

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Горнозаводский Дом творчества»

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
МАУ ДО «Дом творчества»
Протокол № 1
от «24» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора
МАУ ДО «Дом творчества»
 /О.Ф. Лисицкая/
Приказ № 362-2 от 24.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

туристско-краеведческой направленности

«Универсальный турист»

Возраст обучающихся 10 - 18 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Малышкин Андрей Юрьевич,
педагог дополнительного образования

город Горнозаводск, 2022 г.

Паспорт программы

Название программы:	«Универсальный турист»
Тип программы:	адаптированная
Образовательная область:	туризм и краеведение.
По степени авторства	модифицированная
Реализуется:	с 2009 года, в новой редакции с 2021 г.
Продолжительность освоения:	3 года.
Возрастной диапазон:	от 10 до 18 лет.
Уровень освоения:	углублённый.

Цель программы: создание условий для физического и личностного развития подростков воспитания чувства патриотизма и любви к родному краю, через освоение системы туристических знаний и умений.

Задачи:

Обучающие:

обучение основам техники пешего, лыжного, вело, водного, спелеотуризма и спортивного ориентирования;
изучение тактических приемов преодоления естественных препятствий;
освоение необходимых навыков устройства быта в природных условиях;
создание условий для физического развития детей через занятия туризмом;
обучение навыкам самостоятельного изготовления простейшего туристского инвентаря;
подготовка воспитанников к туристическим слетам, соревнованиям в качестве участников, судей;
подготовка юных инструкторов школьного туризма.

Развивающие:

развитие способностей быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды;
грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
укрепление здоровья детей;
расширение кругозора детей по географии, биологии, экологии, истории Пермского края;
развитие стремления к активному и содержательному проведению свободного времени;
приобщение к краеведческой и исследовательской работе.

Воспитательные:

воспитание бережного отношения к природе и готовности к активным действиям по ее охране;
воспитание чувства коллективизма, коммуникабельности, ответственности, самодисциплины;
воспитание потребности в здоровом образе жизни, в применении полученных знаний;
формирование активной жизненной позиции ребенка;
воспитание потребности в самосознании, самовоспитании, самосовершенствовании;
формирование характера, воли, эмоциональной сферы, положительных мотиваций;

воспитания чувства патриотизма и любви к родному краю;
адаптация в социуме.

Формы занятий:

- теоретические занятия в помещении;
- практические занятия в помещении;
- практические занятия в полевых условиях;
- походы выходного дня;
- многодневные походы.

Введение

Урал со своей суровой и прекрасной природой, богатой историей является одним из благоприятных регионов для развития всех видов туризма – пешеходного, водного, велотуризма, горного и спелеотуризма.

Спелеотуризм выделяясь отдельным направлением, является универсальным видом туризма. На подходах к пещерам спелеотуристам приходится применять технику пешеходного и велотуризма, если пещера находится в долине реки – водного, а чтобы посетить высоко расположенную пещеру – горного туризма. Особые условия прохождения пещер (отсутствие света, наличие подземных ручьёв, рек и т.п.) способствуют воспитанию мужества, силы воли, развитию чувства коллективизма и ответственности.

Само географическое положение Горнозаводского района располагает к занятию туризмом.

Занимаясь туризмом, мы имеем уникальную возможность не только узнать что-то, но и увидеть это своими глазами – пронаблюдать. Приобрести навыки выживания в естественных условиях, моральную и психологическую устойчивость к отрицательным факторам современной (индустриально-кибернетической) цивилизации. Общение с природой дарит нам бодрость, физическую силу и здоровье. Учит людей с уважением и любовью относиться к окружающему нас миру животных и растений, жить в гармонии.

Пояснительная записка

Программа «Универсальный турист» рассматривается в тесной взаимосвязи с курсом «Краеведение» и по целевой установке относится к туристско-краеведческой направленности, реализуется на базе Дома творчества. При её разработке использованы:

- программа начальной подготовки обучающихся в объединениях туристско-краеведческого профиля «Юные туристы» (М.И. Крайман);
- образовательная программа «Туризм и автономное существование» коллектива авторов (М.В. Андреев, В.В. Андреев, С.В. Андреева, Н.А. Федотова);
- образовательная программа «В мире природы с компасом и картой» М.И. Топорова, Е.Ю. Топоровой;
- образовательная программа «Туризм» Е.Ю. Ривкина.
- образовательной программой «Универсальный турист» А. Г. Фадеева

Программы переработаны с учетом специфики занятий объединения в объеме 4-часовой и 6-часовой учебной нагрузки в неделю.

Региональный компонент:

Горнозаводский район богат различными туристическими объектами (памятниками природы, пещерами, необычными горными рельефами). Посмотреть, полюбоваться, изучить наши природные богатства приезжают туристы из всех уголков страны и мира. Программа «Берендей» ориентирована на патриотическое воспитание, на изучение и сохранение природы родного края. Осваивая туристические навыки, повышая физическую подготовку, юные туристы приобретают опыт краеведческой работы, получают возможность и в дальнейшем изучать родной край.

Занятия туризмом относятся к положительным социально-педагогическим факторам в области дополнительного образования Пермского края в целом и Горнозаводского района в частности, что способствует сохранению и развитию традиций, сложившихся в системе образования Горнозаводского района:

- Практические семинары по подготовке к соревнованиям;
- Районные соревнования по технике пешего и лыжного туризма в рамках Спартакиады школьников;
- Районные и краевые соревнования «Школа безопасности»;
- Краевые соревнования по видам скалолазания;
- Районные учебно–тренировочные сборы.

Здоровьесберегающий компонент:

Настоящая программа способствует решению проблем сохранения и укрепления как психического, так и физического здоровья ребенка и предусматривает его развитие, как личности разносторонней, гармоничной, хорошо физически развитой. Почти в каждой изучаемой теме уделяется внимание вопросу сохранения здоровья. При подготовке к походам, сплавам и экспедициям проводится инструктаж по технике безопасности (*Приложение №6*).

Программа «Универсальный турист» рассчитана на 3 года обучения, на детей в возрасте от 10 до 18 лет, т.к. туризм для подростков является средством социального познания и направлен на удовлетворение возрастных потребностей:

- стремление к познанию окружающего мира,
- стремление самореализоваться, проверить и развить свои способности, научиться жить в коллективе.

Это позволяет определить:

Цель программы: создание условий для физического и личностного развития подростков, воспитания чувства патриотизма и любви к родному краю через освоение системы туристических знаний и умений.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ обучение основам техники пешего, лыжного, вело, водного, спелеотуризма и спортивного ориентирования;
- ✓ изучение тактических приемов преодоления естественных препятствий;
- ✓ освоение необходимых навыков устройства быта в природных условиях;
- ✓ создание условий для физического развития детей через занятия туризмом;

- ✓ обучение навыкам самостоятельного изготовления простейшего туристского инвентаря;
- ✓ подготовка воспитанников к туристическим слетам, соревнованиям в качестве участников, судей;
- ✓ подготовка юных инструкторов школьного туризма.

Развивающие:

- ✓ развитие способностей быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды;
- ✓ грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- ✓ укрепление здоровья детей;
- ✓ расширение кругозора детей по географии, биологии, физической культуре, истории Пермского края;
- ✓ развитие стремления к активному и содержательному проведению свободного времени;
- ✓ приобщение к краеведческой и исследовательской работе.

Воспитательные:

- ✓ воспитание бережного отношения к природе и готовности к активным действиям по ее охране;
- ✓ воспитание чувства коллективизма, коммуникабельности, ответственности, самодисциплины;
- ✓ воспитание потребности в здоровом образе жизни, в применении полученных знаний;
- ✓ формирование активной жизненной позиции ребенка;
- ✓ воспитание потребности в самосознании, самовоспитании, самосовершенствовании;
- ✓ формирование характера, воли, эмоциональной сферы, положительных мотиваций;
- ✓ воспитания чувства патриотизма и любви к родному краю;
- ✓ адаптация в социуме.

Организация учебно-воспитательного процесса.

Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися. Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным. Учебная деятельность предусматривает освоение программы в формах:

- учебных теоретических и практических занятий;
- походов выходного дня;
- пеших и водных походов различной степени и категории сложности;
- соревнования по туризму от районных до краевых;
- эколого-туристические экспедиции;
- учебно-тренировочные сборы.

Выбор формы занятий зависит от темы программы. В программе предусмотрены теоретические и практические занятия. Теоретические занятия проводятся в аудитории для всей группы, а в целях качественного закрепления

материала практические занятия проводятся по подгруппам. Также по подгруппам проводятся занятия для подготовки к соревнованиям, учебно-тренировочные сборы, экспедиции и многодневные походы

На учебно-тренировочных занятиях многие умения и навыки отрабатываются до автоматизма, т.к. в походах и путешествиях они должны выполняться технически быстро и грамотно.

Как правило, практика в туризме – это походы, в которых развиваются коммуникативные навыки, воспитывается самостоятельность, инициатива, формируется экологическое мышление, приобретаются навыки быстрой адаптации в постоянно меняющихся условиях социума.

В процессе освоения курса акцентируется внимание на пропаганде здорового образа жизни, формирования устойчивого неприятия вредных привычек, ориентирование ребенка на самостоятельные физические занятия. По мере возможности занятия проводятся на свежем воздухе и в активной форме – соревнования, конкурсы, эстафеты, мини-походы.

Количество часов, отводимое на практические занятия достаточно для того, чтобы ребята попробовали себя в туристических соревнованиях. Участие в соревнованиях является и отслеживанием результатов.

Планирование походов осуществляется по принципу «от простого к сложному».

Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в объединение нет, лишь необходимо медицинское заключение (справка о состоянии здоровья ребенка), дающее право заниматься туризмом.

По уровню освоения образовательного процесса программа имеет углубленный характер, т.е. дает систему знаний по безопасности жизнедеятельности, географии, экологии, биологии, геологии, истории родного края на уровне практического применения, обеспечивает постоянное расширение, углубление образовательного базового компонента.

По направлению деятельности программа является:

- ориентированной – ориентирует детей и подростков на знания природы, истории родного края, на заботу о своем здоровье;
- прикладной – дает детям необходимые знания, умения, навыки в различных видах и формах туризма в рамках дополнительного образования;
- совершенствует физическое развитие детей и подростков через занятие туризмом.

Воспитательная работа.

В работе с детьми и подростками внимание уделяется учебно-воспитательному и тренировочному процессу в четырех основных направлениях:

физическое воспитание и дополнительное образование средствами спортивного туризма (туристского многоборья);

формирование разносторонне развитой личности в спортивно-туристской, туристско-краеведческой деятельности - в спортивном туризме (спортивные походы) и экскурсионной деятельности;

развитие самостоятельности, социальная и личностная адаптация воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности,

целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;

способствование личностному профессиональному и жизненному самоопределению воспитанников через создание условий для реализации «профессиональных проб» в сфере спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экскурсионной деятельности.

Базовыми результатами воспитания обучающихся будут:

- умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся;
- соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.
- самостоятельность в действиях во время туристского похода и элементы взаимопомощи;
- осознание необходимости соблюдения принципа «не навреди» во взаимоотношениях с природой и с людьми;
- достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях со сверстниками, взрослыми и педагогом;
- понимание необходимости физических упражнений для разностороннего развития личности.
- ответственность за свои действия на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе, краеведческих экспедициях;
- понимание мира природы как целостного организма, стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения;
- стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, активной жизненной позиции;
- уважение к традициям своего народа, бережного отношения к природному и культурному и историческому наследию родного края.

Программа реализуется в несколько этапов:

1 год обучения:

Возраст детей 10-13 лет.

В первый год занятий обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении.

2 год обучения:

Возраст учащихся: 13 – 15 лет.

Второй год обучения предполагает более глубокое изучение снаряжения, правил и вопросов организации быта, техники и тактики в туристском походе, отработку основных действий группы в аварийных ситуациях; более углублённое изучение краеведения, отработку навыков ориентирования, определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития; изучение начальной судейской подготовки; адаптацию в социуме.

3 год обучения:

Возраст учащихся: 15 – 18 лет.

Третий год обучения предполагает глубокое изучение туристских навыков в избранном виде туризма; изучение и исполнение различных должностных обязанностей; развитие в ребёнке творческой активности;

Изучение и применение на практике способов ориентирования в сложных условиях; выработка в детях ответственности за принятые решения и выполняемые действия; изучение и обрабатывание оказания доврачебной помощи, организация и проведение спасательных работ, выработка у детей чувства взаимопомощи, ответственности за судьбу товарища.

Особое внимание при организации любого вида похода, практического занятия, уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Курс обладает большим воспитательным потенциалом. В процессе его освоения у подростков воспитывается сила воли, трудолюбие, целеустремленность, взаимовыручка, ответственность.

Методическое обеспечение:

Для успешной реализации программы учитываются следующие принципы туристского объединения:

- обеспечение общественно полезного, значимого для обучающихся, содержания туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности;

- насыщение туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности объединения элементами творчества и инициативы, играми и состязаниями;

- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного, соревновательного и экспедиционно-походного процесса, что поможет подросткам выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать свою индивидуальность, адаптироваться в коллективе и социуме;

- бескорыстие в процессе деятельности.

Усвоение содержания учебного материала в большей степени зависит от выбора форм проведения занятий, методов обучения, постепенного возрастания объема и сложности учебного материала.

Учебные занятия содержат теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятия проводится с использованием следующих приемов: рассказ, беседа, объяснение в сочетании с демонстрацией наглядных пособий, викторина, опрос, тестирование, работа с литературой, разгадывание кроссвордов.

Практическая часть занятия проводится с использованием следующих приемов: соревнование, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие, коллективно-творческое дело.

Дидактический материал: схемы, карты, образцы вязания узлов, специальная литература.

Материально-техническое обеспечение программы

Основной затратной частью материального обеспечения является туристическое снаряжение, которое можно разделить на две группы: основное (используемое в течение всего года) и сезонное.

Основное:

- палатка – 4 шт.,
- спальный мешок-одеяло – 18 шт.,
- коврик пенополиуретановый – 18 шт.,
- тент от дождя (солнца) – 4 шт.,
- костровые принадлежности: топор, саперная лопата, пила двуручная, костровой тросик, костровые крючья, котлы;
- верёвки: основная (12 мм) 50 м. – 2 шт., вспомогательная (6 мм) 50 м. – 1 шт., репшнуры (6 мм) 2 м. – 20 шт.,
- карабины с муфтой – 15 шт.,
- ремонтный набор, компас – 4 шт.,

Сезонное снаряжение:

- лыжи с палками;
- волокуша;
- лопата для снега;
- печка;
- катамаран;
- весла;
- спасательный жилет – 15 шт.;

Для проведения теоретических занятий необходимо помещение - кабинет, столы, стулья, стенд с узлами, оргтехника, фотографии, слайды различной тематики. Склад для хранения туристического инвентаря. Аптечка первой помощи.

Прогнозируемый результат

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты определены после каждого года обучения (приложения 8-10).

Программа 1 года обучения

Цель: формирование у воспитанников устойчивого интереса к туризму.

Задачи: обучающие:

- знакомство с историей развития туризма и специальной терминологией;
- изучение основ техники туризма и ориентирования;
- изучение основ первой доврачебной помощи, личной гигиены.

развивающие: - укрепление здоровья детей;

- знакомство с природой и историей родного края;

- формирование навыков бережного отношения к природе.

воспитательные: - воспитание трудолюбия, взаимопомощи;

- формирование норм поведения в природе и в социальной среде,

- воспитание патриотизма.

**Учебно-тематический план 1 года обучения
1 группа – 4 часа в неделю.**

№	Тема	Всего	Кол-во часов	
			Теория	Практика
1	Основы туристической подготовки			
1.1	Туристические путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма. История развития Дома творчества. История туристических объединений в Доме творчества.	1	1	
1.2	Личное и групповое туристическое снаряжение	4	2	2
1.3	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристическом походе.	8	2	6
1.4	Подготовка к походу, путешествию.	6	2	4
1.5	Туристические должности в группе.	4	2	2
1.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	10	2	8
1.7	Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий, слётов.	10	2	8
2	Топография и ориентирование			
2.1	Понятие о топографической карте.	1	1	
2.2	Условные знаки.	6	2	4
2.3	Способы ориентирования. Ориентирование по горизонту, азимут. Измерение расстояний.	6	2	4
2.4	Компас. Работа с компасом.	4	2	2
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	2	4
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2	2	
3.2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Самоконтроль, предупреждение травм.	6	2	4
3.3	Приёмы транспортировки пострадавшего.	6	2	4

4	Туристические походы и соревнования.	58		58
4.1	Подведение итогов туристического путешествия.	6	2	4
	ИТОГО:	144	30	114

Содержание программы курса «Универсальный турист»

1 – го год обучения.

1. Основы туристической подготовки.

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма.

Воспитательная роль туризма. История развития Дома творчества.

История туристических объединений в Доме творчества.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристические нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристическому многоборью.

Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности и смелости; выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

История развития Дома творчества. Первые кружки, помещение. История создания туристических объединений в Доме творчества. Выпускники туристических объединений.

1.2. Личное и групповое туристическое снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно, - трёх дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение походной аптечки. Хозяйственный набор:

оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.3. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристическом походе.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия

Определение мест пригодных для привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2 – 3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Разделение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Туристические должности в группе.

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристический опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

Дежурные (дублёры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

1.7. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Использование альпенштока на склонах.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте.

Назначение спортивной карты.

Масштаб спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетания знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщённые, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

2.3 Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построении графика перевода пар шагов в метры для различных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.4 Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентира по азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практическое занятие

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

3.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

3.2 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочно-кишечные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом

Самоконтроль, предупреждение травм.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля.

3.3 Приёмы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

4. Туристские походы и соревнования.

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов и соревнований.

Практические занятия

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

4.1 Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчёт руководителя.

Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчёта для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчётные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Предполагаемый результат

№	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
	Основы туристской подготовки.		
1	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма.	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Законы, правила, нормы поведения юных туристов.	
2	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учётом погодных условий.

		походов выходного дня.	Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
3	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов.
4	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода.	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.
5	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.
6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
7	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населённых пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: прямой, грейпвайн, рифовый, булинь, штык, стремя, проводник, проводник-восьмёрка, прусик, Бахмана, несимметричный схватывающий, двойной проводник, встречный, академический, брамшкотовый, карабинная удавка.

1	Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт.	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.
2	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
3	Ориентирование по горизонту, азимут.	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.	Измерение и построение азимутов.
4	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности.
5	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров.	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.
6	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения Организация разведки маршрута. Движение по легенде.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения.
7	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.
Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
1	Личная гигиена туриста, профилактика	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и

	различных заболеваний	обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.	обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.
2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Состав медицинской аптечки, её хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста.	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов.
3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Наложение повязок.	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.
4	Приёмы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего.	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
Физическая подготовка.			
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	

Туристические походы, соревнования

1	Туристские походы, слёты и соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских походов и соревнований. Виды туристских соревнований.	Участие в туристских походах и соревнованиях в качестве участников. Получение значка «Юный турист»
2	Подведение итогов туристского путешествия	Порядок подведения итогов похода	Составление отчёта о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка

			экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
--	--	--	---

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России».

Программа 2 года обучения

Цель: включение воспитанников в активное освоение окружающего мира, знакомство с различными видами туризма, практическая работа на местности.

Задачи:

Обучающие:

- углубление знаний и приобретение опыта по технике туризма;
- изучение основ экстремального туризма;
- регулярное участие в соревнованиях;
- изучение начальной судейской подготовки.

развивающие:

- укрепление здоровья детей;
- повышение уровня физической подготовки;

Воспитательные:

- накопление жизненного опыта;
- воспитание целеустремленности, трудолюбия, упорства в достижении цели,
- воспитание самоуважения и уважения к товарищам,
- воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к природе, готовности к активным действиям по ее охране.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п\п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			лекции	практика
1.	Основы туристской подготовки			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	4	2	2
1.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	12	2	10
1.4	Подготовка к походу, путешествию.	10	2	8
1.5	Питание в туристском походе.	10	2	8
1.6	Туристские должности в группе.	6	2	4
1.7	Техника и тактика в туристском походе.	10	4	6
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	10	2	8
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений	10	2	8

	в группе.			
1.10	Действие группы в аварийных ситуациях	10	2	8
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8
2.	Топография и ориентирование			
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2.2	Компас, работа с компасом	4	2	2
2.3	Измерение расстояний	4	1	3
2.4	Способы ориентирования	10	2	8
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	2	4
2.6	Соревнования по ориентированию	5	1	4
3.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь			
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2	1	1
3.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	2	2
3.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
3.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	5	1	4
4.	Начальная судейская подготовка			
4.1	Организация и проведение туристских слётов и соревнований.	6	2	4
4.2	Правила туристских соревнований	2	2	
4.3	Работа службы дистанции соревнований	6	2	4
4.4	Работа судей на этапах	6	2	4
4.5	Работа служб старта и финиша	4	1	3
4.6	Методика судейства отдельных видов	6	2	4
5.	Походы и соревнования			
5.1	Проведение походов и соревнований	40		40
	ИТОГО за период обучения:	216	51	165

Зачётное многодневное мероприятие (лагерь, слёт, поход и т.п.) вне сетки часов.

Содержание программы (2-й год обучения)

1. Основы туристской подготовки.

1.1 Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2 Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению; прочность, лёгкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требование к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удалённость от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны, освещённость утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приёма пищи. Мытье и хранения посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

1.4 Подготовка к походу, путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачётного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5 Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6 Туристские должности в группе.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Санитар. Подбор медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора. Ремонт снаряжения в подготовительный период в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчёт о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчёта о походе совместно с другими членами группы.

1.7 Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Днёвки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и в «лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, верёвки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнём и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.9 Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и её особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и её значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.10 Действия группы в аварийных ситуациях.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приёмы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надёжности страховки путём коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.11 Подведение итогов туристского путешествия.

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчёты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчёта о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия Подготовка и составление отчёта о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчётного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

2.Топография и ориентирование.

2.1 Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные, площадные. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на спортивных и топографических картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнение на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям на местности. Определение по горизонталям различных форм и элементов рельефа. Выбор путей движения группы с учётом основных форм и элементов рельефа.

2.2 Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Проблемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3 Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнение по отработке автоматизма при счёте шагов, измерение различных отрезков на карте и местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определение ширины реки, оврага.

2.4 Способы ориентирования.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде – подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьёв, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и отсутствие паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать тропу, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём

местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6 Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьёвка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

3.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков – и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

3.2 Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

3.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потёртости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой, повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приёмы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

3.4 Приёмы транспортировки пострадавшего.

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуш из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

4. Начальная судейская подготовка.

4.1 Организация и проведение туристских слётов и соревнований.

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слёта, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей.

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слёта.

4.2 Правила туристских соревнований.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слётов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

4.3 Работа службы дистанции соревнований.

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка её на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

4.4 Работа судей на этапах.

Старший судья на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

Практические занятия

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

4.5 Работа службы секретариата и информации.

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Приём заявок, проведение жеребьёвки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчёт результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практические занятия

Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

4.6 Работа служб старта и финиша.

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта и финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарём. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практические занятия

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

4.7 Методика судейства отдельных видов.

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, чёткость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приёмов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Предполагаемый результат 2 года обучения

№	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
Основы туристской подготовки			
1	Туристские путешествия, история развития туризма.	История развития туризма в России. Виды туризма. Русские путешественники.	
2	Личное и групповое туристское снаряжение.	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для многодневных походов.	Составление перечня личного и группового снаряжения для многодневных походов с учётом погодных условий и времени года. Уход за снаряжением и его ремонт.
3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	Требования к месту привала и бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре,	Правильно организовывать привал и бивак в различных природных зонах и в любых погодных условиях. Организовать приготовление и приём

		в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приёма пищи. Правила работы дежурных по кухне.	пищи, дежурство по кухне.
4	Подготовка к походу, путешествию.	Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.	Подобрать и подготовить группу и необходимое снаряжение к походу. Оформить документацию. Составлять меню и смету расходов на подготовку, и проведение похода. Правильно расфасовать и упаковать продукты.
5	Питание в туристском походе.	Режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.	Составлять меню и список продуктов. Готовить пищу на костре.
6	Туристские должности в группе.	Должности в туристической группе. Должностные обязанности.	Знать должности в туристической группе. Выполнять должностные обязанности.
7	Техника и тактика в туристском походе.	Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Днёвки. Заброска продуктов и переноска «челноком».	Правильно подбирать тактику прохождения маршрута, технику преодоления отдельных участков.

		Техника прохождения сложных участков маршрута.	
8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные.	Знать и уметь видеть субъективные и объективные опасности. Понимать личную ответственность за соблюдение мер безопасности перед собой и другими участниками похода.
9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их	Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Психологическая совместимость людей в туристской группе и её значение для безопасности похода.	Уметь избегать воздействия факторов приводящих к возникновению аварийных ситуаций.
10	Действие группы в аварийных ситуациях	Тактические приёмы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надёжности страховки путём коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута.	Знать и уметь применять приёмы выхода группы из аварийных ситуаций. Уметь организовывать бивак в экстремальных ситуациях. Проводить работы по спасению группы, терпящей бедствие.
11	Подведение итогов туристского путешествия.	Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчёта о походе.	Знать и уметь составлять отчёт о походе в рамках своих должностных обязанностей.
Топография и ориентирование			

1	Топографическая и спортивная карта.	Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты.	Знать различия разных типов карт. Уметь пользоваться ими.
2	Компас, работа с компасом.	Компас, правила пользования им.	Уметь пользоваться компасом. Ориентироваться при помощи карты и компаса.
3	Измерение расстояний	Способы измерения расстояний на карте и на местности. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния до недоступного предмета.	Измерять расстояние по карте и на местности. Определять расстояния до недоступного предмета.
4	Способы ориентирования	Ориентирование с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения. Движение при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде – подробному описанию пути.	Ориентироваться на местности при помощи различных карт, схем, описаний, в условиях недостаточной видимости.
5	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.	Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и	Определять стороны горизонта при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды, местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Знать и избегать причины, приводящие к потере ориентировки.

		отсутствие паники.	
	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.		
1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.	Подбирать одежду и обувь для тренировок и походов, ухаживать за ней. Применять средства личной гигиены на тренировках и в походах.
2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.	Собирать походную аптечку, знать показания и противопоказания к применению лекарств. Знать и применять лекарственные растения.
3	Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.	Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах, предупреждение и лечение. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой, повязки, способы бинтования ран. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.	Уметь оказывать первую доврачебную помощь.
4	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Способы транспортировки пострадавшего.	Уметь изготавливать носилки из подручных материалов, правильно транспортировать пострадавшего в зависимости от травмы.

	Начальная судейская подготовка		
1	Организация и проведение туристских слётов и соревнований.	Правила организации туристских соревнований и слётов. Структура организационного	Знать структуру организационного комитета, обязанности каждой службы.

		комитета.	
2	Правила туристских соревнований.	Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.	Знать и уметь применять правила проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.
3	Работа службы дистанции.	Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции.	Участвовать в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.
4	Работа судей на этапах	Старший судья на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Инструктаж судей. Судейская документация.	Организовывать этапы, работать на них в качестве судей.
5	Работа службы секретариата и информации.	Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.	Готовить документацию, участвовать в работе секретариата во время проведения соревнований.
6	Работа служб старта и финиша.	Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта и финиша. Оборудование мест старта и финиша	Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.
7	Методика судейства отдельных видов.	Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Особенности	Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

		судейства различных видов туристских соревнований	
8	Проведение походов и соревнований	Организация этапов соревнований по ТПТ и ТЛТ, подготовка и проведение категорийного похода.	Организовывать этапы соревнований по ТПТ и ТЛТ, участвовать в походе I-ой категории сложности.

Программа 3 года обучения

Цель: укрепление и усовершенствование практических навыков пешего, лыжного вело и спелеотуризма, формирование навыков водного туризма, формирование начальных навыков работы в качестве организаторов школьного туризма.

Задачи:

Обучающие:

- изучение туристских навыков в избранном виде туризма;
- изучение способов ориентирования в сложных условиях;
- регулярное участие в соревнованиях;
- изучение основ экстремального туризма;
- изучение основ поисково-спасательных работ
- формирование навыков работы в качестве организаторов школьного туризма;
- овладение методикой проведения практических занятий по туризму в помещении и на местности.
- организация однодневных путешествий;

Развивающие:

- укрепление здоровья детей;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- развитие навыков общения.

Воспитательные:

- воспитание целеустремленности, упорства;
- формирование личной ответственности и самодисциплины,
- воспитание творческой, самостоятельной, активной, личности.

Учебно-тематический план 3 года обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практика
1.	Туристская подготовка (в избранном виде туризма).			
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение.	8	2	6
1.2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	8	2	6
1.3	Подготовка к походу, путешествию.	10	2	8
1.4	Питание в туристском походе.	10	2	8

1.5	Тактика движения и техника преодоление естественных препятствий в походе.	10	4	6
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	2		2
1.7	Особенности других видов туризма	14	2	12
2.	Топография и ориентирование			
2.1	Топографическая и спортивная карта	11	2	9
2.2	Ориентирование в сложных условиях	5	1	4
3.	Обеспечение безопасности			
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	1	2
3.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.	9	1	8
3.3	Основные приёмы оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	10	2	8
4.	Начальная судейская подготовка.			
4.1	Организация и судейство вида «Топографическая съёмка».	10	2	8
4.2	Организация и судейство вида «Ориентирование».	10	2	8
4.3	Организация и судейство вида «Туристская техника».	10	2	8
4.4	Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»	12	4	
4.5	Организация и судейство вида «Туристские навыки».	10	2	
4.6	Организация и судейство конкурсов и незачётных видов.	6	2	
4.7	Организация и судейство вида «Туристский поход».	4	4	
4.8	Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы».	6	2	4
5.	Походы и соревнования	44		
	ИТОГО за период обучения:	216	35	181

Зачётное многодневное мероприятие (лагерь, слёт, поход и т.п.) вне сетки часов.

Содержание программы 3 года обучения

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма).

1.1 Личное и групповое туристское снаряжение.

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, лёгкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примуса, бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, ёмкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочные системы, ледоруб, жумары, айсбаль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Малогобаритные разборные печи для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практические занятия Работа с примусом и малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2 Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населённом пункте: наличие предварительной договорённости, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на днёвке, полуднёвке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слёте, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развёртывание и свёртывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Организация бивака на днёвке. Устройство лагеря на слёте, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3 Подготовка к походу, путешествию.

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута отчётов групп. Изучение сложных участков маршрутов и составление плана их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в контрольно-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачётного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

1.4 Питание в туристском походе.

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населённом пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населённых пунктах. Приготовление пищи на костре.

1.5 Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, брёвнам, камням.

Использование переправы по верёвке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или льдобуром, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование верёвочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6 Подведение итогов похода.

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчётного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчёта о проведённом походе.

1.7 Особенности других видов туризма (по выбору).

Особенности подготовки похода.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

Практические занятия

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

2. Топография и ориентирование.

2.1 Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических и спортивных карт основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, её генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами различных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2 Ориентирование в сложных условиях.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3 Соревнования по ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Обеспечение безопасности.

3.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма – основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.). Акклиматизация, как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практические занятия

Освоение приёмов массажа.

3.2 Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям – основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

3.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы рёбер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приёмов транспортировки.

4. Судейская подготовка.

4.1 Организация и судейство вида «Топографическая съёмка».

Виды соревнований по топографической съёмке. Состав судейской коллегии вида. Права и обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съёмка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съёмка, способ проведения съёмки, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съёмки. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Практические занятия

Участие в подготовке полигона для съёмки. Участие в судействе соревнований по топографической съёмке.

4.2 Организация и судейство вида «Ориентирование».

Ориентирование в программе туристских слётов и соревнований: соревнования и выполнение отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков и включение в программу туристских слётов и соревнований.

Вилы и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, её обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции (планирование на карте и установка на местности).

4.3 Организация и судейство вида «Туристская техника».

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления

участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачёт результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультации по правильному прохождению технически сложных этапов. Приём этапов судьей-инспектором.

Описание отдельных технических видов и специальных заданий. Соответствие этапов туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Практические занятия

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, установка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

4.4 Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут».

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные нарушения.

Практические занятия

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

4.5 Организация и судейство вида «Туристские навыки».

Судейская коллегия вида, организация её работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп обо всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и правил хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований.

Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

Практические занятия

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

4.6 Организация и судейство конкурсов и незачётных видов.

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, её цели и задачи. Зачётные и незачётные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей команд.

Организация и проведение конкурсов: на лучшую туристскую самоделку, фотографию, видео - или слайдфильм, эмблему, газету. Организация и проведение конкурса краеведов, туристской песни и туристской самодеятельности. Показательные выступления опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение вечеров дружбы. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: волейболу, футболу, стрельбе, плаванию и др.; судейство этих видов. Привлечение спортивных организаций. Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Практические занятия

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

4.7 Организация и судейство вида «Туристский поход».

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» - основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода. Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация – основные требования при комплектовании судейской коллегии вида. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), её роль в организации и проведении туристского похода. Очные и заочные соревнования. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Участники соревнований, возрастные группы, допуск участников. Маршрутная книжка – основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требования к отчёту о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчёта. Требования, предъявляемые к картографическому материалу. Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

4.8 Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы».

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида – контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных - этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практические задания

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Предполагаемый результат

№	Название раздела	Знания	Умения
	Туристская подготовка (в избранном виде туризма).		
1	Личное и групповое туристское снаряжение	Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему.	Подбирать групповое и личное снаряжение в избранном виде туризма.
2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.	Организовывать быт в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия
3	Подготовка к походу, путешествию.	Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута отчётов групп. Изучение сложных участков маршрутов и составление плана их преодоления.	Выбирать район путешествия, прокладывать маршрут.
4	Питание в туристском походе.	Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.	Организовывать и обеспечивать полноценное питание в избранном виде туризма.
5	Тактика движения и техника преодоления естественных	Переправы через реки. Использование переправы по верёвке с перилами, навесной	Уметь выбирать правильные тактические и технические решения преодоления естественных

	препятствий в походе.	переправы. Движение по снежникам.	препятствий в походе.
6	Подведение итогов туристского путешествия.	Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчётного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчёта о проведённом походе.	Производить ремонт снаряжения, составлять отчёты о походе.
Топография и ориентирование			
1	Топографическая и спортивная карта.	Виды топографических и спортивных карт основные сведения о них.	Знать и уметь использовать топографические и спортивные карты.
2	Ориентирование в сложных условиях.	Особенности ориентирования в сложном походе.	Уметь ориентироваться в различных походных условиях.
3	Соревнования по ориентированию.	Подготовка к участию в соревнованиях.	Участвовать в соревнованиях.
Обеспечение безопасности			
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма – основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.	Соблюдать личную гигиену, гигиену обуви и одежды.
2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.	Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Основные причины несчастных случаев в походе. Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.	Знать факторы, влияющие на безопасность группы, основные причины несчастных случаев. Организовывать поисково-спасательные работы.
3	Основные приёмы по оказанию	Знать приемы и правила оказания доврачебной	Уметь оказывать первую доврачебную помощь при

	первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	помощи при различных травмах.	различных травмах.
Начальная судейская подготовка.			
1	Организация и судейство вида «Топографическая съёмка».	Виды соревнований по топографической съёмке. Состав судейской коллегии вида. Права и обязанности судей.	Уметь работать в составе судейской бригады поданному виду.
2	Организация и судейство вида «Ориентирование».	Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.	Уметь работать в составе судейской бригады поданному виду.
3	Организация и судейство вида «Туристская техника».	Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей.	Уметь работать в составе судейской бригады поданному виду.
4	Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут».	Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок	Уметь работать в составе судейской бригады поданному виду.

		определение результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.	
5	Организация и судейство вида «Туристские навыки».	Судейская коллегия вида, организация её работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп обо всех замечаниях и выставленных оценках.	Уметь работать в составе судейской бригады поданному виду.
6	Организация и судейство конкурсов и незачётных видов.	Содержание конкурсной программы туристских соревнований, её цели и задачи. Зачётные и незачётные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей команд.	Знать и уметь организовывать судейство конкурсов.
7	Организация и судейство вида «Туристский поход».	Основные нормативные документы. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Участники соревнований, возрастные группы, допуск участников. Маршрутная книжка – основной документ при проведении соревнований.	Уметь работать в составе судейской бригады поданному виду.

		Определение результатов соревнований.	
8	Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы».	Содержание соревнований, их командный характер. Длинная дистанция, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида – контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов.	Уметь работать в составе судейской бригады поданному виду.

Литература

Для детей.

Бардин Н.В. «Азбука туризма». М., Просвещение, 1981г. География Пермской области. Учебное пособие для 7-8 классов. Пермь: Кн.изд-во, 1984г.

Герман А.Е. «Юный турист». М., Физкультура и спорт, 1977г.
Изучай свой край. Л., Молодая гвардия, 1951г.

Клеменко А.И. «Карта и компас – мои друзья», М., Детская литература, 1975.

Лукьянов П.И. «Зимние спортивные походы». М., Физкультура и спорт, 1988.

Петров В.В. «Лес и его жизнь». М., Просвещение, 1986.

Такул В.И. «Спортивное ориентирование». М., Профиздат, 1990.

Торопов С.А. «Рюкзак за плечи и в поход». Пермь: Книжное издательство, 1964.

Штиорляр Ю.А. «Опасности в туризме: мнимые и действительные» М., Физкультура и спорт, 1983.

Багаутдинов Ф.Г. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов». М., 1992.

Для педагога.

Закон об образовании, 1992.

Исследователь природы. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1977.

Кодыш Э.Н. «Соревнования туриста». М., Физкультура и спорт, 1991.

Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». М., Профиздат, Программа В.И.Вострокнутого, 1986.

Курилова В.А. «Туризм». Учебное пособие для пединститутов. М., Просвещение, 1988.

Линчевский Э.Э. «Психологический климат в туристической группе» М., Физкультура и спорт, 1981.

Питание в туристическом путешествии, М., Профиздат, 1986.

Торопов С.А. «Сто путешествий, сто дорог». Пермь: Книжное издательство, 1972.

Торопов С.А., «По голубым дорогам Прикамья». Пермь: Книжное издательство, 1976.

Туризм в школе». М., Физкультура и спорт, 1984. «Юные туристы». Программа для внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1982.

Туристический однодневный поход в окрестности поселка Пашия Горнозаводского района.

Сюита туристических игр (комплекс состязаний).

Путешествие в Турград (методическая разработка соревнований для школьников).

Организация и проведение похода выходного дня (методическая разработка).

Подвижные игры на учебных занятиях и в походах.

Инструктивно-методические материалы по обеспечению безопасности в многодневных походах, экскурсиях, экспедициях.

Памятка по безопасности походов и экспедиций.

Приложение 8

Диагностика знаний воспитанников в детском объединении «Универсальный турист»

год обучения (оценивание производится по пятибалльной системе от 1 до 5)

[illegible]

Приложение 9

Диагностика знаний учащихся в детском объединении «Универсальный турист»

_____ год обучения (оценивание производится по пятибалльной системе от 1 до 5)

[illegible]

Диагностика здоровьесбережения учащихся в детском объединении «Универсальный турист»
_____ год обучения

№ п/п	Ф.И. воспитанника	Травматизм (количество травм)		Заболеваемость (количество пропущенных занятий по болезни)	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428864

Владелец Князева Анна Валерьевна

Действителен с 28.10.2024 по 28.10.2025