

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Осинниковский горнотехнический колледж»

Принято  
Решением студенческого совета  
от 14.09.2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Зам. директора по ВР  
Н.М. Мясникова  
«14» 09 2023г.



**ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**  
**«ТУРИСТ»**

Направление: спортивное

Форма: спортивная секция

Возрастная группа, на которую ориентированы занятия: 15-21 год

Объем часов, отпущенных на занятия: 100 часов в год

Срок реализации: 3 года

# Осинники

## Пояснительная записка.

### **Цель программы.**

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и самоопределения личности.

### **Задачи.**

#### **1. В области образования:**

- расширение и углубление знаний по географии, истории Кузбасса, БЖ, литературе и физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

#### **2. В области воспитания:**

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому и духовному развитию;
- обучение наставничеству «бывалых» туристов над новичками;
- формирование жизненно важных умений и навыков, необходимых для выживания в экстремальных условиях;
  - воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
  - развитие разнообразных практических навыков: самоуправления;
  - повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований, формирование бережного отношения к природе.

#### **3. В области физической подготовки:**

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных тренировок и тренировочных сборов с выездом на турбазу по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

## **ВВЕДЕНИЕ.**

Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или видеофильма). Законы туристов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

### **КРАЕВЕДЧЕСКАЯ РАБОТА В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ.**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

*Практические занятия.* Знакомство с картой области. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Конкуре путевых записей с тренировочных сборов и походов

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. распределение тем докладов.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода. Организация ночлегов в помещениях, культура поведения туристов, их подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка



продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

### **ТАКТИКА И ТЕХНИКА ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА.**

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Планирование «нитки» маршрута плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения нитки маршрута.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса.

Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантином».

Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантином».

Переправы через реки. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом.

*Практические занятия.* Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки.

### **ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ - ТУРБЫТ.**

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Рас фасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

*Практические занятия.* Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

#### **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ТУРИСТА.**

Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия.* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия.* Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

Стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

*Практические занятия.* Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА.**

Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища. Групповое, личное и

специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

*Практические занятия.* Укладка рюкзака. Проведение игры «взять с собой в поход». Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды ориентирования на туристских соревнованиях определение точки стояния

#### **МЕТОДЫ РАБОТЫ:**

1. Поисково - исследовательский метод ( самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления реферата, отчета о проделанной работе в походах )
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль качества усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство духовного, нравственного, физического, воспитания.

#### **ФОРМЫ РАБОТЫ.**

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, спортивных играх.
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.
3. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.
1. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

#### **ЭТАПЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ.**

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
  2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.
  3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы).
- Программа рассчитана на 144 часа (2 раза по 2 часа в неделю).**

## Литература

1. Беляков И.В., Павлов Е.А. Проблемы нормирования нагрузки веса рюкзаков в туристическом походе. – М.,Мастерство,2016.
  2. Варламов В. Г., Основы безопасности в пешем походе, Центральное рекламно-информационное бюро "Турист", Москва, 2013, с. 22.
  3. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком./ - Л.: С.-Петербург, 2018. - 144 с.
  4. Грицак Ю.П. Организация самостоятельного туризма, Учебное пособие для студентов специальности «туризм»./ - Харьков: Экограф, 2008. - с. 164
  5. Константинов Ю. С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М.: ФЦДЮТК, 2011-180 с.
- 6.Самойленко А.А. География туризма. – Ростов н/Д,Феникс,2006.
7. Черемисин П.А. Виды современного туризма. – СПб,Недра 2010
  8. [www /turpohod/org](http://www.turpohod.org)