походе.** Основное требование к организации привалов и ночлегов в горах – безопасность. Организация ночлега в различных условиях горной местности. Заблаговременный выбор бивака. Требования к месту привала. Костер. Виды костров. Положение костра относительно лагеря, оборудование костра. Разжигание костра в непогоду, обеспечение безопасности при работе у костра. Бережное отношение к природе. Работа дежурного и костровых.

*Практические занятия:* Разбивка бивака на местности с соблюдением всех требований. Соревнование костровых.

**10. Тактика в горном походе.** Зависимость тактики от цели путешествия, района, времени года, сложности маршрута, подготовленности, опыта группы. Основная задача тактического плана – безаварийное прохождение намеченного маршрута. Особенности организации движения в горах.

*Практические занятия:* Разработка тактического плана прохождения маршрута (в целом и на отдельных участках). Отработка порядка движения группы на местности, действий по выбору пути движения. Обсуждения плана движения на день, разбор условий его реализации по окончании дневного перехода.

**11. Техника передвижения и преодоления естественных препятствий в горном походе.** Основы страховки и само страховки. Снаряжение, обеспечивающее страховку. Виды страховки. Обязанности туристов во время страховки. Узлы, применяемые в горном туризме. Приемы страховки в зависимости от конкретных условий местности. Понятие о рывке при срыве и способах его погашения. Движение по натянутым перилам.

*Практические занятия:* Вязание узлов и узлы применяемые в горном туризме, отработка способов страховки и передвижения в связках. Отработка темпа и техники передвижения, основные правила передвижения (выбор безопасного пути, правильное выполнение технических приемов, правильный выбор места для постановки ног, интервал между участниками, преодоление опасных участков с обязательной страховкой).

**12. Гигиена и доврачебная помощь.** Особенности горного климата и реакция нервной системы. Соблюдение правил личной гигиены. Режим питания, питья и отдыха, использование естественных факторов оздоровления. Акклиматизация. Горная болезнь. Основные виды травм и заболеваний в горном походе, меры оказания доврачебной помощи.

*Практические занятия:* Оказание доврачебной медицинской помощи, подбор походной аптечки.

**13. Физическая и психологическая подготовка к горному туристскому походу.**

*Практические занятия:* Круглогодичная подготовка (общая и специальная физическая подготовка). Группы мышц, несущие основные нагрузки в горном

походе. Дыхание. Развитие выносливости. Развитие вестибулярного аппарата под нагрузкой. Психологическая совместимость участников похода.. Психологический настрой на преодоление боязни высоты, на длительную физическую перегрузку.

**14. Подготовка, проведение горного похода и подведение его итогов.** Подбор группы. Распределение обязанностей. Медосмотр. Теоретические и практические занятия. Выбор маршрута, определение цели путешествия, получение краеведческого задания, сбор сведений о районе путешествия. Подготовка снаряжения и продуктов питания. Выход на маршрут. Путевые записи, личные и групповые дневники. Подведение итогов путешествия и занятий в кружке, оформление фотостендов, стенгазеты, фотоальбомы, отчетный туристский вечер, вручение справок о совершенном походе.

*Практические занятия:* Подготовка комплекта походной документации, изучение отчетов туристских групп, прошедших данный маршрут или отдельные его участки. Проверка, ремонт и испытание походного снаряжения. Составление отчета.

**15. Обеспечение безопасности в горном походе.** Подбор участников, разработка основной нити маршрута и запасных вариантов, определение пунктов возможного аварийного движения; подготовка и проверка снаряжения, утверждение маршрута в МКК, регистрация в аварийно спасательной службе – вопросы обеспечения безопасности в период подготовки похода. В период проведения похода: принятие правильных тактических решений, строгое соблюдение техники движения по сложным и опасным путям, участкам, организация аварийно-спасательных работ в горной местности. Отражение в отчете вопросов обеспечения безопасности для их изучения последующими группами.

*Практические занятия:* Подготовка снаряжения, питания, разработка маршрута и его запасных вариантов, проверка и подгонка снаряжения.

**16. Аварийно-спасательная служба.** Мировая практика организации контроля и спасания в альпинизме и туризме. Общая характеристика аварийно - спасательной службы. Обязанности групп по взаимодействию с АСС. Помощь АСС силам группы в проведении поисково-спасательных работ.

**17. Зачётный учебный пешеходный поход по горной местности.**

### Тематический план третьего года обучения.

№ п/п	Наименование темы	количество часов			
		всего	теория	практические занятия	
				в помещ.	на местн.

1	Горный туризм. История, современное состояние, перспективы развития.	4	4	-	-
2	Горные системы мира. Их возможности для горного туризма.	8	8	-	-
3	Образование горного рельефа, его формы и элементы.	10	4	-	6
4	Общая характеристика и туристские возможности района предстоящего горного похода.	10	6	4	-
5	Особенности топографии горной местности и ориентирование в горах.	44	6	4	34
6	Основные опасности в горах, средства и способы обеспечения безопасности в горном походе.	42	8	-	34
7	Снаряжение для горного похода.	14	4	6	4
8	Питание в горном походе.	18	12	-	6
9	Привалы и ночлеги в горном походе.	8	4	-	4
10	Тактика в горном походе.	24	4	6	14
11	Техника передвижения и преодоления естественных препятствий в горном походе.	88	8	2	78
12	Гигиена и доврачебная помощь в горном походе.	20	4	2	14
13	Физическая и психологическая подготовка к горному походу.	70	-	-	70
14	Спасательные работы в горах	46	6	10	30
15	Подготовка, проведение и подведение итогов горного похода.	8	2	4	2
16	Обеспечение безопасности в горном походе.	12	2	2	8
17	Аварийно-спасательная служба.	6	4	2	-
18	Зачетный горный поход.	-	-	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>432</b>	<b>86</b>	<b>42</b>	<b>304</b>

## ПРОГРАММА.

**1. Горный туризм. История, современное состояние, перспективы развития.** История развития горного туризма и альпинизма. Первовосходители. Особенности горного туризма. Горные курорты мира.

**2. Горные системы мира. Их возможности для горного туризма.** Общая характеристика наиболее значительных горных систем мира (Альпы, Гималаи, Каракорум, Гиндукуш, Кавказ, Атласские горы, Килиманджаро, Анды, Кордильеры, Памир, Тянь-Шань, Алтай).

Характеристика их физико-географических особенностей. Современные и перспективные возможности для развития туризма.

**3. Образование горного рельефа, его формы и элементы.** Основные сведения о происхождении гор. Основные мега формы горного рельефа: горная страна, горная группа, горный узел, горный хребет, плато, долина, терраса, ущелье, теснина. Отдельные макро элементы форм горного рельефа: вершина, пик, гребень, склон, ребро, контрафорс, желоб, кулуар, кары, цирк, стена, осыпь, бараньи лбы. Ледники и их типы: покровные, долинные, каровые, висячие, переметные, возрожденные; открытые и закрытые. Особенности ледниковой поверхности, ледниковые трещины и их виды: подгорные (бергшруды), поперечные, продольные, боковые, рантовые, радиальные. Понятие о ледопаде. Морены движущиеся и отложенные, донные, поверхностные, боковые, срединные, береговые, внутренние и конечные. Основные микро формы горного рельефа: скальные трещины, уступы, полки, балконы, каминь. Ледниковые микроформы: кальгаскапоры, колодцы, грибы, стаканы и. т.д.

*Практические занятия:* Эта тема отрабатывается на практике во время проведения горного похода.

**4. Общая характеристика и туристские возможности района предстоящего горного похода.** Общая физико-географическая характеристика, основные хребты и долины, гидрографическая сеть, характер рельефа, климат, транспортные возможности, исторические места, экскурсионные объекты.

**5. Топография и ориентирование в горах.** Изображение горного рельефа на карте, схеме. Определение крутизны склонов на картах различного масштаба. Топографические знаки. Изображение специфических форм и элементов горного рельефа на картах и схемах.

*Практические занятия:* Работа с компасом и картой в горах или на пересеченной местности. Определение точки стояния под точечным и линейным ориентированием. Составление крок и планов местности во время движения группы.

**6. Основные опасности в горах, методы и средства обеспечения безопасности в горном походе.** Опасности субъективные и объективные. Опасности обусловленные рельефом местности, погодно-климатическими условиями. Опасности, связанные с пребыванием на высоте, обусловленные быстрым наступлением темного времени суток, связанные с бытовыми условиями, обусловленные недостаточной подготовленностью туристов. Дисциплина на маршруте. Необходимость правильного подбора группы. Меры предосторожности

при движении по склонам, ледникам, скалам. Примеры несчастных случаев с их анализом

*Практические занятия:* При проведении тренировочных походов отрабатываются приемы и способы движения по условно-горной местности, обеспечивающие индивидуальную и коллективную безопасность; проводится отработка тактики движения в условиях плохой погоды, отрабатываются приемы безопасной организации бивака и бивачных работ.

**7. Снаряжение для горного похода.** Виды снаряжения и его назначение. Бивачное снаряжение, правила безопасной его эксплуатации. Одежда и обувь горных туристов. Специальное снаряжение. Требования к снаряжению и уход за ним. Ремонтный набор для горного похода.

*Практические занятия:* Приемы работы с горным снаряжением: укладка, транспортировка, подготовка к применению.

**8. Питание в горном походе.** Требования к продуктам питания. Составление раскладки продуктов для похода. Связь режима питания в горном походе с тактическим планом. Роль промежуточных продуктовых баз в многодневном походе, их организация, пополнение пищевых запасов на маршруте.

*Практические занятия:* Составление раскладки продуктов для похода. Составление рационов для различных маршрутов. Связь рациона с тактическим планом похода.

**9. Привалы и ночлеги в горном походе.** Организация ночлега в различных условиях горной местности. Особенности ночлега выше лесной зоны. Заблаговременный выбор бивака. Порядок бивачных работ и их распределение среди участников группы.

*Практические занятия:* Разбивка бивака на местности с соблюдением всех требований. Устройство ветрозащитной стенки у костра.

**10. Тактика в горном походе.** Зависимость тактики от цели путешествия, района, времени года, сложности маршрута, подготовленности, схоженности группы. Особенности организации движения в горах. Тактика движения в лесной зоне, по альпийским лугам, осыпям, снегу, фирну, по снежным и скальным склонам, ребрам, кулуарам и гребням. Роль направляющего и замыкающего. Место руководителя. Тактика преодоления перевалов. Предварительный осмотр и выбор пути. Правильный выбор времени суток для прохождения участков пути.

*Практические занятия:* Разработка тактического плана прохождения маршрута (в целом и на отдельных участках). Отработка порядка движения группы на местности, действий по выбору пути движения. Обсуждение плана движения на день, разбор условий его реализации по окончании дневного перехода.

**11. Техника передвижения и преодоления естественных препятствий в горном походе.** Работа со страховкой, самостраховкой. Снаряжение, обеспечивающее страховку. Виды страховки. Обязанности туристов во время страховки. Узлы, применяемые в горном туризме. Приемы страховки в зависимости от конкретных условий местности. Комбинированная страховка. Способы погашения рывка при срыве. Трение веревки о куртку, рукавицы, карабин, ледоруб. Передвижение в связках. Порядок движения, количественный состав связок в

зависимости от рельефа и состава группы, сигнализация. Движение по натянутым перилам.

*Практические занятия:* Вязание узлов. Отработка способов страховки и передвижения в связках (на местности). Основы техники передвижения по горному рельефу – передвижение по травянистым склонам и осыпям. Разновидности травянистых склонов и осыпей, и связанные с ними опасности. Отработка само страховки ледорубом или альпенштоком. Выбор оптимального пути на скальных участках. Основные правила передвижения по скалам. Передвижение по льду. Применение специального снаряжения. Крепление кошек, рубка ступеней, забивка крючьев, страховка через крюк.

**12. Гигиена и доврачебная помощь в походе.** Особенности горного климата и реакция нервной системы. Соблюдение правил личной гигиены. Режим питания, питья и отдыха, использование естественных факторов оздоровления. Акклиматизация. Горная болезнь. Основные виды травм и заболеваний в горном походе, меры оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия:* Оказание первой медицинской помощи, подбор походной аптечки. Транспортировка пострадавшего.

**13. Физическая и психологическая подготовка к горному походу.**

*Практические занятия:* Круглогодичная подготовка (общая и специальная физическая подготовка). Группы мышц, несущие основные нагрузки в горном походе. Дыхание. Развитие выносливости. Развитие вестибулярного аппарата под нагрузкой. Психологическая совместимость участников. Психологический настрой на преодоление боязни высоты, на длительную физическую перегрузку.

**14. Спасательные работы в горах.** Основы спасательных работ. Узлы и специальное снаряжение, используемое при спасработах. Транспортировка пострадавшего и преодоление с пострадавшим естественных препятствий. Извлечение пострадавшего из трещин, завалов. Действия группы при сходе лавин. Действия группы при возникновении аварийной ситуации.

*Практические занятия:* Вязание узлов, транспортировка пострадавшего и преодоление с ним условных препятствий. Вытаскивание пострадавшего из трещины, переправа пострадавшего через трещину (овраг), реку. Подъем и спуск пострадавшего по отвесному склону, с различными видами повреждений. Остальные действия группа отрабатывает в естественных условиях, в рамках похода или сборов.

**15. Подготовка, проведение горного похода и подведение его итогов.** Подбор группы. Распределение обязанностей. Медосмотр. Теоретические и практические занятия. Выбор маршрута, определение цели путешествия, получение краеведческого задания, сбор сведений о районе путешествия. Подготовка снаряжения и продуктов питания. Выход на маршрут. Путевые записи, личные и групповые дневники. Подведение итогов путешествия и занятий в кружке, изготовление фотостендов, стенгазеты, фотоальбома, отчетный туристский вечер, вручение грамот и справок о совершенном походе.



*Практические занятия:* Подготовка комплекта походной документации, изучение отчетов туристских групп, прошедших данный маршрут или отдельные его участки. Проверка, ремонт и испытание походного снаряжения. После похода комплектование отчета.

**16. Обеспечение безопасности в горном походе.** Подбор участников, разработка основной нити маршрута и запасных вариантов, определение пунктов возможного аварийного движения; подготовка и проверка снаряжения, утверждение маршрута в МКК, регистрация в АСС – вопросы обеспечения безопасности в период подготовки похода. В период проведения похода: принятие правильных тактических решений, строгое соблюдение техники движения по сложным и опасным путям, участкам, организация аварийно-спасательных работ в горной местности. Отражение в отчете вопросов обеспечения безопасности для их изучения последующими группами.

*Практические занятия:* Подготовка снаряжения, питания, разработка маршрута и его запасных вариантов, проверка и подгонка снаряжения.

**17. Контрольно-спасательная служба.** Мировая практика организации контроля и спасания в альпинизме и туризме. Общая характеристика контрольно-спасательной службы. Обязанности групп по взаимодействию с АСС. Помощь АСС силам группы в проведении поисково-спасательных работ.

**18. Зачётный учебный поход по горной местности.**

### **Литература:**

Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977

Кропф Ф.А. Спасательные работы в горах. М., Физкультура и спорт, 1966

Моргунов Б.П. Туризм. М., Просвещение, 1978

Карманный справочник туриста М., Профиздат, 1982

Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., Физкультура и спорт, 1974

Харенко А.А Горными тропами Кабардино-Балкарии. Нальчик, Эльбрус 1972