

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Горный туризм 1» относится к туристско-краеведческой направленности с элементами физкультурно-спортивной. Это адаптированная образовательная программа базовой программы сборника «Туризм и краеведение. Типовые программы», Москва, 1982 г.

«Горный туризм» - спортивно – оздоровительная, что включает в себя школу спортивного мастерства, спортивные разряды и профессиональное образование для желающих посвятить свой трудовой путь спортивному туризму.

Актуальность данной программы состоит в том, что в процессе работы по программе с учащимися складывается коллектив, в котором каждый имеет возможность реализоваться в полной мере с личной и профессиональной стороны. Также это коллектив, подготовленный к выходу на окружной и городской уровень различных соревнований, достойно отстаивающий имя своего учреждения.

Многие темы программы дополняют темы школьных программ (география, биология, история, физика и т.д.).

Программа составлена таким образом, что для данного комплекса имеющихся ресурсов позволяет получить наилучший результат. Реалистичность программы опробована годами работы, что показало, что без финансовой поддержки государства трудно прийти к планируемым целям. В остальном программа рассчитана на средний уровень учащихся, что позволяет добиться хороших результатов.

В программу также включено краеведение, так как работа по программе подразумевает дальние поездки, в ходе которых учащиеся знакомятся с историей и памятниками разных областей, краев и стран. Также в программе уделено место экологии, психологической совместимости, познавательной деятельности.

Цель и задачи

Цель – развитие физических и нравственных качеств личности ребенка средствами приобщения к туризму и краеведению.

Задачи:

- дать необходимые туристические знания, умения и навыки, достаточные для квалифицированного и безопасного участия в сложных туристических походах и экспедициях;
- предоставить опыт участия и судейства на туристических слетах, соревнованиях и первенствах;
- присвоение учащимся спортивных разрядов и званий, получении ими документов установленного образца о приобретенном туристском опыте;

- приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание бережного отношения к природе, развитие экологического мышления;
- расширение кругозора детей, поощрение познавательной активности учащихся;
- создание сплоченного и дружного детского коллектива, способного решать поставленные задачи на основе взаимоуважения и взаимопомощи, находить правильные решения в сложных ситуациях, знакомство с основами психологии, развитие культуры общения;
- участие учащихся в организации и проведении туристских мероприятий (походов, экскурсий, экспедиций, лагерей, слетов, соревнований и учебно-тренировочных сборов).

Срок реализации программы и возраст детей

Программа рассчитана на 4 года для учащихся школ, гимназий, колледжей и других среднеобразовательных учреждений 12-18 лет. 1-й год – 216 часа, 2, 3, 4 года – по 228 часов.

Наполняемость групп первого года обучения – 12-15 человек, второго и последующих годов – 10-12 человек.

Группы формируются с учетом возраста, что связано с нормативами прохождения квалифицированных походов. Могут быть и разновозрастные группы в пределах 12-18 лет. Желательна хорошая физическая подготовка. Возможен добор на последующие года обучения без первого года обучения и в течении всех лет обучения по результатам собеседования (Приложение1).

Формы и режим занятий

Программа рассчитана на работу 8 учебных часов в неделю, которые распределяются следующим образом: 2 часа отрабатываются теоретически и практически на филиале ГБОУ ЦВР «Синяя птица», 6 часов отрабатываются во время выездных мероприятий выходного дня и многодневных выездов в каникулы.

Занятия делятся на теоретические и практические.

Теоретические занятия проходят в учебном классе на филиале в форме лекций, бесед, инструктажей и инструкций, вводных и итоговых занятий, инструктажей по технике безопасности, зачетов, и во время практических выходов в форме бесед и инструктажей.

Практические занятия проходят в тренажерных залах на филиале ГБОУ ЦВР «Синяя птица» в виде тренировок, технических тренировок. Проводятся однодневные и двухдневные учебно-тренировочные походы, технические выходы, в ходе которых отрабатываются практические умения и навыки.

Занятия в учебных группах подразделяются на групповые, мелкогрупповые и индивидуальные в зависимости от сложности преподаваемого материала.

В судействе на районных и окружных соревнованиях принимают участие обучающиеся 3-4 года обучения, успешно освоившие умения и навыки данной программы, имеющие практический опыт участия в соревнованиях разной сложности, наиболее активные и ответственные учащиеся объединения.

Работа в группах проводится в тесной связи с работой с родителями. Форма работы – родительские собрания, беседы, решение организационных вопросов. Родители приглашаются в совместные походы, учащиеся предоставляют родителям фото- и киноматериалы. Тесный контакт с родителями позволяет (при финансовой возможности семьи) убедить родителей в целесообразности приобретения дорогостоящего личного снаряжения, что способствует безопасности учащегося в запланированных поездках.

В процессе работы используются самые разнообразные формы и методы работы с учащимися: лекции, семинары, беседы, индивидуальные занятия, экскурсии, походы выходного дня, учебно-тренировочные занятия, технические выходы, участие в слетах и соревнованиях, многодневные походы, праздники, выпуск стенгазет, фотоальбомов, оформление отчетов и т.д.

Способы реализации содержания программы

Главным событием учебного года для нашего коллектива является летний категорированный поход. Поэтому большая часть цикла посвящена подготовке к летнему походу.

Проводятся тренировочные занятия в зале и на местности по ориентированию, альпинистской технике, созданию бивуака, приготовлению пищи, оказанию первой помощи, наведению переправ и т.д. Для ориентирования группа выезжает в ДЮТ ст. «Турист», пл. Красногорская. Занятия альпинистской технике проводятся как в залах: на филиале Волоколамское ш., д. 102-1, в зале ДДС, в зале Экстрима; так и на местности: в карьерах Подольска, Тучково и т.д. В зимнее время проходят тренировки по снежной и лыжной технике в ДЮТе ст. «Турист», Братцево и т.д.

План многодневных походов в дни школьных каникул включает в себя степенные и категорированные походы (Крым, Подмосковье, Мурманская обл.) и самостоятельные экскурсии (Суздаль, Владимир, Углич, Архангельская обл.), и т.д.

При невозможности (отказ) финансирования учебно-тренировочных походов, необходимого снаряжения, возможна замена тренировок в дальней поездке на Подмосковье при благоприятных погодных условиях.

План экскурсионной работы направлен на познание Родного Края, на знакомство с историей, краеведением, географией, изобразительным и прикладным искусством на материалах, представленных в музеях Москвы и городов, где мы бываем в походах и экспедициях.

Во время работы на тренировках и походах происходит создание «ситуации успеха» для каждого, побуждение учащихся к самосовершенствованию, что способствует гармоничному развитию личности ребенка.

К системе создания ситуации успеха можно отнести создание обстановки спортивного азарта в ходе тренировок и соревнований (отсечка времени каждого индивидуально, сплочение команды для достижения общей цели, распределение ролей по возможностям учащихся, коллективная борьба за улучшение результата и т.д.).

Распространена форма совместного обсуждения побед и ошибок позволяет отстающим перенять опыт лидирующих. Лидирующие участники во время таких бесед получают словесное поощрение. Это позволяет подвести каждого участника к личной ответственности и организованности, которые важны в группе в целях безопасности.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Основным результатом работы объединения является прохождение степенных и категорированных походов, и получение спортивных разрядов и справок о спортивном опыте.

Подготовка и участие объединения в окружных и городских соревнованиях и Первенствах г. Москвы дает возможность определить уровень подготовки группы. Результатами являются призовые места, которые поощряются грамотами и призами. Основным психологическим результатом является доверие руководителя и совместное решение общих проблем.

Контроль за промежуточными целями и конечными результатами осуществляется в ходе слетов, участия в различных соревнованиях, кроссах, распределении должностей в походах, что показывает уровень подготовленности, как каждого учащегося, так и группы в целом.

В результате реализации программы у детей будет

- присвоено учащимся спортивных разрядов и званий, получены ими документы установленного образца о приобретенном туристском опыте;
- приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- участие учащихся в организации и проведении туристских мероприятий (походов, экскурсий, экспедиций, лагерей, слетов, соревнований и учебно-тренировочных сборов).

Воспитано

- бережное отношение к природе,
- создан сплоченный и дружный детский коллектив, способный решать поставленные задачи на основе взаимоуважения и взаимопомощи, находить правильные решения в сложных ситуациях, знакомство с основами психологии, развитие культуры общения;
- расширен кругозор детей, поощрена познавательная активность учащихся;

Развито

- чувство ответственности за свои действия;
- развитие экологического мышления;

Будут уметь

- необходимые умения и навыки по выживанию в природных условиях;
- опыт участия и судейства на туристических слетах, соревнованиях и первенствах;
- необходимые туристические знания, умения и навыки, достаточные для квалифицированного и безопасного участия в сложных туристических походах и экспедициях;

Формы подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов является участие обучающихся в организации и проведении туристских мероприятий (походов, экскурсий, экспедиций, лагерей, слетов, соревнований и учебно-тренировочных сборов).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название разделов и тем	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	2	-	2
2.	Изучение районов путешествий. Природа, климат. Погода.	2	-	2
3.	Ориентирование. Компас. Азимут.	2	16	18
4.	Бивуаки. Необходимое снаряжение.	1	8	9
5.	Первая медицинская помощь при заболеваниях и травмах.	4	-	4
6.	Снаряжение горного туриста. Подготовка и ремонт.	2	-	2
7.	Альпинистские узлы.	4	-	4
8.	Подъем и спуск по закрепленной веревке. Страховка.	-	16	16
9.	Работа на веревочных тренажерах. Страховка.	-	10	10
10.	Передвижение по перилам. Траверс склона. Наведение перил. Страховка.	1	16	17
11.	Носилки. Переноска пострадавшего.	1	8	9
12.	Переправы через реки. Наведение переправ. Болото. Страховка.	1	16	17

13.	Питание туриста. Раскладка.	2	-	2
14.	Индивидуальная работа на тренажерах.		2	2
15.	Техника лыжного туризма.	2	16	18
16.	Походные должности. Индивидуальная работа с медиком, завхозом, снаряженцем и т.д.	2	-	2
17.	Охрана среды обитания.	2	-	2
18.	Слеты и соревнования.	-	32	32
19.	Судейство	-	16	16
20.	Многодневные походы и экскурсии в каникулы.	-	48	48
21.	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО:	30	198	228

Данный учебно-тематический план является одинаковым для всех годов обучения.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие

1-й год. Знакомство с детьми. Знакомство с основными направлениями и планами работы на учебный год. Правила поведения в учреждении и в объединении. Тестирование. Инструктаж по технике безопасности.

2-4-й год. Знакомство с основными направлениями и планами работы на учебный год. Правила поведения в учреждении. Инструктаж по технике безопасности.

2. Тема Изучение районов путешествия

1-4-й год. Обширность районов путешествия, местонахождение и возможности подъездов в районы. Природные и климатические особенности предполагаемых районов путешествий, особенности погодных условий.

3. Ориентирование

1-й год. Основы ориентирования. Компас. Топографические знаки.

Практика. Пользование компасом. Чтение карты. Хождение по азимуту, по заданным КП на местности. Топографические диктанты.

2-й год. Основы ориентирования.

Практика. Тренировки-соревнования мини-команд по ориентированию на местности на точность и время. Хождение по сложному азимуту. Топографические диктанты.

3-4-й год. Особенности ориентирования

Практика. Тренировки-соревнования. Совместная работа с руководителем по установке трасс.

4. Тема Бивуаки, снаряжение

1-й год. Необходимое снаряжение, правила организации бивуака, установка и укладка палатки. Правилами работы с костровым снаряжением, техника безопасности. Приготовление пищи в походных условиях средней полосы.

Практика. Отработка на практике в технических выходах вышеперечисленных знаний.

2-й год. Приготовление пищи в горных районах. Газовое оборудование.

Практика. Отработка правильной, быстрой и безопасной организации бивуака. Работа с костровым и газовым оборудованием. Оптимальные дежурства по приготовлению пищи в условиях, как средней полосы, так и горных районов.

3-4-й год. Особенности высокогорного снаряжения.

Практика. Отработка правильной, быстрой и безопасной организации бивуака в условиях высокогорья. Работа с костровым и газовым оборудованием. Оптимальные дежурства по приготовлению пищи в условиях горных районов.

5. Первая медицинская помощь

1-4 год. Походная аптечка, лекарства, дозировка лекарств. Оказание первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Практика. Работа с перевязками. Тесты по дозировке лекарств.

6. Снаряжение горного туриста

1-й год. Специфика снаряжения горного туриста. Веревки, обвязки, карабины, жумары. Правила ухода за снаряжением.

Практика. Блокировка обвязки. Работа на веревке со снаряжением.

2-4 год. Специфика снаряжения горного туриста. Кулачки, десантеры, ледовые инструменты, ледорубы, кошки. Правила ухода за снаряжением.

Практика. Блокировка обвязки. Работа на веревке и на местности со снаряжением.

7. Тема Альпинистские узлы

1-й год. Знакомство с предназначением разных категорий альпинистских узлов.

Практика. Способы вязки альпинистских узлов.

2-4 год. Предназначение альпинистских узлов.

Практика. Завязывание узлов на правильность, скорость. Зачеты по узлам.

8. Подъем и спуск по веревке

1-й год. Знакомство с работой на закрепленной веревке. Техника безопасности при работе.

Практика. Спуск-подъем по закрепленной веревке спортивным способом.

2-й год. Правила работы на закрепленной веревке с помощью приспособлений (восьмерки, жумары). Техника безопасности при работе.

Практика. Спуск-подъем по веревке с помощью приспособлений.

3-4-й год. Правила наведения перил для спусков и подъемов.

Практика. Наведение перил для спусков и подъемов. Сдергивание веревки. Спуск-подъем по закрепленной веревке.

10. Работа на тренажерах

1-4 год. Вереvoчные тренажеры. Техника безопасности и правильной страховки.

Практика. Прохождение веревочных тренажеров. Отработка правильных навыков. Работа на четкость и скорость.

11. Передвижение по перилам

1-й год. Правила передвижения по наведенным перилам, техникой безопасности и страховкой при нахождении на перилах,

Практика. Отработка правильности действий при прохождении перил и траверса склона.

2-й год. Страховка и само страховка при прохождении перил. Техника безопасности.

Практика. Отработка техники страховки и само страховки на перилах. Прохождение этапа на четкость.

3-4-й год. Наведение и снятие перил. Правила и техника безопасности при работе.

Практика. Наведение и снятие перил. Командное прохождение этапа. Прохождение на четкость и скорость.

12. Носилки. Переноска пострадавшего

1-й год. Знакомство со способами переноски пострадавшего, вязку мягких носилок и правила транспортировки пострадавшего.

Практика. Изготовление мягких носилок. Переноска пострадавшего.

2-й год. Правила вязки жестких и веревочных носилок.

Практика. Изготовление жестких и веревочных носилок. Работа команды по переноске пострадавшего.

3-4-год. Спуск – подъем пострадавшего на рельефе.

Практика. Изготовление носилок. Спуск-подъем пострадавшего на рельефе.

13. Переправы через реки

1-й год. Правила прохождения переправ вброд и по наведенным перилам.

Практика. Прохождение переправ по наведенным перилам.

2-й год. Правила наведения и снятия переправ через реки. Сопровождение.

Практика. Наведение, прохождение и снятие переправ командой с сопровождением.

3-4-й год. Правила наведения и снятия навесных переправ. Полиспас.

Практика. Наведение переправы полиспасом, прохождение и снятие переправы.

14. Питание туриста, раскладка

1-й год. Способы хранения продуктов в походных условиях. Калорийность продуктов

Практика. Упаковка продуктов.

2-й год. Правила расчета дневного рациона на группу.

Практика. Расчет дневного рациона на группу.

3-4-й год. Правила составления раскладки на группу для маршрутов.

Практика. Составление раскладки на группу.

15. Индивидуальная работа на тренажерах

1-4-год. *Практика.* Работа с лидерами для достижения более высоких результатов, и работу с отстающими для улучшения индивидуальных показателей.

16. Техника лыжного туризма

1-й год. Техника прохождения лыжных трасс, технику спусков и подъемов на лыжах.

Практика. Отработка прохождения лыжных трасс.

2-4-год. Техника прохождения лыжных трасс.

Практика. Отработка и закрепление полученных навыков.

17. Походные должности

1-й год. Набор походных должностей.

Практика. Отработка должностей в походах выходного дня.

2-й год. Особенности обязанностей в дальних походах.

Практика. Отработка должностей в степенных походах.

3-4-й год. Особенности обязанностей в горных походах.

Практика. Отработка обязанностей в категорированных походах.

18. Охрана среды обитания

Экологии. Влияние деятельности человека на состояние окружающей среды

Практика. Уборки территории во время походов с закапыванием или выносом мусора с мест стоянок группы.

19. Экскурсии.

Проводятся для всех годов обучения. Большая часть экскурсий проводится во время походов и экспедиций, что способствует изучению Родного Края, истории и памятников.

20. Слеты и соревнования.

1-2-й год. Участие в окружных соревнованиях и слетах.

3-4-й год. Участие в окружных, городских соревнованиях и слетах.

21. Судейство.

Правила судейства и его особенности.

Практика. Судейство на районных и окружных соревнованиях.

22. Многодневные походы.

1-й год. Самодеятельные экскурсии и степенные походы.

2-4-й год. Самостоятельные экскурсии, степенные и категорированные походы. Сложность выбранных районов и маршрутов зависит от подготовленности группы, и материального обеспечения, как мероприятия, так и родителей.

23. Итоговое занятие

1-4-й год. Итоги прошедшего учебного года, оценивание групповых и индивидуальных достижений и промахов, постановка задач на будущий учебный год.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для качественной реализации программы используются:

- различный картографический материал;
- плакаты по технике безопасности, по технике туризма;
- веревочные тренажеры (параллельные перила, «бабочка», «маятник», каюшееся бревно и др.);
- стенды с альпинистскими узлами;
- фото-, киноматериалы, и т.п.

Материалом для практических занятий является туристическое и альпинистское снаряжение, карты. Компаса, наличие медикаментов, костровое и газовое оборудование, со сроком годности, не угрожающим безопасности учащихся.

Информационно-методическое обеспечение программы

1. «Краткий справочник туриста», Москва, Профиздат, 1985 г.
2. «Медицинский справочник туриста», Москва, Профиздат, 1990 г.
3. «Правила соревнований», Москва, МГСЮТ, 2001 г.
4. «Соревнования туристов», Э.Н. Кодыш. Москва, «Физкультура и спорт», 1990 г.
5. «Снаряжение для горного туризма», Москва, Профиздат, 1987 г.
6. «Учимся вязать узлы», В.М.Сафроненко, Минск, «Хелтон» 1999 г.

Условия реализации программы

Основным требованием к материально-технической базе является финансирование снаряжения, картографических материалов и учебных выездных программ и походов. Необходим учебный кабинет для теоретических занятий с учащимися, зал для тренировочных занятий, склад для снаряжения.

Из технических средств используются фотоаппараты, радиостанции, компаса и специальное альпинистское снаряжение.

Необходимое туристическое снаряжение на группу в 10-12 человек:

- палатки – 4 шт.;
- тент групповой – 1 шт.;

- рюкзаки (70-100 л.) – 10-12 шт.;
- коврики – 10-12 шт.;
- спальники – 10-12 шт.;
- каны - 1 комплект;
- костровой набор – 1 комплект;
- горелки газ. – 2 шт.
- баллоны газ. – необходимое кол-во;
- компас – 2 шт.;
- накидки от дождя – 10-12 шт.;

Необходимое специальное снаряжение на группу 10-12 человек:

- веревка основная. 10 мм – 40 м – 2 шт.
- веревка вспомогательная – 8 мм – 30 м – 1 шт.
- системы – 12 шт.
- каски – 12 шт.
- ледорубы – 6 шт.
- карабины – 40 шт.
- жумары – 12 шт.
- восьмерки – 12 шт.
- блокировки – 12 шт.
- пруссики – 12 шт.
- рукавицы – 12 пар
- десантеры, кулачки и другое альпинистское снаряжение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М.,2002
2. Вестник детско-юношеского туризма. МЦДЮТ. 1993-1995
3. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М. ФиС. 1978
4. Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений г. Москвы (от 19.03.93). МДО, 1993.
5. Кодыш Э.Н. Туристские слеты и соревнования. М. 1984
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М, 2000
7. Краткий справочник туриста. М. «Профиздат» 1985
8. Питание в туристском путешествии. М. 1986

9. Попадейкин В. И. И др. «Тропами Подмосковья». М. Московский рабочий 2, 1989
10. Мартынов И.А, Мартынов А.И. Безопасность и надежность в альпинизме. М. «СпортАкадемПресс», 2003

Вопросы для собеседования для приема в объединение на 2-3 учебный год для новичков.

1. Туристический опыт;
2. Участие в туристических соревнованиях;
3. Физическая подготовка;
4. 1-й год -Знание топографических знаков и работы с компасом;
2-й и 3-й год - Знание топографических знаков и работы с компасом;
5. 1-й год - Умение ставить и собирать палатку. Умение работы с костровым снаряжением. Умение готовить пищу в походных условиях средней полосы.
2-й и 3-й год - Умение ставить и собирать палатку. Умение работы с костровым снаряжением. Газовое оборудование. Уметь приготовить пищу в горных районах;
6. Знать правила работы и ухода за снаряжением;
7. 1-й год – вязка альпинистских узлов;
2-й и 3-й год - завязывать узлы на правильность и скорость;
8. 1-й год - умение работы на закрепленной веревке.
2-й и 3-й год - работа на веревке с помощью приспособлений.
11. 1-й год - передвигаться по наведенным перилам;
2-й и 3-й год – страховка при прохождении перил;
12. 1-й год - вязка мягких носилок;
2-й и 3-й год – вязка жестких носилок;
13. 1-й год - прохождение наведенных переправ;
2-й и 3-й год – наведение и снятие переправ;
14. 1-й год - Знание упаковки и хранения продуктов;
2-й и 3-й год – умение рассчитать дневной рацион продуктов.
15. Техника спусков и подъемов.
16. 1-й год - знать набор походных должностей;
2-й и 3-й год – отработка должностей в полевых условиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
соревнований и экскурсий по годам обучения

Год обучения	Мероприятия, походы, соревнования, экскурсии, досуг и т.д.
1-й год	Походы 1-3 степени сложности (Крым, Владимирская обл.). Соревнования округа. Самодеятельные экскурсии (Углич, Суздаль, и т.д.) ПВД, технические выходы, тренировки.
2-й год	Походы 3 степени, 1 категории сложности (Крым, Хибинь), Соревнования круга. Самодеятельные экскурсии. ПВД, технические выходы, тренировки.
3-й год	Походы 1-2 категории сложности, 3 степени (Крым, Хибинь, Карпаты и т.д.). Соревнования: Округа, города., Первенство. Самодеятельные экскурсии. ПВД, технические выходы, тренировки. Судейство.
4-й год	Походы 1-2 категории сложности (Крым, Хибинь, Карпаты и т.д.). Соревнования:., Округа, города., Первенство. Самодеятельные экскурсии. ПВД, технические выходы, тренировки. Судейство, помощь руководителю в организации работы группы.