

ГІРСЬКИЙ ТУРИЗМ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА



Департамент освіти і науки
Запорізької обласної державної адміністрації
Комунальний заклад
«Запорізький обласний центр туризму і краєзнавства
учнівської молоді»
Запорізької обласної ради

ГІРСЬКИЙ ТУРИЗМ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
для туристсько-краєзнавчих гуртків
позашкільних навчальних закладів

автор-укладач Л. І. Нагорний

КЗ «ЗОЦКУМ» ЗОР
Запоріжжя, 2013

Затверджено науково-методичною радою
комунального закладу «Запорізький обласний інститут післядиплом-
ної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради
(*протокол № 5 від 5.11.2013 р.*)

Рекомендовано науково-методичною радою
комунального закладу
«Запорізький обласний центр туризму і краєзнавства учнівської
молоді» Запорізької обласної ради
(*протокол № 1 від 12.06. 2013 р.*)

Рецензенти: Сидоренко Г.І, майстер спорту зі спортивного туризму,
член МКК КЗ «Запорізький обласний центр туризму і
краєзнавства учнівської молоді» ЗОР
Петроченко В.І., завідувач методичного відділу КЗ «За-
порізький обласний центр туризму і краєзнавства учнів-
ської молоді» ЗОР

**Гірський туризм: Навчальна програма для туристсько-краєзн.
гуртків позашк. навч. закладів / Автор-укл. Л. І. Нагорний. – Запорі-
жжя: КЗ «ЗОЦТКУМ» ЗОР, 2013. – 36 с.**

Навчальна програма є складовою частиною навчально-
методичного комплексу з гірського туризму.

Для керівників гуртків гірського туризму позашкільних та загаль-
ноосвітніх навчальних закладів.

© Нагорний Л. І., 2013
© КЗ «ЗОЦТКУМ» ЗОР, 2013

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

З кожним роком збільшується потік туристів у гірські райони Криму та Кавказу, але на жаль низька підготовка учасників приводить відпочинок у горах до різних ускладнень, бо гірський туризм потребує спеціальних знань та вмінь.

Цікавість молодого покоління до екстремальних видів спорту приводить їх у гуртки позашкільних навчальних закладів, одним із таких є - гірський туризм.

Походи в гірських районах, змагання зі спортивного гірського туризму дозволяють поєднувати пізнавальну діяльність з активним відпочинком.

Гірський туризм упродовж багатьох років у гуртках позашкільної освіти розвивався, користуючись дворічною програмою на основі нормативних документів Міністерства освіти України (затвердженій МОН України «Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді» К. 1996 та типовими навчальними планах МОН, затвердженими від 24.09.2003 № 645). Виникла ідея створення та розширення програми «Гірський туризм» на базі програм Міністерства освіти України, та багаторічного досвіду роботи гуртків по гірському туризму.

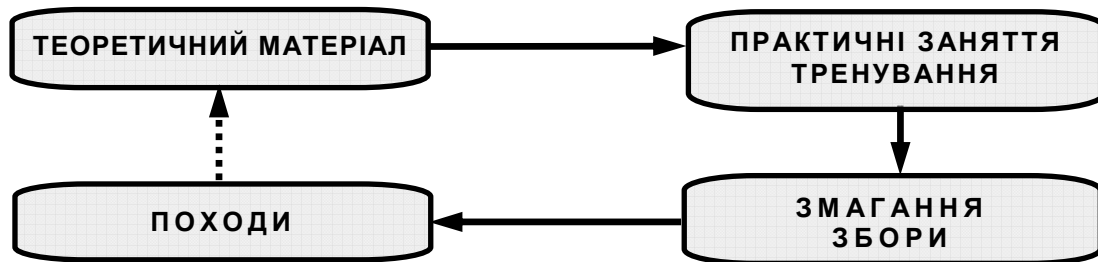
Мета програми: надання знань та навичок в організації й проведенні категорійних походів, участі в спортивних змаганнях та формування національної свідомості.

Основні завдання:

- дати гуртківцям базові знання, навички та уміння з тактики та техніки гірського туризму, проходження різноманітних спортивно-туристських трас з використанням спеціального спорядження, виконання нормативів розрядів зі спортивного туризму;
- дати можливість засвоїти учням навички орієнтування на місцевості за допомогою карти, компасу, а також познайомитися зі спортивним та туристським орієнтуванням;
- підготувати гуртківців до участі в гірських походах різної категорії складності;
- привити навички спостережливості, логічного мислення, максимальної концентрації уваги, пам'яті, вміння створювати образ території, естетично сприймати довкілля;
- навчити гуртківців на практиці застосовувати набуті туристські знання, правильно вести себе в природі;

- закріплювати дружні стосунки, виховувати почуття колективізму, взаємовиручки та взаєморозуміння;
- формування патріотичної особистості здібної виконувати військово-прикладні завдання;
- виявлення обдарованої молоді та створення умов для її розвитку.

Навчально-виховний процес організовано за сезонно-циклічним принципом. Наводимо алгоритм типового навчального циклу.



В основу занять входить викладання теоретичного матеріалу, який використовується й закріплюється під час тренувань, змагань і походів. Тренування та змагання повинні проходити на природному скельному рельєфі, а взимку, якщо можливо, на стендах у спортивних залах. Ступеневі походи проводяться в гірських районах Криму, а - категорійні в районах близького зарубіжжя, зокрема на Кавказі.

Проводити теоретичні заняття бажано в формі бесіди з наведенням прикладів: краще зі свого досвіду. Багато тем кожного року повторюється, але їх викладання по мірі досвіду слухачів повинні ускладнюватися, враховуючи роки навчання та вік вихованців

Для проведення практичних занять потрібне поступове планування на декілька років. А участь у ступеневих і категорійних походах повинна зростати з наростанням досвіду гуртківців, враховуючи їх фізичну підготовку та індивідуальний розвиток організму.

Особливу увагу треба уділяти при проведенні навчально - тренувальних походів, де є можливість при їх проведенні включати різні технічні елементи і відпрацювати їх на природному скельному рельєфі.

Розподіл практичних годин орієнтовний, педагог може змінювати проведення практичних робіт у приміщенні чи на місцевості залежно від погодних або інших умов. Також у програмі передбачено проведення індивідуальних занять відповідно до Положення про порядок організації індивідуальної роботи, затвердженого наказом МОН України від 11.08.2004р. № 651.

Розподіл годин на проведення одного заняття рекомендується наступний:

- для теоретичних занять – 1-2 години;
- для практичних занять у приміщенні – 2-3 години;
- для практичних занять на місцевості та екскурсій – 2-4 години;
- однокденний навчально-тренувальний похід – 8 годин;
- двокденний навчально-тренувальний похід, збори – 16 годин;
- трокденний навчально-тренувальний похід, збори – 22 години.

Програма гуртка розрахована на 6 років навчання: початковий рівень – 216 год./рік (6 год./тижд); основний рівень (*I рік навчання*) – 216/324 год./рік (6/9 год./тижд); основний рівень (*II рік навчання*) – 216/324 год./рік (6/9 год./тижд); основний рівень (*III рік навчання*) – 324 год./рік (9 год./тижд); вищий рівень – 324/432 год./рік (9/12 год./тижд).

Програма розрахована на учнів загальноосвітніх закладів від 11-18 років (21).

Працювати керівнику гуртка доцільно на початковому рівні з бажаними учнями 4-5 класу, 6-9 класи – робота за програмою основного рівня, 10-11 класи – вищий рівень. Якщо керівник має достатній туристський і педагогічний досвід, а вихованці, мають уяву про туризм та вік 13-14 років, то можна починати працювати за програмою основного рівня першого року навчання. У складі гуртка повинно бути 15-20 осіб. Комплектуючи гурток, слід залучити декілька більшу кількість дітей, враховуючи те, що деякі гуртківці можуть вибути на протязі навчального року з гуртка.

У перші тижні занять гуртка необхідно провести батьківські збори, розповісти про план походів і занять, ознайомити батьків з розкладом занять, особистим спорядженням юного туриста тощо. Гуртківці повинні стати на облік у лікувально-фізкультурному диспансері.

На **початковому рівні** теоретичні заняття: базові знання про туризм, засвоєння певних термінів та їх значення. Основою практичних занять є фізичні вправи, рухливі ігри на координацію руху, організація різних естафет, вільне лазіння скельним рельєфом, спуск «дюльфером». Безпека проведення походів і змагань.

Основний рівень першого року навчання потребує повторення засвоєного теоретичного матеріалу попереднього року, освоєння нового, враховуючи вже певний досвід. Основою практичних занять стає рух скельною ділянкою з елементами страховки та самостраховки, куди включаються елементи «рятувальних» робіт на самовилаз. Під час занять необхідно дотримуватись правил техніки безпеки. Не забувати про спеціальні вправи для фізичної підготовки гуртківців. Наприкінці тренувань можливо проводити ігри з м'ячем на витривалість, швидкість та координацію руху. Закріпленням і результатом стають змагання та похід.

Основний рівень другого року навчання потребує повторення засвоєного теоретичного матеріалу попередніх років та більше розширення туристичних тем, з вираховуванням набутого досвіду. На другому році навчання фізичні вправи використовуємо лише для розминки, основою стає рух скельною ділянкою у зв'язці. Дотримання техніки безпеки при тренуванні на скельному рельєфі. Учасник повинен спочатку правильно організувати свою самостраховку на висоті, а потім страховку товариша й завжди бути готовим до вчасного затримання при зриві товариша. При спуску зв'язки використовувати самонаведення «дюльферу». До елементів «рятувальних» робіт належить самовилаз, а також добавляються ті, де вже потрібно працювати обов'язково вдвох: умовно підйом із «тріщини» з командною страховкою. Закріпленням і результатом стають змагання та похід.

Основний рівень третього року навчання – це повторення засвоєного теоретичного матеріалу попередніх років, проведення занять у формі бесіди, в яких гуртківці діляться своїм досвідом, а керівник доповнює їх знання більш новими, з власного досвіду. Практичні заняття – це повторення отриманих знань та відпрацювання нових елементів гірського туризму, особливо способи та методи проведення рятувальних робіт. Усі прийоми проводяться з самонаведеннями та командною страховкою. В роботі зв'язок повинні входити елементи підйому, траверсу, спуску (прямого та круто похилого), з усіма методами самонаведення. Спочатку проводиться показ нового етапу, а потім гуртківці працюють самостійно. Технічні етапи відпрацьовуються на протязі декількох тренувань, є можливість об'єднання різних технічних етапів в одне заняття. Дотримання техніки безпеки при тренуванні на скельному рельєфі. Закріпленням і результатом стають змагання та похід.

Вищі рівні навчання закріплюють теоретичні знання попередніх років, заохочують гуртківців підготувати самим виступи за різними темами. Більше приділяти увагу на тактичні розробки дій команди в змаганнях та нитки маршрутів категорійних походів. Вивчати правила проведення спортивних туристських змагань і бути активними учасниками в них. Під час проходження практичних занять керівник повинен лише провести інструктаж з техніки безпеки, поділити групу на учасників і суддів, визначити кількість й назву технічних етапів, далі лише контролювати час та вести спостереження. Обговорювати всі помилки і правильні рішення, які були під час змагань та походів.

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
		Усього	теоретичних	у тому числі	
				практичних	
				у приміщенні	на місцевості (спортзалі)
1.	Вступ	3	3	—	—
2.	Краєзнавство	4	4	—	—
3.	Організація та проведення походу I-го ступеня складності	62	23	11	28
4.	Підготовка та участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму	58	5	2	51
5.	Навчально-тренувальні походи, збори	62	—	—	62
6.	Спеціальна фізична підготовка туриста	21	2	—	19
7.	Гігієна туриста. Долікарська допомога потерпілому	6	4	2	0
8.	Заліковий туристсько-спортивний ступеневий похід	протягом року (поза сіткою годин)			
Усього		216	41	15	160

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ

Вступний та первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності. Безпека походів. Мета, завдання, напрямки роботи гуртка. Спортивний туризм і його види. Особливості гірського туризму. Зв'язок туризму і краєзнавства. Правила проведення туристсько-краєзнавчих по- дорожей учнів.

2. Краєзнавство

Природа рідного краю.

3. Організація та проведення походу I-го ступеня складності

3.1. Людина та природа гір (2 год.)

Процеси горотворення. Форми гірського рельєфу. Умови виник- нення й існування сніжників і льодовиків.

3.2. Проведення походів у гірських районах (1 год.)

Проведення походів у гірських районах України: Карпатах та Криму.

3.3. Особливості гірського походу. Небезпека в горах (3 год.).

Умови проведення гірських походів: пересіченість рельєфу, загальна висота, високогірний клімат, великі фізичні та психологічні навантаження. Небезпека, пов'язана з кліматом: вплив сонця, тепловий удар, погіршення видимості, гроза.

3.4. Організація та підготовка до походу (I ст. скл.) (10 год.)

Особливості підбору групи для походу: фізична, технічна, психологічна підготовка учасників. Розподіл обов'язків. Медичний огляд. Вивчення району походу. Розробка маршруту, складання плану, кошторису походу. Забезпечення спорядженням, харчуванням, аптечкою.

Практичні заняття: Розробка маршруту, підбір картографічного матеріалу. Оформлення похідних документів. Випуск у МКК (7 год.).

3.5. Харчування у поході (4 год.)

Режим харчування в поході. Упакування продуктів. Маса продуктів. Приготування їжі в похідних умовах. Використання води для пиття і приготування їжі в подорожі (2 год.).

Практичні заняття: Розкладка продуктів і складання меню для походу I ступеня складності. Приготування їжі в польових умовах.

3.6. Привали й ночівлі (6 год.)

Організація та вибір місця для привалів і ночівель. Обідні привали. Ночівлі та днювання. Встановлення наметів. Типи багать, місце для розведення. Протипожежна безпека (2 год.).

Практичні заняття: Встановлення наметів. Обладнання місця для багать. Розпалювання вогнища (бажано відпрацьовувати під час проведення учбово-тренувального походу).

3.7. Топографія й орієнтування (9 год.)

Компас і його будова. Основні топографічні знаки. Орієнтування на місцевості. Робота з картою та компасом (2 год.).

Практичні заняття: Вимірювання та відкладання відстані на карті за допомогою лінійки. Викреслювання умовних топографічних знаків. Умовні знаки на туристських картах і схемах. Орієнтування на місцевості.

3.8. Спорядження для походів I ступеня складності (6 год.)

Групове та особисте спорядження. Спорядження для туристської кухні. Загальні вимоги до гірського спорядження. Спорядження для забезпечення безпеки, страхівка та самостраховка (основна та допоміжна мотузки, репшнур, карабіни, гальмівний пристрій для спуску та ін.) (2 год.).

Практичні заняття: Укладання рюкзака. Підготовка спорядження для походу. Догляд за ним, ремонт, зберігання.

3.9. Тактика походу. Застосування її у поході (5 год.)

Тактика походу. Її значення в поході. Особливості тактики походу. Забезпечення безпеки походу (2 год.).

Практичні заняття: Розробка план-графіка проходження маршруту I ступеню складності. Розробка плану руху на день, тактика подолання природних перешкод. Організація та проведення розвідки на маршруті.

3.10. Страхування та самострахування (6 год.)

Поняття страхівка та самострахівка. Спорядження для забезпечення страхування та самострахування (2 год.).

Практичні заняття: Організація страхування та самострахування..

3.11. Техніка руху у горах (10 год.)

Особливості руху стежками, скелями. Правила руху зв'язки скельною ділянкою. Основні види вузлів та їх використання (2 год.).

Практичні заняття: Відпрацювання навичок руху по пересіченій місцевості з різними типами рослинного покриву. Дотримання оптимального темпу й інтервалу руху (бажано відпрацьовувати під час проведення учбово-тренувального походу). В'язання вузлів (6-8), які використовують у гірському туризмі.

4. Підготовка та участь у змаганнях зі спортивно гірського туризму

4.1. Застосування тактики під час змагань (5 год.)

Поняття тактики. Тактика зв'язки під час руху скельним рельєфом (1 год.).

Практичні заняття: Розробка тактики руху зв'язки скельним рельєфом. Рух зв'язки згідно розробленої тактики.

4.2. Страхування та самострахування (9 год.)

Страхівка та самострахівка на скельному рельєфі (1 год.).

Практичні заняття: Організація страхування та самострахування при русі в зв'язці.

4.3. Техніка руху учасників під час змаганнях (34 год.)

Зв'язка, її визначення та застосування. Правила руху скельною ділянкою (1 год.).

Практичні заняття: Проходження горизонтальних і вертикальних поручнів. Рух учасника (зв'язки) скельною ділянкою, спуск. Рух групи поручнями.

4.4. Змагання зі спортивного гірського туризму (10 год.)

Способи проходження скельного рельєфу. Техніка безпеки під час змагань (2 год.).

Практичні заняття: Підйом скельним рельєфом вільним та комбінованим лазінням, спуск мотузкою.

Участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму.

5. Навчально-тренувальні походи, збори

Три одноденні навчально-тренувальні походи. Дводенний навчально-тренувальний похід. Триденний навчально-тренувальний похід.

6. Спеціальна фізична підготовка туриста

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Необхідність спеціальної фізичної підготовки для гірських туристів (загальні вправи) (2 год.).

Практичні заняття: Естафети на швидкість і складність. Ігри на витривалість і координацію руху. Робота з мотузкою на будь-якій дистанції. Техніка безпеки під час тренувань.

7. Гігієна туриста. Долікарська допомога потерпілому

Гігієна та долікарська медична допомога потерпілому. Загальна гігієна, як спосіб укріплення здоров'я туриста. Гігієна одягу та взуття, їжі та пиття. Режим відпочинку, їжі та пиття (4 год.).

Практичні заняття: Виготовлення нош з допомогою жердин і штурмовок. Транспортування «потерпілого» на ношах.

8. Заліковий туристсько-спортивний ступеневий похід

Похід I-го ступеня складності проводиться протягом року (поза сіткою годин).

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Гуртківці повинні знати:

- вимоги щодо досвіду і віку учасників ступеневих і категорійних походів, права і обов'язки учасників подорожей;
- основні правила забезпечення безпеки учасників туристсько-краєзнавчих подорожей на маршруті, при подоланні простих природних перешкод, організації привалів і ночівель, правила пожежної безпеки;
- основні правила особистої гігієни;
- основні топографічні знаки, правила роботи з картосхемами та картами гірських районів;
- основні принципи добору і підготовки спорядження, організації харчування;
- туристсько-краєзнавчі можливості рідного краю, основні методи простих краєзнавчих спостережень і досліджень у подорожі (за обраним напрямком краєзнавчих досліджень).

Гуртківці повинні вміти:

- користуватися компасом, картосхемами та картами при орієнтуванні в гірських районах, в т.ч. розпізнавати вершини, льодовики, долини тощо;
- витримувати темп, інтервал руху;
- в'язати грудну обв'язку, бесідку; вузли: прямий, брамшкотовий, булінь, провідник, зустрічний провідник, швейцарський провідник («вісімку»), «стремено», схоплюючий;
- страхувати товариша й організовувати самострахування;
- установлювати намети, готувати місце для багаття, розпалювати вогнище, складати рюкзак;
- розробляти нитки маршрутів походів I ступеня складності;
- знаходити і визначати джерела питної води, готувати їжу на багатті;
- брати участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму відповідного I класу;
- вести щоденник походу, складати технічний опис маршруту, опис подолання перешкод;
- виконувати краєзнавчі спостереження та дослідження згідно з обраною краєзнавчою програмою;
- складати звіт про похід.

Спортивні досягнення:

- взяти участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму I класу;
- взяти участь у поході I-го ступеня складності;
- виконати нормативи III-го юнацького розряду зі спортивного туризму.

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

(I рік навчання)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
		Усього	у тому числі		
			теоретичних	практичних	
				у приміщенні	на місцевості (спортзалі)
1.	Вступ	3	3	—	—
2.	Природа рідного краю	4	4	—	—
3.	Організація та проведення походу II-го ступеня складності	63	23	11	29
4.	Підготовка та участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму	57 /109*	6	2	49 /101*
5.	Навчально-тренувальні походи, збори	62 /108*	—	—	62 /108*
6.	Спеціальна фізична підготовка туриста	21 /31*	1	—	20 /30*
7.	Гігієна туриста Долікарська допомога потерпілому	6	4	2	0
8.	Заліковий туристсько-спортивний ступеневий похід	протягом року (поза сіткою годин)			
Усього		216 /324*	41	15	160 /268*

* - рекомендований розрахунок на 324 год/рік (9 год./тижд)

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. ~ ступ

Вступний та первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності. Безпека походів. Мета, завдання, напрямки роботи гуртка. Спортивний туризм і його види. Гірський туризм. Туризм і краєзнавство. Види і напрямки краєзнавчих досліджень. Правила проведення туристсько-краєзнавчих подорожей учнів.

2. Природа рідного краю

Географічне положення, геологічна будова, рельєф, клімат, поверхневі води, ґрунти, рослинний і тваринний світ, ландшафти

Практичні заняття: Знайомство з природою рідного краю під час екскурсій (у природу, до краєзнавчого музею тощо).

3. Організація та проведення походу II-го ступеня складності

3.1. Природа гір (2 год.)

Основні форми гірського рельєфу. Процеси горотворення, руйнування гір. Снігова лінія. Умови виникнення та існування сніжників і льодовиків.

3.2. Проведення походів у гірських районах (2 год.)

Особливості проведення походів у гірських районах України та близького зарубіжжя: Криму, Карпатах, Кавказу, Паміру, Тянь-Шаню, Алтаю, Саянах тощо.

3.3. Особливості гірського походу. Небезпека в горах (3 год.)

Умови проведення гірських походів: пересіченість рельєфу, загальна висота, високогірний клімат, великі фізичні та психологічні навантаження (повторення). Основні заходи безпеки під час руху камінями, сходами, осипами, скелями. Заходи безпеки в умовах поганої видимості, снігопаду, грози, вітру, під час вибору місця для біваку. Небезпека, пов'язана з рельєфом і кліматом: вплив сонця, тепловий удар, погіршення видимості, гроза. Заходи безпеки в умовах поганої погоди.

3.4. Організація, підготовка та проведення походу (10 год.)

Особливості підбору групи для походу: фізична, технічна, психологічна підготовка учасників. Розподіл обов'язків. Медичний огляд. Вивчення району походу. Розробка маршруту, складання плану, кошторису походу. Забезпечення спорядженням, харчуванням, аптечкою (3 год.).

Практичні заняття: Розробка маршруту (II ст. скл.), підбір картографічного матеріалу. Оформлення похідних документів. Випуск у МКК

3.5. Харчування у поході (4 год.)

Калорійність, режим харчування в поході, водно-сольовий режим.

Упакування продуктів. Маса продуктів. Приготування їжі в похідних умовах. Використання води для пиття та приготування їжі в подорозжі (2 год.).

Практичні заняття: Розкладка продуктів і складання меню для походу II ступеня складності. Приготування їжі в польових умовах.

3.6. Привали й ночівлі (6 год.)

Місця для привалів і ночівель у гірських умовах. Обідні привали. Ночівлі та днювання. Встановлення наметів. Місця для багаття. Робота з автоклавами. Протипожежна безпека (2 год.).

Практичні заняття: Організація бівуаку. Підготовка місця для багаття. Розведення вогнища (бажано відпрацьовувати під час проведення учбово-тренувального походу).

3.7. Топографія й орієнтування (9 год.)

Основні відомості з топографії. Азимут. Топографічні знаки. Орієнтування на місцевості. Робота з картою та компасом (2 год.).

Практичні заняття: Вимірювання та відкладання відстані на карті за допомогою лінійки, циркуля-вимірювача, курвіметра. Викреслювання умовних топографічних знаків. Умовні знаки на туристських картах і схемах гірських районів. Орієнтування на місцевості.

3.8. Спорядження для походів II ст. складності (6 год.)

Групове та особисте спорядження. Спорядження для туристської кухні. Загальні вимоги до гірського спорядження. Спорядження для забезпечення безпеки, страхівка та самострахувка (альпеншток, основна та допоміжна мотузки, репшнур, карабіни та ін.) (2 год.).

Практичні заняття: Укладання та перенесення рюкзака. Підготовка спорядження для походу. Догляд за ним, ремонт, зберігання.

3.9. Тактика походу. Застосування її в поході (5 год.)

Особливості тактики гірського походу. Забезпечення безпеки походу.

Практичні заняття: Розробка план-графіка проходження маршруту II ступеня складності. Розробка плану руху на день, тактика подолання природних перешкод. Організація та проведення розвідки на маршруті (3 год.).

3.10. Страхування та самострахування (6 год.)

Забезпечення страхування та самострахування в поході (2 год.)

Практичні заняття: Організація страхування та самострахування для різних видів гірського рельєфу.

3.11. Техніка руху в горах (на змаганнях зі СГТ) (10 год.)

Особливості руху трав'янистими схилами, осипами, моренами, скелями (1 год.).

Практичні заняття: Вироблення навичок руху пересіченою місцевістю з різними типами рослинного покриву, трав'янистими, осипними і сніговими схилами різної крутості, самострахування альпенштоком. Дотримання оптимального темпу й інтервалу руху (бажано відпрацьовувати під час проведення учбово-тренувального походу). В'язання вузлів (10-12), які використовують у гірському туризмі.

4. Підготовка та участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму

4.1. Тактика, застосування її під час змагань (5 год.)

Тактичні дії команди (зв'язки) під час змагань на дистанції I класу зі спортивного гірського туризму (1 год.).

Практичні заняття: Розробка техніки руху зв'язки під час змагань на дистанції I класу. Можливі помилки при виборі тактики команди.

4.2. Страхування та самострахування (9 год.)

Самостраховка, забезпечення командної страховки при дії в зв'язці (1 год.).

Практичні заняття: Організація командної страховки та самострахування на скельному рельєфі.

4.3. Техніка руху команди під час змагань (33/48* год.)

Правила руху зв'язки скельною ділянкою. Елементи «рятувальних» робіт самовилазу способами: «стремено-стремено», «зажим-стремено», «зажим-зажим» (2 год.).

Практичні заняття: Проходження навісної переправи, горизонтальних і вертикальних поручнів. Рух скельною ділянкою в зв'язці, спуск. Рух групи поручнями. Подолання водних перешкод. Способи переправи через гірські річки. Самовилаз способами: «стремено-стремено», «зажим-стремено», «зажим-зажим».

4.4. Змагання зі спортивного гірського туризму (10 год.)

Способи підйому скельним рельєфом. Техніка безпеки під час змагань (2 год.).

Практичні заняття: Участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму.

5. Навчально-тренувальні походи, збори

Три одноденні навчально-тренувальні походи. Дводенний навчально-тренувальний похід. Триденний навчально-тренувальний похід.

6. Спеціальна фізична підготовка туриста

Загальна і спеціальна фізична підготовка для гірських туристів (повторення) (1 год.).

Практичні заняття: Різні естафети на швидкість і складність. Ігри на витривалість і координацію руху. Робота з мотузкою на будь-якій дистанції, відпрацювання лазіння по скелях на швидкість і складність. Переправа, колода, маятник, підйом, траверс, спуск. Техніка безпеки під час тренувань.

7. Гігієна туриста. Долікарська допомога потерпілому

Гігієна туриста (повторення). Долікарська медична допомога потерпілому (повторення та викладення нового матеріалу). Допомога

при травмах і захворюваннях, що виникли через неправильні дії туристів. Допомога при травмах, що виникли в результаті несприятливих метеоумов (повторення та викладення нового матеріалу). Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли від укусів тварин, отруєння рослинами, грибами (4 год.).

Практичні заняття: Виготовлення нош за допомогою жердин та штурмовок (повторення). Перенесення «потерпілого» на бухті вірьовки.

8. Заліковий туристсько-спортивний ступеневий або категорійний похід

Похід I-II-го ступеня складності проводиться протягом року (поза сіткою годин).

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Гуртківці повинні знати:

- нормативи туристських походів з гірського туризму, вимоги щодо досвіду та віку учасників ступеневих і категорійних походів, права й обов'язки учасників подорожей;
- основні правила забезпечення безпеки учасників туристсько-краєзнавчих подорожей на маршруті, при подоланні простих природних перешкод, організації привалів і ночівель, правила пожежної безпеки;
- основні правила особистої гігієни, первинні ознаки захворювань, які найчастіше зустрічаються під час подорожей;
- основні топографічні знаки, правила роботи з картосхемами;
- особливості тактики гірського походу, основні принципи добору і підготовки спорядження, організації харчування;
- туристсько-краєзнавчі можливості рідного краю, основні методи простих краєзнавчих спостережень і досліджень у подорожі /за обраним напрямком краєзнавчих досліджень/;
- елементи «рятувальних» робіт з самовилазу способами: «стремено-стремено», «стремено-мотузка».

Гуртківці повинні вміти:

- користуватися компасом, картосхемами і картами при орієнтуванні;
- розробляти нитки маршрутів походів II ст. кл.;
- рухатися стежками, трав'янистими, осипними схилами, моренами, скелями тощо;
- витримувати темп, інтервал руху;
- переправлятися через гірські річки вбрід, наводити переправу;
- в'язати грудну обв'язку, бесідку, основні вузли; прямий, брамшкотовий, булінь, подвійний булінь, провідник, подвійний провідник,

зустрічний провідник, швейцарський провідник /«вісімку»/, австрійський провідник, «стремено», схоплюючий;

- застосовувати елементи «рятувальних» робіт з самовилазу способами: «стремено-стремено», «стремено-мотузка»;

- страхувати товариша та організовувати самострахування;

- користуватися альпенштоком;

- встановлювати намети, готувати місце для вогнища, розпалювати вогнище, складати рюкзак;

- надавати першу долікарську допомогу при травмах і захворюваннях, пов'язаних зі специфікою умов походу;

- знаходити і визначати джерела питної води, готувати їжу на вогнищі;

- брати участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму дистанції I класу;

- вести щоденник походу, складати технічний опис маршруту, опис подолання перешкод;

- виконувати краєзнавчі спостереження і дослідження згідно з обраною краєзнавчою програмою;

- складати звіт про похід.

Спортивні досягнення:

- взяти участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму I-II класу;

- взяти участь у поході I-II-го ступеня складності;

- виконати нормативи III-II-го юнацького розряду зі спортивного туризму.

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

(II рік навчання)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
		Усього	у тому числі		
			теоретичних	практичних	
				у приміщенні	на місцевості (спортзалі)
1.	Вступ	3	3	—	—
2.	Організація та проведення походу III-го ступеня складності	73	24	15	34
3.	Підготовка та участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму	48 /102*	7	2	39 /93*
4.	Навчально-тренувальні походи, збори	62 /108*	—	—	62 /108*
5.	Спеціальна фізична підготовка туриста	22 /30*	—	—	22 /30*
6.	Гігієна туриста Долікарська допомога потерпілому	8	4	2	2
7.	Заліковий туристсько-спортивний ступеневий або категорійний похід	протягом року (поза сіткою годин)			
Усього		216 /324*	38	19	159 /267*

* - рекомендований розрахунок на 324 год/рік (9 год./тижд)

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. ~ ступ

Вступний та первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності. Безпека походів. Організація туристських походів в Україні. Мета, завдання, напрямки роботи гуртка. Туристські можливості рідного краю. Гірський туризм. Правила проведення туристських подорожей учнів (повторення).

2. Організація та проведення походу III-го ступеня складності

2.1. Відомості про природу гір (2 год.)

Форми гірського рельєфу (повторення). Висотна зональність. Умови виникнення і існування морен, «баранячих лобів», сніжників і льодовиків.

2.2. Умови проведення походів у горах (2 год.)

Класифікація походів у гірських районах близького зарубіжжя (Кавказ, Памір, Тянь-Шань, Алтай, Саяни та ін.).

2.3. Гірські походи. Небезпека в горах (3 год.)

Небезпека, пов'язана з рельєфом і кліматом: каменепади і снігові лавини, селеві потоки, обвали карнизів, обвали льоду та фірну, вплив сонця, перегрівання, погіршення видимості, гроза (повторення та доповнення з досвіду). Небезпека, пов'язана з неправильними діями туристів: недооцінка труднощів, одиночне ходіння, безвідповідальність, перевтома тощо. Основні заходи безпеки під час руху каменепадно - лавинонебезпечними схилами, льодовиками, скелями, осипами. Заходи безпеки в умовах поганої видимості, снігопаду, грози, вітру, під час вибору місця для біваку.

2.4. Організація, підготовка та оформлення маршруту III ст. складності (10 год.).

Підбір групи для походу: через фізичну, технічну, психологічну підготовку учасників. Розподіл обов'язків. Медичний огляд. Вивчення району походу. Розробка маршруту, складання плану, кошторису походу. Забезпечення спорядженням, харчуванням, аптечкою (3 год.).

Практичні заняття: Розробка маршруту (III ст. скл.), підбір картографічного матеріалу. Оформлення похідних документів. Випуск у МКК.

2.5 Особливості харчування в гірському поході (4 год.)

Калорійність меню в гірських походах, режим харчування в поході, водно - сольовий режим. Упакування продуктів. Маса продуктів. Приготування їжі в похідних умовах. Використання води для пиття та приготування їжі в подорожі (2 год.).

Практичні заняття: Розкладка продуктів та складання меню для походу III ступеня складності. Приготування їжі в польових умовах.

2.6. Привали й ночівлі (6 год.)

Вибір, підготовка, організація, місця для ночівель у гірських умовах. Обідні привали. Способи встановлення наметів під час непогоди. Місця для багаття. Приготуванні їжі. Протипожежна безпека (2 год.).

Практичні заняття: Встановлення різних видів наметів. Улаштування місця для багаття. Розпалювання в непогоду вогнища при від-

сутності сухого палива (бажано відпрацьовувати під час проведення учбово-тренувального походу).

2.7. Топографія й орієнтування на місцевості (12 год.)

Рух по азимуту. Топографічні знаки (повторення). Орієнтування на місцевості (повторення). Робота з картою та компасом (повторення)(2 год.)

Практичні заняття: Вимірювання та відкладання відстані на карті за допомогою лінійки, циркуля-вимірювача, курвіметра. Викреслювання умовних топографічних знаків. Умовні знаки на туристських картах і схемах гірських районів. Участь у змаганнях.

2.8. Спорядження для походів III ст. складності (6 год.)

Новинки гірського спорядження. Спорядження для забезпечення безпеки, страховка та самостраховка /льодоруб, основна та допоміжна мотузки, репшнур, карабіни та ін./(повторення та викладення нового матеріалу). Ремонтний набір.

Практичні заняття: Підготовка спорядження для походу. Догляд за ним, ремонт, зберігання (4 год.).

2.9. Тактика походу в гірській місцевості (10 год.)

Тактика пішохідного походу III ступеню складності в гірській місцевості. Забезпечення безпеки походу (2 год.).

Практичні заняття: Розробка план-графіка проходження маршруту III ступеню складності в гірській місцевості. Розробка плану руху на день, тактика подолання природних перешкод. Організація та проведення розвідки на маршруті.

2.10. Страховка та самостраховка (6 год.)

Спорядження для забезпечення страхування та самострахування (повторення та доповнення теми). Поняття про ривок при зриві та способи його гасіння (2 год.).

Практичні заняття: Організація страхування та самострахування для різних видів гірського рельєфу (відпрацювання до автоматизму).

2.11. Техніка руху в гірській місцевості (12 год.)

Особливості руху стежками, трав'янистими, осипними, сніговими, фірновими схилами, моренами, скелями, каменепадними ділянками, льодовиками (повторення та викладення нового матеріалу) (2 год.).

Практичні заняття: В'язання вузлів, які використовують у гірському туризмі. Вироблення навичок руху пересіченою місцевістю з різними типами рослинного покриву, трав'янистими, осипними і сніговими схилами різної крутості, самострахування альпенштоком, льодорубом. Дотримання оптимального темпу й інтервалу руху (бажано відпрацьовувати під час проведення учбово-тренувального походу).

Способи переправи через гірські річки.

3. Підготовка та участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму

3.1. Тактичні дії команди під час змагань (5 год.)

Тактика проходження дистанції на змаганнях І–ІІ класу зі СГТ. Забезпечення безпеки змагань (1 год.).

Практичні заняття: Розробка руху зв'язки під час змагань на дистанції І–ІІ класу. Можливі помилки при виборі тактики команди.

3.2. Командна страховка, самостраховка (9 год.)

Організація командної страховки на скельному рельєфі (1 год.).

Практичні заняття: Організація командної страховки та самостраховка для різних видів гірського рельєфу (відпрацювання до автоматизму).

3.3. Техніка руху команди під час змагань зі СГТ (17/60* год.)

Самонаведення «дюльферу». Траверс, командне наведення поручнів. Техніка безпеки під час тренувань (2 год.).

Практичні заняття: Проходження навісної переправи, горизонтальних і вертикальних поручнів. Подолання водних перешкод. Рух скельною ділянкою в зв'язці, спуск. Рух групи поручнями. Наведення «дюльферу».

3.4. Рятувальні роботи (9/18* год.)

Правила руху при підйомі із «тріщини» з командною страховкою: «ліва-права», «груди-нога», «рухомий блок» та «зажим-нога» (1 год.).

Практичні заняття: Самовилаз способами: «стремено-стремено», «зажим-стремено», «зажим-зажим» добавляються ті, де вже потрібно працювати обов'язково вдвох умовно підйом «потерпілого» із «тріщини» з командною страховкою: «ліва-права», «груди-нога», «рухомий блок» та «зажим-нога».

3.5. Змагання зі спортивного гірського туризму (10 год.)

Правила змагань зі спортивного гірського туризму. Техніка безпеки під час змагань (2 год.).

Практичні заняття: Участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму.

4. Навчально-тренувальні походи, збори

Три одноденні навчально-тренувальні походи. Дводенний навчально-тренувальний похід. Триденний навчально-тренувальний похід.

5. Спеціальна фізична підготовка туриста

Практичні заняття: Загальна та спеціальна фізична підготовка. Різні естафети на швидкість і складність. Ігри на витривалість і координацію руху. Робота з мотузкою на будь-якій дистанції, відпрацю-

вання лазіння по скелях на швидкість і складність. Переправа, колода, маятник, підйом, траверс, спуск. Техніка безпеки під час тренувань.

6. Гігієна туриста. Долікарська допомога потерпілому

Гігієна туриста. Долікарська медична допомога потерпілому. Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли через неправильні дії туристів. Допомога при травмах, що виникли в результаті несприятливих метеоумов. Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли при укусах тварин, отруєння рослинами, грибами. (повторення та викладення нового матеріалу) (4 год.).

Практичні заняття: Виготовлення нош з допомогою жердин та мотузок. Транспортування «потерпілого» на ношах.

7. Заліковий туристсько-спортивний ступеневий або категорійний похід

Похід II-III-го ступеня складності проводиться протягом року (поза сіткою годин).

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Гуртківці повинні знати:

- нормативи туристських походів з гірського туризму;
- основні правила забезпечення безпеки учасників туристських подорожей на маршруті, при подоланні природних перешкод, організації привалів і ночівель, правила пожежної безпеки;
- основні правила особистої гігієни, первинні ознаки захворювань, які найчастіше зустрічаються під час подорожей у гірських умовах;
- правила роботи з картосхемами та картами гірських районів;
- особливості тактики гірського походу, основні принципи добору і підготовки спорядження, організації харчування.
- правила руху при підйомі із «тріщини» з командною страховкою: «ліва-права», «груди-нога» та «рухомий блок».

Гуртківці повинні вміти:

- користуватися картосхемами і картами при орієнтуванні в гірських районах, розпізнавати вершини, льодовики, долини тощо;
- розробляти нитки маршрутів походів до III ст. кл. у гірській місцевості;
- рухатися стежками, трав'янистими, осипними, сніговими, фірновими схилами, моренами, скелями, каменепадними ділянками, льодовиками;
- витримувати темп, інтервал руху;
- переправлятися через гірські річки вброд, наводити переправу;

- в'язати основні вузли: прямий, брамшкотовий, академічний, булінь, провідник, подвійний провідник, зустрічний провідник, провідник «вісімку», австрійський провідник, «стремено», схоплюючий, УІАА, удавка, штик...;

- правила руху при підйомі із «тріщини» з командною страховкою: «ліва-права», «груди-нога» та «рухомий блок»

- страхувати та організовувати самострахування;

- користуватися льодорубом;

- організовувати бівак;

- надавати першу долікарську допомогу при травмах і захворюваннях, пов'язаних зі специфікою умов походу в горах, кровотечах, накладати пов'язки (м'які та жорсткі) на різні частини тіла тощо, транспортувати потерпілого;

- знаходити і визначати джерела питної води, готувати їжу на багатті;

- брати участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму I - II класу;

- вести щоденник походу, складати технічний опис маршруту, опис подолання перешкод;

- складати звіт про похід.

Спортивні досягнення:

- взяти участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму II-III класу;

- взяти участь у поході II-го ступеня або I-ї категорії складності;

- виконати нормативи II-I-го юнацького розряду зі спортивного туризму.

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

(III рік навчання)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
		Усього	у тому числі		
			теоретичних	практичних	
				у приміщенні	на місцевості (спортзалі)
1.	Вступ	3	3	—	—
2.	Організація та проведення гірського походу I-ї категорії складності	63	20	12	31
3.	Підготовка та участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму	119	8	2	109
4.	Навчально-тренувальні походи, збори	108	—	—	108
5.	Спеціальна фізична підготовка туриста	22	—	—	22
6.	Долікарська допомога потерпілому	9	4	3	2
7.	Заліковий туристсько-спортивний ступеневий або категорійний похід	протягом року (поза сіткою годин)			
Усього		324	35	17	272

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. ~ ступ

Вступний та первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності. Безпека походів. Мета, завдання, напрямки роботи гуртка. Досягнення видатних вітчизняних і зарубіжних спортсменів-туристів, альпіністів. Єдина спортивна класифікація України.

2. Організація та проведення походу I-ї категорії складності

2.1. Форми гірського рельєфу (2 год.)

Основні процеси утворення гір. Відомості про походження гір. Основні форми гірського рельєфу: гірська країна, гірська група, гірський вузол, гірський хребет, плато, долина, тераса та ін.

2.2. Організація гірського походу (12 год.)

Особливості підготовки гірського походу I-ї к.с. Підбір групи, визначення мети, вибір району та часу походу. Розробка маршруту календарного плану походу. Медичний огляд. Забезпечення спорядженням, аптечкою, продуктами харчування. Складання кошторису, плану підготовки до походу. Оформлення маршрутних документів, затвердження МКК маршруту походу (4 год.).

Практичні заняття: Розробка маршруту, підбір картографічного матеріалу. Оформлення похідних документів. Випуск у МКК. Контрольна перевірка на місцевості.

2.3. Спорядження гірського походу I-ї категорії складності (6 год.)

Виготовлення саморобного спорядження (багатомісних спальних мішків, газових кухонь, страховочних бесідок тощо). Добір спорядження залежно від характеру маршруту. Спорядження для забезпечення страхування. Ремонтний набір. Підготовка спорядження, догляд за ним та ремонт (2 год.).

Практичні заняття: Підготовка спорядження та ремнабору для походу. Догляд за ним, ремонт, зберігання.

2.4. Харчування в гірському поході (4 год.)

Значення правильної організації харчування в поході. Енергетичні витрати організму в гірському поході. Фізіологічні особливості роботи організму в горах. Вживання вітамінів. Водно - сольовий режим. Добір та зберігання продуктів для походів різної тривалості та складності. Приготування їжі в умовах гір: дозування продуктів, топлення снігу, застосовування звичайного посуду та автоклавів (2 год.).

Практичні заняття: Добір продуктів і складання меню для гірського походу I-ї к.с.

2.5. Привали й ночівлі (5 год.)

Періодичність і тривалість привалів залежно від складності походу. Вибір безпечних місць для привалів і ночівель. Організація робіт на місцях привалів і ночівель. Правила роботи з примусом, автоклавом, газовою кухнею. Сушіння одягу та взуття (біля вогнища, на повітрі, у наметі). Холодні ночівлі. Згортання табору (2 год.).

Практичні заняття: Встановлення наметів та розпалювання примусу при поганих погодних умовах (сильний вітер, дощ) (бажано відпрацьовувати під час проведення учбово-тренувального походу).

2.6. Орієнтування в горах (8 год.)

Орієнтування за формам гірського рельєфу та його елементам (вершинам, хребтам, долинам...) Робота з компасом та картою (схемою, кроками...) (2 год.).

Практичні заняття: Визначення місця свого знаходження і положення заданого маршруту на місцевості. Участь у змаганнях.

2.7. Страхування та самострахування (5 год.)

Спорядження для забезпечення страхування та самострахування (повторення та доповнення з досвіду) (1 год.).

Практичні заняття: Організація страхування та самострахування для різних видів гірського рельєфу (відпрацювання до автоматизму).

2.8. Тактика гірського походу (10 год.)

Тактика гірського походу I категорії складності. Забезпечення безпеки походу (2 год.).

Практичні заняття: Розробка план-графіка проходження маршруту I категорії складності в гірській місцевості. Розробка плану руху на день, тактика подолання природних перешкод. Організація і проведення розвідки на маршруті.

2.9. Техніка руху в горах (10 год.)

Особливості руху осипами, моренами, скелями, снігом та фірном, каменепадними ділянками, льодовиками, через гірські річки (повторення та викладення нового матеріалу). Техніка безпеки в горах (2 год.).

Практичні заняття: В'язання вузлів, які використовують у гірському туризмі (повторення). Дотримання оптимального темпу та інтервалу руху (бажано відпрацьовувати під час проведення учбово-тренувального походу). Способи переправи через гірські річки.

2.10. Причини аварій у гірських походах. Забезпечення безпеки Аварійні ситуації та вихід з них (1 год.)

3. Підготовка та участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму

3.1. Тактичні дії команди під час змагань (5 год.)

Тактика проходження дистанції II – III класу (1 год.).

Практичні заняття: Заповнення бланків з тактики (на скелях та рятувальних роботах).

3.2. Командна страховка, самостраховка (9 год.)

Забезпечення командною страховкою кожного учасника при русі скельним рельєфом (повторення та доповнення з досвіду) (1 год.).

Практичні заняття: Організація командної страховки та самостраховка для різних видів гірського рельєфу (відпрацювання до автоматизму).

3.3. Техніка руху команди під час змагань зі СГТ (61 год.)

Поліспаст, його види та вірне використання. Правила наведення крутопохилої переправи. Техніка безпеки при переправі (2 год.).

Практичні заняття: Проходження навісної переправи, горизонтальних і вертикальних поручнів. Рух скельною ділянкою в зв'язці,

спуск. Рух групи поручнями. Подолання водних перешкод. Наведення круто похилої переправи (правила та безпека).

3.4. Організація та проведення рятувальних робіт силами групи

Способи та методи проведення рятувальних робіт з врахуванням отриманої травми (2 год.).

Практичні заняття: проведення рятувальних робіт (спуск та підйом «потерпілого» в «коконі» вертикально з супроводжуючим та на круто похилій переправі, спуск та підйом потерпілого з супроводжуючим, транспортування потерпілого з супроводжуючим по командним поруччям). Самовилаз способами: «стремено-стремено», «зажим-стремено», «зажим-зажим»; підйом «потерпілого» із тріщини з командною страховкою: «ліва-права», «груди-нога», «рухомий блок», «короткий поліспас» та «зажим-нога» (повторення) (24 год.).

3.5. Змагання зі спортивного гірського туризму. Суддівство змагань (18 год.)

Правила туристських змагань. Вивчення таблиці штрафів. Техніка безпеки під час змагань (2 год.).

Практичні заняття: Участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму на дистанціях II – III класу. Участь в суддівстві у змаганнях I-II класу.

4. Навчально-тренувальні походи, збори

Чотири одноденні навчально-тренувальні походи. Два дводенні навчально-тренувальні походи. Два триденні навчально-тренувальні походи.

5. Спеціальна фізична підготовка туриста

Практичні заняття: Загальна та спеціальна фізична підготовка. Різноманітні естафети на швидкість і складність. Ігри на витривалість і координацію руху. Робота з мотузкою на будь-якій дистанції, відпрацювання навичок лазіння по скелях на швидкість і складність. Переправа, колода, маятник, підйом, траверс, спуск. Техніка безпеки під час тренувань.

6. Долікарська допомога потерпілому

Гігієна туриста. Долікарська медична допомога потерпілому. Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли через неправильні дії туристів. Допомога при травмах, що виникли в результаті несприятливих метеоумов. Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли при укусах тварин, отруєння рослинами, грибами. (повторення та доповнення нового матеріалу з туристичної практики) (4 год.).

Практичні заняття: Виготовлення нош з мотузки («кокона»). Транспортування «потерпілого» на ношах.

7. Заліковий туристсько-спортивний ступеневий або категорійний похід

Похід III-го ступеня або I-ї категорії складності проводиться протягом року (поза сіткою годин).

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Гуртківці повинні знати:

- нормативи туристських походів з гірського туризму;
- основні правила забезпечення безпеки учасників туристських походів на маршруті, при подоланні складних природних перешкод, організації привалів і ночівель, правила пожежної безпеки;
- основні правила особистої гігієни, первинні ознаки захворювань, які найчастіше зустрічаються під час походів у гірських умовах;
- основні правила роботи з картосхемами, картами та кроками гірських районів;
- особливості тактики гірського походу I к. с., основні принципи добору і підготовки спорядження, організації харчування;
- порядок дій керівника та учасників при аварії в своїй та інших групах;
- способи надання долікарської допомоги.

Гуртківці повинні вміти:

- розробляти нитки маршрутів гірських походів I к.с;
- рухатися стежками, трав'янистими, осипними, сніговими, фірновими схилами, моренами, скелями, каменепадними ділянками, льодовиками та ін., переправлятися через гірські річки вброд, наводити переправи, витримувати темп, інтервал руху;
- в'язати вузли, які використовують у гірському туризмі;
- страхувати та організовувати самострахування;
- користуватися льодорубом;
- надавати першу долікарську допомогу при травмах і захворюваннях;
- проводити рятувальні роботи (спуск та підйом «потерпілого» в «коконі» вертикально з супроводжуючим та на круто похилій переправі, спуск та підйом потерпілого з супроводжуючим, транспортування потерпілого з супроводжуючим по командним поруччям).
- надавати першу долікарську допомогу при травмах і захворюваннях, транспортувати потерпілого;
- складати звіт про похід.

Спортивні досягнення:

- взяти участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму II-III класу;
- взяти участь у поході III-го ступеня або I-ї категорії складності;
- виконати нормативи I-го юнацького розряду зі спортивного туризму.

ВИЩИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
		Усього	у тому числі		
			теоретичних	практичних	
				у приміщенні	на місцевості (спортзалі)
1.	Вступ	2	2	—	—
2.	Організація гірського походу II-ї та III-ї категорії складності	59	22	13	24
3.	Підготовка та участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму	121 /191*	7	2	112 /182*
4.	Навчально-тренувальні походи, збори	108 /146*	—	—	108 /146*
5.	Спеціальна фізична підготовка туриста	25	—	—	25
6.	Долікарська допомога потерпілому	9	5	2	2
7.	Заліковий туристсько-спортивний ступеневий або категорійний похід	протягом року (поза сіткою годин)			
Усього		324 /432*	36	17	271 /379*

* - рекомендований розрахунок на 432 год/рік (12 год./тижд)

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ

Вступний та первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності. Безпека походів. Мета, завдання, напрямки роботи гуртка. Гірський туризм. Історія, сучасний стан і перспективи розвитку.

2. Організація гірського походу II-ї та III-ї категорії складності

2.1. Особливості підготовки гірського походу II-ї та III-ї к.с.

Підбір групи, визначення мети, вибір району та часу походу. Розробка маршруту календарного плану походу. Медичний огляд. Забезпечення спорядженням, аптечкою, продуктами харчування. Складан-

ня кошторису, плану підготовки до походу. Оформлення маршрутних документів, затвердження МКК маршруту походу (2 год.).

Практичні заняття: Розробка маршруту, підбір картографічного матеріалу. Оформлення похідних документів. Випуск у МКК. Контрольна перевірка на місцевості (10 год.).

2.2. Тактика гірського походу (10 год.)

Тактика гірського походу II-III категорії. Залежність тактики від мети подорожі району, пори року, складності маршруту, підготовленості, схожості групи. Основне завдання тактичного плану безаварійне проходження обраного маршруту. Забезпечення безпеки походу (2 год.).

Практичні заняття: Розробка план-графіка проходження маршруту II-III категорії складності. Розробка плану руху на день, тактика подолання природних перешкод. Організація і проведення розвідки на маршруті.

2.3. Техніка руху в горах (6 год.)

Рух гірським рельєфом (опитування в формі бесіди) (2 год.).

Практичні заняття: В'язання вузлів, які використовують у гірському туризмі (повторення). Способи переправи через гірські річки.

2.4. Страхування та самострахування (2 год.)

Прийоми страхівки в зв'язку з конкретними умовами місцевості (страховка через плече, сидячи, через поясицю, через виступ).

2.5. Спорядження походу II-ї та III-ї категорії складності

Добір спорядження залежно від характеру маршруту. Спорядження для забезпечення страхування. Виготовлення саморобного спорядження (багатомісних спальних мішків, газових кухонь, страховочних бесідок тощо). Ремонтний набір. Підготовка спорядження, догляд за ним та ремонт (2 год.).

Практичні заняття: Підготовка спорядження та ремнабору для походу. Догляд за ним, ремонт, зберігання (4 год.).

2.6. Харчування в гірському поході (5 год.)

Організація харчування в поході II-III-ї категорії складності. Енергетичні витрати організму в гірському поході. Фізіологічні особливості роботи організму в горах. Вживання вітамінів. Водно - сольовий режим. Добір та зберігання продуктів для походів різної тривалості та складності (повторення та доповнення матеріалу). Приготування їжі в високогір'ї. Використання та методи приготування сублимованих харчів. Техніка безпеки при роботі з примусом, газовою кухнею (3 год.).

Практичні заняття: Складання меню, добір продуктів для гірського походу II-III-ї к.с.

2.7. Привали й ночівлі (6 год.)

Вибір безпечних місць для привалів і ночівель. Організація робіт на місцях привалів і ночівель. Холодні ночівлі. Згортання табору (повторення та доповнення матеріалу). Змушені ночівлі, їх особливість. Правила безпеки на привалах та ночівлях (3 год.).

Практичні заняття: Підготовка площадок під намет на каменистому схилі (бажано відпрацьовувати під час проведення учбово-тренувального походу).

2.8. Топографія гірських районів і орієнтування в горах (8 год.)

Зображення специфічних форм та елементів гірського рельєфу на картах і схемах (ущелинах, льодовиках, бараніх лобах, моренах, осипах і др.), їх характер за картографічним матеріалом (2 год.).

Практичні заняття: Визначення місця свого знаходження і положення заданого маршруту на місцевості. Участь у змаганнях.

2.9. Контрольно-рятувальні служби (2 год.)

Загальна характеристика контрольно-рятувальних служб. Положення про КРС. Завдання КРС. Обов'язки груп при взаємодії з КРС. Допомога КРС при проведенні пошуково-рятувальних робіт.

2.10. Аварій у гірських походах. Забезпечення безпеки

Причини аварійних ситуацій та способи усунення їх (обговорення на прикладі власного досвіду учасників походу) (2 год.).

3. Підготовка та участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму

3.1. Страхування та самострахування (14 год.)

Практичні заняття: Комбінована страховка. Організація страхування та самострахування для різних видів гірського рельєфу (відпрацювання до автоматизму).

3.2. Командна тактика під час змагань (4 год.)

Тактика проходження дистанції III-V класу (2 год.).

Практичні заняття: Заповнення бланків по тактиці (на скелях та рятувальних роботах).

3.3. Техніка руху на змаганнях зі СГТ (60/77* год.)

Крутопохила переправа (повторення). Техніка безпеки при самонаведенні.

Практичні заняття: Проходження навісної переправи, горизонтальних і вертикальних поручнів. Рух скельною ділянкою в зв'язці, спуск. Рух групи поручнями. Подолання водних перешкод. Наведення круто похилої переправи (правила та безпека). При проходженні етапів з самонаведенням створювати нестандартні ситуації, які виникають під час змагань та походів (58/75* год.).

3.4. Організація та проведення рятувальних робіт силами групи

Способи та методи проведення рятувальних робіт з врахуванням отриманої травми (повторення та доповнення матеріалу, бесіда) (1 год.).

Практичні заняття: проведення рятувальних робіт (спуск та підйом «потерпілого» в «коконі» вертикально з супроводжуючим та на круто похилій переправі, спуск та підйом потерпілого з супроводжуючим, транспортування потерпілого з супроводжуючим по командним поруччям (відпрацювання до автоматизму). Самовилаз способами: «стремено-стремено», «зажим-стремено», «зажим-зажим»; підйом «потерпілого» із тріщини з командною страховкою: «ліва-права», «груди-нога», «рухомий блок», «короткий поліспас» та «зажим-нога» (повторення) (24/44* год.).

3.5. Правила змагань зі спортивного гірського туризму (18/42* год.)

Правила проведення туристських змагань. Таблиці штрафів. Техніка безпеки під час змагань (2 год.).

Практичні заняття: Участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму на дистанціях III-V класу. Участь у суддівстві в змаганнях II-III класу.

4. Навчально-тренувальні походи, збори

Чотири одноденні навчально-тренувальні походи. Два дводенні навчально-тренувальні походи. Два триденні навчально-тренувальні походи.

5. Спеціальна фізична підготовка туриста

Практичні заняття: Загальна та спеціальна фізична підготовка. Різноманітні естафети на швидкість і складність. Ігри на витривалість і координацію руху. Робота з мотузкою на будь-якій дистанції, відпрацювання лазіння по скелях на швидкість і складність. Переправа, колода, маятник, підйом, траверс, спуск. Техніка безпеки під час тренувань.

6. Долікарська допомога потерпілому

Гігієна туриста. Долікарська медична допомога потерпілому. Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли через неправильні дії туристів. Допомога при травмах, що виникли в результаті несприятливих метеоумов. Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли при укусах тварин, отруєння рослинами, грибами (повторення та доповнення нового матеріалу з туристичної практики) (5 год.).

Практичні заняття: Виготовлення нош з мотузок, лідорубів, альпенштоків. Транспортування «потерпілого» на ношах.

7. Заліковий туристсько-спортивний ступеневий або категорійний похід

Похід I-III-ї категорії складності проводиться протягом року (поза сіткою годин).

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Гуртківці повинні знати:

- нормативи туристських походів з гірського туризму;
- основні правила забезпечення безпеки учасників туристських походів на маршруті, при подоланні складних природних перешкод, організації привалів і ночівель, правила пожежної безпеки;
- основні правила особистої гігієни, первинні ознаки захворювань, які найчастіше зустрічаються під час походів у гірських умовах;
- основні правила роботи з картосхемами, картами та кроками гірських районів;
- основні відомості про КРС і КРЗ;
- особливості тактики гірського походу II-III к. с., основні принципи добору і підготовки спорядження, організації харчування;
- порядок дій керівника та учасників при аварії в своїй та інших групах;
- способи надання долікарської допомоги.

Гуртківці повинні вміти:

- розробляти нитки маршрутів гірських походів II-III к.с;
- рухатися по гірському рельєфу, витримувати темп, інтервал руху;
- в'язання вузлів, які використовують у гірському туризмі;
- страхувати та організовувати самострахування;
- користуватися льодорубом;
- надавати першу долікарську допомогу при травмах і захворюваннях;
- проводити рятувальні роботи силами групи;
- надавати першу долікарську допомогу при травмах і захворюваннях, транспортувати потерпілого;
- брати участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму III-V класу;
- складати звіт про похід.

Спортивні досягнення:

- взяти участь у змаганнях зі спортивного гірського туризму III-IV класу;
- взяти участь у поході I-III-ї категорії складності;
- виконати нормативи II-I розряду зі спортивного туризму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аркин Я., Вариксо А., Захаров П. Горный туризм. – Таллин: Эсти Рамат, 1981.
2. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Маринов В. Проблемы безопасности в горах: Пер. с болг. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді під редак. Ю.В.Штангея. – К.: УДЦТКУМ, 1996. – 368 с.
5. Собенко Т.П. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. – К.: Здоровья, 1986.
6. Супруненко Ю.П. Горам навстречу. – М.: Знание, 1989.
7. Спутник туриста. – К.: Здоровья, 1991.
8. Харенко А.А., Б.Н.Волков, Н.Н.Волков. Програма кружка «Юные горные туристы» – М.: Просвещение, 1982.
9. Захаров П. П., Мартынов А. И., Жемчужников Ю. А. Альпинизм. Энциклопедический словарь. / Захаров П. П., Мартынов А. И., Жемчужников Ю. А. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 744 с.
10. Захарова П. П., Серафимов К.Б. В помощь инструктору альпинизма. Серия «Школа альпинизма» Москва 2008. – 245 с.
11. Войков Г.Г. Коломин В.Ю., Смолин А.А., Клейн С.В., Мартынов А.Д., Логвинов В.Г., Тулаев Д.Н., Гуляев В.М., Приписнов Е.А, Войкова С.В., Коннова Т.В., Хромова Н.В., Смирнова Е.Ю. Программа туристской подготовки. Горный туризм и альпинизм. Томск 2002 – 158 с.

На в ч а л ь н е в и д а н н я

Нагорний Лев Іванович

ГІРСЬКИЙ ТУРТЗМ

Навчальна програма

Коректор: Шелегеда О. Р.

Формат 62x84 1/16. Папір офсетний. Друк струминний.
Умовн.-друк. арк. 4. Тираж 100

Видання підготовлено до друку і надруковано у
КЗ «Запорізький обласний центр туризму і краєзнавства
учнівської молоді» ЗОР
69091, м. Запоріжжя, вул. Немировича-Данченка, 46-а
Тел./факс: (061) 224-02-71. Тел.: 224-24-71
E-mail: info_turcenter@mail.ru
Сайт: www.zoetkum.ucoz.ua