

Управление образования администрации Ковровского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодёжи» Ковровского района

Согласовано:
Методический совет
От «20» мая 2025г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МАУДО «ДТД и М»
Л.В. Алексеева
« 21 » мая 2025г.



Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
« 21 » мая 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юные инструкторы туризма»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 4 года

Автор - составитель (разработчик):
Капустина Елена Алексеевна,
педагог дополнительного образования

п. Мелехово
2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования имеет особую актуальность, так как именно этот вид образования изначально ориентирован на свободный выбор ребенком видов и форм деятельности, становление его собственных представлений о мире, развитие познавательной мотивации и способностей.

Туристско-краеведческая деятельность предоставляет широкие возможности для обучения, воспитания, развития, оздоровления подрастающего поколения в процессе познания окружающего мира. Кроме этого, занятия спортивным туризмом и краеведением нацелены на социальную адаптацию, профессиональную ориентацию, физическое развитие учащихся и позволяют своевременно сформировать и реализовать в той или иной степени новообразования подросткового возраста: становление мировоззрения, нравственных убеждений, принципов и идеалов, потребность в самутверждении, в общении, формирование самооценки и самоанализа, развитие волевых качеств, стремление к самостоятельности.

Уникальная особенность спортивного туризма состоит в том, что ребенок находится продолжительное время (во время туристских спортивных маршрутов, учебно-тренировочных сборов, соревнований) не в искусственно созданной ситуации, а в реальных условиях: бытовых (необходимость жизнеобеспечения), социальных (необходимость эффективного внутригруппового взаимодействия), психологических (необходимость проявления морально-волевых качеств) и других, чем и обусловлен мощный воспитательный эффект этого направления дополнительного образования детей.

Актуальность программы

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования имеет особую актуальность, так как именно этот вид образования изначально ориентирован на свободный выбор ребенком видов и форм деятельности, становление его собственных представлений о мире, развитие познавательной мотивации и способностей.

Туристско-краеведческая деятельность предоставляет широкие возможности для обучения, воспитания, развития, оздоровления подрастающего поколения в процессе познания окружающего мира. Кроме этого, занятия спортивным туризмом и краеведением нацелены на социальную адаптацию, профессиональную ориентацию, физическое развитие учащихся и позволяют своевременно сформировать и реализовать в той или иной степени новообразования подросткового возраста: становление мировоззрения, нравственных убеждений, принципов и идеалов, потребность в самутверждении, в общении, формирование самооценки и самоанализа, развитие волевых качеств, стремление к самостоятельности.

Уникальная особенность спортивного туризма состоит в том, что ребенок находится продолжительное время (во время туристских спортивных маршрутов, учебно-тренировочных сборов, соревнований) не в искусственно созданной ситуации, а в реальных условиях: бытовых (необходимость жизнеобеспечения), социальных (необходимость эффективного внутригруппового взаимодействия), психологических (необходимость проявления морально-волевых качеств) и других, чем и обусловлен мощный воспитательный эффект этого направления дополнительного образования детей.

Также актуальность по подготовке инструкторов в туризме обусловлена тем, что проблема нехватки квалифицированных кадров, в том числе и для системы дополнительного образования детей, в настоящее время остро стоит в каждом регионе Российской Федерации.

Нормативные правовые акты, на которых базируется программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20 утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р);
- Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы и условиям цифровой образовательной среды и сфере общего образования, разработанные и утверждённые Российской академией наук, Министерством здравоохранения Российской Федерации, Национальным медицинским исследовательским центром здоровья детей, Всероссийским обществом развития школьной и университетской медицины и здоровья 26 июня 2020 года;
- Устав МАУДО «ДТДиМ» Ковровского района;
- Единая Всероссийская спортивная классификация;
- Правила по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я);
- Положение о спортивных судьях;
- Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм»;
- Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «Спортивный туризм»;
- Приказ Министерства просвещения РФ, Министерства экономического развития РФ от 19.12.2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и

иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых, организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».

Направленность программы: туристско-краеведческая. Программа 1 года обучения: начальный уровень усвоения, программа 2-4 года обучения: базовый уровень усвоения.

Цель программы: создание и обеспечение условий для личностного развития учащихся средствами спортивного туризма и краеведения и подготовки организаторов

туристских спортивных мероприятий.

Реализация основной цели на начальном уровне усвоения программы конкретизируется в следующих задачах:

- привить учащимся интерес к занятиям туризмом и краеведением;
- оказать теоретическую и практическую помощь учащимся в освоении основ знаний по туризму, ориентированию, краеведению, первой помощи;
- подготовить к участию в туристских соревнованиях;
- содействовать формированию культуры межличностного общения у учащихся;
- содействовать воспитанию физических, морально-волевых и нравственных качеств личности учащихся;
- содействовать формированию навыков здорового образа жизни;
- познакомить учащихся с основами экологической культуры.

Реализация основной цели на базовом уровне усвоения программы конкретизируется в следующих **задачах**:

- содействовать развитию интереса у учащихся к занятиям туризмом и краеведением;
- оказать теоретическую и практическую помощь учащимся в совершенствовании туристско-краеведческих знаний, умений и навыков, в том числе и навыков безопасного проведения туристских мероприятий;
- сформировать у учащихся практические навыки жизнедеятельности в условиях природной среды;
- оказать теоретическую и практическую помощь учащимся в овладении знаниями, умениями и навыками организации и проведения туристских соревнований;
- научить учащихся соблюдать спортивную этику, внутригрупповые традиции;
- содействовать воспитанию физических, морально-волевых и нравственных качеств личности;
- стимулировать профессиональное самоопределение и формирование жизненных стратегий;
- содействовать осознанию ценности здорового образа жизни;
- сформировать у учащихся основы экологической культуры;
- оказать содействие в овладении рефлексивными навыками.

Структура программы включает пояснительную записку, учебный план, содержание программы, планируемые результаты освоения программы, формы подведения итогов освоения программы по каждому году обучения, педагогический инструментарий оценки эффективности реализации программы, словарь терминов и определений по каждому разделу программы, перечень материально-технического обеспечения процесса реализации программы, список литературы для педагогов.

Возраст учащихся. Программа рассчитана на учащихся в возрасте 11-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Набор учащихся свободный с обязательным предоставлением медицинской справки. Особые требования к знаниям, умениям и навыкам не предъявляются. При достаточной подготовке к освоению содержания программы «Юные инструкторы туризма» (наличие спортивного разряда или опыта участия в учебно-тренировочных походах, туристско-спортивных маршрутах или в соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм») и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям туризмом возможно зачисление в объединение учащихся в возрасте 10 лет.

Состав группы постоянный, на первом году обучения – до 12 человек, на втором году обучения – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. Занятия проводятся как с полным составом объединения, так и групповые (2 – 4 человека) и индивидуальные занятия, особенно на базовом уровне обучения, когда начинается специализация.

Срок реализации программы – 4 года. Время, отведённое на обучение, составляет 288 часов в год (36 учебных недель в год, 8 часов в неделю). Начало учебного года – 1 сентября. Окончание учебного года – 31 мая. Количество занятий в неделю: три, продолжительность занятий 2, 3 и 4 часа. Продолжительность занятий на местности – 4 часа, учебно-тренировочных походов и других туристско-краеведческих и туристско-спортивных мероприятий – 8 часов в день. Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Формы проведения занятий: беседы, тренировки, соревнования, викторины, игры, групповая консультация, экскурсия и др. В процессе реализации программы доминируют практические занятия, которые проводятся на местности (на стадионе, в парке, на учебном полигоне) и в помещении (в классе, спортивном зале). Порядок изучения тем и разделов программы определяется педагогом в зависимости от условий деятельности объединения и фиксируется в календарно-тематическом плане. В осенний, зимний и весенний каникулярный период допускается изменение расписания занятий в связи с отработкой практических навыков на учебно-тренировочных походах и степенных туристских маршрутах, учебно-тренировочных сборах, на соревнованиях и других мероприятиях.

После каждого года обучения в период летних каникул вне сетки часов планируется проведение зачётного мероприятия: степенного или категорийного туристского спортивного маршрута, учебно-тренировочных сборов, учебно-тренировочного похода, соревнования или слёта.

Методы обучения: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский, игровой, проектный, практический, репродуктивный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, требование, стимулирование, мотивация.

Результатом освоения образовательной программы являются качественные и количественные изменения параметров личностного развития, включающего когнитивный, практический, коммуникативный, мотивационно-волевой компоненты. По итогам освоения программы «Юные инструкторы туризма» у учащихся сформируется устойчивый интерес к занятиям туризмом. Учащиеся освоят туристско-краеведческие знания, умения и навыки, навыки безопасного проведения туристских мероприятий, практические навыки жизнедеятельности в условиях природной среды, а так же организации и проведения туристских соревнований. Освоение программы способствует развитию физических, морально-волевых и нравственных качеств личности.

Учащиеся овладеют основами экологической культуры и культуры здорового образа жизни.

Оценка эффективности реализации программы производится с помощью комплекса диагностических материалов, который включает тестовые задания, рейтинговую систему оценки участия учащихся в массовых туристско-краеведческих меро-

приятиях. Программа содержит планируемые результаты освоения программы по каждому году обучения – совокупность взаимосвязанных знаний, умений, навыков, способностей деятельности и формы подведения итогов освоения программы. Педагогический инструментальный оценки эффективности реализации программы представлен в содержании программы.

№ п/п	Разделы программы	Почасовая нагрузка по годам обучения			
		1	2	3	4
1.	Основы туристской подготовки Туристская подготовка	132	102	72	68
2.	Топография и ориентирование	36	34	30	26
3.	Краеведение	34	28	18	16
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	18	16	22	20
5.	Общая и специальная физическая подготовка	68	68	68	64
6.	Инструкторская подготовка	-	40	62	70
7.	Факультативные занятия	-	-	14	24
	Итого:	288	288	288	288

Итоговое зачетное туристское мероприятие ВНЕ СЕТКИ ЧАСОВ

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА» (1-й год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			лекции	практические занятия
1.	Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2	-

1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	22	2	20
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	16	2	14
1.6.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.7.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8
1.10.	Туристские слеты и соревнования	28	2	26
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8
		132	22	110
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карге	3	1	2
2.2.	Условные знаки	6	3	3
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	5	2	3
2.4.	Компас. Работа с компасом	5	2	3
2.5.	Измерение расстояний	4	1	3
2.6.	Способы ориентирования	5	2	3
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	8	2	6
		36	13	23
3.	Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	8	2	6
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8
3.3.	Изучение района путешествия	8	2	6
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	2	6
		34	8	26
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2
4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего	6	2	4

		18	6	12
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	39	1	38
5.4.	Специальная физическая подготовка	25	1	24
		68	4	64
	ИТОГО за период обучения:	288	53	235

Зачетный степенной поход вне сетки часов

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА» (1-й год обучения)

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

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. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

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

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее 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: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы,

решительности и смелости, выдержки и самообладания.
Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного 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 ремонтной 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.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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 развешиванию и свертыванию 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 огнем 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 организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и 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.

1.6. Питание в туристском походе

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.

Практические занятия

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

1.7. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский 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 отчет о походе.

Другие должности: культорг, физорг и т.д.

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

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

Практические занятия

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной 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 пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

1.9. 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 населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

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

1.10. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете 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 слетов и соревнований.

Практические занятия

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.11. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя.

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

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 топокарт 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 а пути.

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.

Масштабы 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. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, 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, минисоревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. 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 (чертеж). 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. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

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 ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. 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), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных 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.

2.6. 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 минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. 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, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных 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.

Практические занятия

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. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений о крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее 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.

4.2. 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.

4.3. Основные приемы 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, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные 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).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, 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.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. 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.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на

тренировках

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.

5.3.Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

5.4.Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и мелодика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям.

Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

МИНИМУМ
ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБЪЕДИНЕНИЙ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»
ПОСЛЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№пп	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.	Основы туристской подготовки		
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
1.5.	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
1.6.	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 и концентратов
1.7.	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
1.8.	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
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10.	Туристские слеты и соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
2.	Топография и ориентирование		
2.1.	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
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте

2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	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
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	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
3.	Краеведение		
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Состав медицинской аптечки, ее 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
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5.	Общая и специальная физическая подготовка		

5.1.	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	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход третьей степени

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА» 1 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Формы подведения итогов
1	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочный поход Туристские слёты, соревнования и другие массовые мероприятия туристской направленности
2	Топография и ориентирование	Диагностическое тестирование
3	Основы медицинских знаний, первая помощь	Диагностическое тестирование

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА» (2-й год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			лекции и	практические занятия
1.	Основы туристской подготовки			

1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	—
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	10	2	8
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8
1.5.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	22	4	18
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8
1.8.	Туристские слёты и соревнования	19	3	16
1.9	Подведение итогов туристского путешествия	11	1	10
		102	20	82
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2.2.	Компас, работа с компасом	6	2	4
2.3.	Измерение расстояний	4	1	3
2.4.	Способы ориентирования	8	2	6
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
2.6.	Соревнования по ориентированию	6	2	4
		34	11	23
3.	Краеведение			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	10	2	8
3.2.	Изучение района путешествия	10	—	10
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	2	6
		28	4	24
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	5	2	3
4.3.	Основные приемы по оказанию	5	2	3

	первой доврачебной помощи			
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2
		16	6	10
5.	Общая и специальная физическая подготовки			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	40	—	40
5.4.	Специальная физическая подготовка	24		24
		68	2	66
6.	Начальная инструкторская подготовка			
6.1.	Обязанности членов туристской группы по должностям	22	4	18
6.2.	Общественная работа в коллективе	8	2	6*
6.3.	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	10	2	8
		40	6	34
	ИТОГО за период обучения:	288	49	239

Зачётное многодневное мероприятие (поход степенной или 1 к.с., лагерь, слёт и т.п.) вне сетки часов.

* Выполнение общественных поручений в течение года.

Примерная учебная программа туристского объединения
«Юные инструкторы туризма»
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 и углублении знаний, полученных в школе,

приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

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

История развития туризма в России. Влияние государства и различных 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, водный, 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 эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, 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.

Требования 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.

Типы костров и их назначение. 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. Мытьё и хранение 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.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия.

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачётного (летнего) походов.

Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Контрольная работа.

Составление плана-графика 2-3-дневного похода.

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. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа.

Составление меню на 3-5 дней.

1.6. 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, по 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 «серпантином» 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 способа прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное 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.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.
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.

1.8. Подведение итогов туристского путешествия.

Отчёты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.

Разбор действий участников в походе и группы в целом. 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.

1.9. Туристские слёты и соревнования.

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

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

Положение о соревнованиях.

Классификация соревнований.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований.

Практические занятия.

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слёта.

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

Участие в соревнованиях.

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 похода. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые пункты,

гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных 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.

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения 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. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута, снятие его 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, ширины реки, оврага.

Практические занятия.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счёте шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению 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 по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

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 или 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 отсутствия 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 тропинки, 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 на 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 в качестве участника.

3. Краеведение.

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населённого пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия.

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия.

Практические занятия.

Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших поход в данном районе.

Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учёт времени на их посещение. Население данного района.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъёмка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранения реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия.

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения. Оформление отчётов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных 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.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по 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.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

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

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Ушибы, ссадины, потёртости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия.

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

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Иммобилизация (обездвижение) 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, волокуши из лыж.

Практические занятия.

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. 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. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

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. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приёмы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком – сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 400, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3-5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика через козла, коня.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время дистанций 25, 50, 100 и более метров.

5.4. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

Элементы скалолазания

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60 % от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжёлых предметов (набивных мячей, камней, партнёров по команде).

Упражнения для развития гибкости.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами с расслаблением мышц при взмахе вперёд, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Начальная инструкторская подготовка.

6.1. Обязанности членов туристской группы по должностям.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

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.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль над соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и 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.

Практические занятия.

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

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

6.2. Общественная работа в коллективе.

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности турорга класса, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок, однодневных походов.

Практические занятия.

Выполнение общественных поручений в коллективе.

6.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов.

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода.

Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения.

Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения.

Организация бивачных работ.

Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Практические занятия.

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
«ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»
после второго года обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Знания	Умения и навыки
1. 1. 1	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм) История развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма во Владимирской области. Виды спортивного туризма, культивируемые во Владимирской области.	
1. 2	Личное и групповое туристское снаряжение	Перечень личного и группового снаряжения для пешеходных туристских спортивных маршрутов некатегорийных и 1 категории сложности. Требования к снаряжению, правила эксплуатации.	Комплектование личного и группового снаряжения для пешеходных туристских спортивных маршрутов некатегорийных и 1 категории сложности. Подгонка личного снаряжения. Уход за снаряжением.
1. 3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Критерии выбора места лагеря (бивака) для организации обеденного привала и ночлега. Перечень бивачных работ и правила организации и туристского быта в зоне леса, горах, безлесной зоне. Различные способы	Выбор места бивака. Самостоятельная работа по установке и свёртыванию лагеря. Установка палаток, разведение костра в различных условиях. Заготовка дров.

		разведения костра. Функционал дежурных по кухне.	
1.4	Подготовка к туристскому маршруту	Алгоритм изучения района туристского маршрута. Порядок отбора картографического материала. Подходы к разработке основного и запасного варианта маршрута и графика движения группы. Принципы планирования аварийных выходов с маршрута и определения контрольных пунктов и сроков. Требования к комплектованию группы и распределению обязанностей. Правила оформления маршрутной документации. Порядок подготовки личного и группового снаряжения.	Составление плана подготовки туристского спортивного маршрута. Изучение маршрутов и сбор информации по выбранному району. Разработка маршрута и графика движения. Оформление маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка снаряжения.
1.5	Организация питания	Принципы организации питания на пешеходном туристском спортивном маршруте. Понятие о калорийности, весовых характеристиках и нормах дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона. Факторы, влияющие на изменение режима питания. Принципы составления меню, списка продуктов. Способы фасовки и упаковки продуктов. Правила соблюдения питьевого режима на маршруте.	Составление меню и списка продуктов для некатегорийного туристского спортивного маршрута или маршрута 1 категории сложности. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6	Техника и тактика на туристском маршруте	Тактика планирования маршрута. Характеристика естественных препятствий тактика и техника их преодоления. Назначение туристских узлов. Требования к организации страховки и само страховки на сложных участках маршрута.	Решение тактических задач. Владение техникой преодоления протяженных и локальных препятствий и техникой завязывания туристских узлов.
1.7	Обеспечение безопасности на туристском маршруте и тренировочных занятиях	Понятие о субъективных и объективных факторах, влияющих на безопасности в туризме. Комплекс мероприятий направленных на обеспечение безопасности в туризме. Роль маршрутно-квалификационных и аварийно-спасательных формирований комиссий в обеспечении безопасности на маршруте.	Соблюдение мер безопасности на маршруте и на тренировочных занятиях. Разработка аварийных и запасных выходов с маршрута. Решение ситуативных задач по выяснению причин возникновения аварийных ситуаций на маршрутах. Проведение разбора аварийных ситуаций.
1.8	Подведение итогов туристского маршрута	Порядок подведения итогов туристского маршрута. Оценка действий участников группы туристского маршрута. Правила составления отчёта о совершённом маршруте.	Обработка собранных на маршруте материалов. Оформление отчёта о совершенном туристском маршруте. Ремонт снаряжения.
1.9	Соревнования по спортивному туризму	Алгоритм подготовки к участию в соревнованиях. Понятие о тактике и технике преодоления дистанции.	Участие в личных соревнованиях по спортивному туризму.
2	Топография и ориентирование		
2.1	Топографическая и спортивная карта.	Применение топографических карт на маршруте. Отличительные особенности спортивных карт. Условные знаки топографических и	Чтение топографической и спортивной карт. Анализ элементов рельефа по картам. Построение профиля маршрута. Выбор пути движения.

		спортивных карт и способы изображения рельефа. Влияние рельефа на пути движения. Способы построения профиля маршрута.	
2.2	Компас. Работа с компасом	Правила эксплуатации компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров. Организация движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий.	Определение азимута, прохождение азимутальных отрезков.
2.3	Измерение расстояний	Основные способы измерения расстояний (шагами, глазомером, по времени движения). Способы определения расстояния до недоступного предмета, ширины препятствия.	Измерение различных отрезков на карте и на местности. Определение расстояний донедоступного предмета и ширины препятствия.
2.4	Способы ориентирования	Основные способы ориентирования на маршруте в различных природных и погодных условиях. Правила организации разведок.	Движение на местности с чтением карты. Движение в заданном направлении. Движение по легенде Разработка туристского спортивного маршрута по карте.
2.5	Действия в случае потери ориентировки	Определение направления без технических средств ориентирования. Алгоритм действия в случае потери ориентировки.	Приёмы ориентирования по естественным (природным) признакам и небесным светилам. Определение точки нахождения на местности с помощью карты. Построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Решение ситуативных задач по действиям в случае потери ориентировки.
2.6	Соревнования по ориентированию	Виды соревнований и правила вида спорта «спортивное ориентирование». Разрядные нормы, требования условия их выполнения по виду спорта «спортивное	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

		ориентирование». Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.	
3.	Краеведение		
3.1	Туристские возможности Владимирской области	Общие исторические вехи развития, географическая характеристика, символика Владимирской области. Административное деление. Виды туризма, развивающиеся в области, основные районы путешествий и туристских спортивных маршрутов.	Работа с разными источниками по географии и истории Владимирской области. Участие в краеведческих играх и викторинах.
3.2	Изучение района туристского маршрута.		Использование различных источников с целью выявления природных, климатических, исторических, демографических особенностей района туристского маршрута.
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии	Общие сведения о методике краеведческих наблюдений на маршруте, изучении и охране памятников природы, истории и культуры. Редкие и охраняемые растения и животные.	Выполнение краеведческих наблюдений и заданий. Природоохранная деятельность на маршруте. Оформление отчётов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.
4.	Основы медицинских знаний, первая помощь		
4.1	Профилактика травматизма и заболеваний	Медицинские требования к туристам. Характеристика травм и заболеваний, характерных для спортивных туристских мероприятий, меры по их профилактике.	
4.2	Первая помощь при травмах и за-	Оказание первой помощи при травмах и	Осмотр и оказание первой помощи пострадавшему.

	болеваниях	заболеваниях. Правила транспортной им- мобилизации.	Наложение кровоостанавливающего жгута. Иммобилизация при травмах конечностей.
4. 3	Транспортировка пострадавшего	Правила и способы транс- портировки пострадавшего при повреждениях различной степени тяжести.	Изготовление носилок. Переноска пострадавшего на носилках. Транспортировка пострадавшего по травянистому, осыпному и снежному склону, по навесной переправе.
4. 4	Состав аптечки.	Содержание аптечки для туристского спортивного маршрута 1 категории сложности.	
5	Общая и специальная физическая подготовка		
5. 1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение, содержание и по- рядок осуществления вра- чебного контроля и само- контроля. Противопоказания для спортивного туризма. Понятие о «спортивной форме», утомлении, состоянии перетренированности, спор- тивном массаже и его приёмах. Меры предупреждения переутомления. Противопоказания для проведения массажа.	Соблюдение порядка осуществления врачебного контроля. Приёмы спортивного массажа.
5. 2	Общая физическая подготовка	Цели и задачи общей физи- ческой подготовки. Обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке.	Выполнение принятых в ФГОС нормативов по физи- ческой подготовке в соот- ветствии с возрастом.
5. 3	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки. Обеспечение безопасности во время занятий по специальной физической подготовке	Выполнение специальных упражнений для развития выносливости, быстроты, силы, гибкости, прыгучести. Элементы скалолазания.

**ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
«ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»
2 года обучения**

№ п/п	Раздел программы	Формы подведения итогов
1	Основы туристской подготовки (пешеходный и горный туризм). Общая и специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочный поход Туристские слёты и соревнования Диагностическое тестирование
2	Топография и ориентирование	Диагностическое тестирование Соревнования по ориентированию
3	. Основы медицинских знаний, первая помощь.	Диагностическое тестирование
4	Начальная инструкторская подготовка	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»
(3-й год обучения)**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			лекции	практические

1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм)			
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	14	2	13
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	12	1	11
1.4.	Питание в туристском походе	9	1	8
1.5.	Тактика движения и техника преодоление естественных препятствий в походе	20	2	18
1.6.	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8
1.7.	Особенности других видов туризма	10	2	8
1.8.	Соревнования по туризму	16	2	14
		100	12	88
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	10	2	8
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4
2.3.	Соревнования по ориентированию	14	2	12
		30	4	26
3.	Краеведение			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8
3.2.	Общественно-полезная работа и путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	2	6
		18	4	14
4.	Обеспечение безопасности			
4.1.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	4	2	2
4.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	10	2	8
4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	8	3	5
		22	4	18

5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка	30	1	29
5.3.	Специальная физическая подготовка	35	1	34
		68	1	67
6.	Инструкторская подготовка			
6.1.	Педагогические основы обучения	7	5	2
6.2.	Подготовка и проведение занятий по темам:			
6.2.1	Правила движения в походе	10	2	8
6.2.2	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
6.2.3	Ориентирование на маршруте	6	2	4
6.2.4	Подготовка к походу	8	2	6
		41	20	21
7.	Факультативные занятия:			
	фотодело, самостоятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	9	по усмотрению руководителя	
	ИТОГО за период обучения:	288		

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов

Примерная учебная программа туристского объединения
«Юные инструкторы туризма»
3-й год обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм).

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачётного похода.

Конструкция тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкция чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия.

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой.

Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней.

Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия.

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нём.

1.3. Питание в туристском походе.

Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практические занятия.

Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Использование при изучении маршрута похода отчётов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачётному походу.

Практические занятия.

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода.

Практические занятия.

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

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, 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 ледорубом, выбивание ступенек, положение

корпуса при движении, темп, интервал, использование верёвочных перил для страховки.

Организация страховки на переправах и при движении по снежникам.

Практические занятия.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору).

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

1.8. Соревнования по туризму.

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Туристская техника».

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Приём дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов соревнований.

Практические занятия.

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации.

Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

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

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и 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 разных 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 учётом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение.

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населённого пункта. История своей школы, её выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие, народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Практические занятия.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населённого пункта. Участие в создании летописи своего населённого пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам.

Посещение музеев.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников

культуры.

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методики их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъёмка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчётов о проведённых походах и путешествиях.

Практические занятия.

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности.

4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплочённость группы – факторы её успешных действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приёмы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Практические занятия.

Отработка приёмов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки 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 брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические занятия.

Разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приёмов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия.

Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами.

Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации

движений.

Плавание различными способами.

Лёгкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка.

Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъём обычным шагом, способами «ёлочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника.

Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъёмы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Инструкторская подготовка.

6.1. Педагогические основы обучения.

Структура педагогического процесса: цель – принципы – содержание – методы – средства – формы.

Принципы обучения:

- принцип природосообразности (доступность обучения в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки обучающихся по глубине и объёму, постепенный переход от простого к сложному, наглядность);
- принцип гуманизации;

- целостность (системность и логическая последовательность изложения материала);
- принцип демократизации;
- принцип культуросообразности.

Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях.

Методы обучения. Их классификация.

Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны.

Формы обучения.

6.2. Подготовка и проведение занятий по темам.

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объёма и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приёмов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

Практические занятия.

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов».

Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.).

Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

«ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

после третьего года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Знания	Умения и навыки
1.	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)		
1.1	Нормативные документы по туризму.	Перечень и содержание основных нормативных документов,	Работа с нормативной документацией.

		регламентирующих проведение соревнований. Порядок заполнения зачётной классификационной книжки спортсмена, справки о зачёте совершенного туристского спортивного маршрута.	
1. 2	Личное и групповое туристское снаряжение	Перечень личного и группового снаряжения для категорийных пешеходных и горных маршрутов, правила эксплуатации и обеспечение безопасности при работе с ними.	Комплектование личного и группового снаряжения для пешеходных и горных категорийных маршрутов. Подгонка личного снаряжения. Уход за снаряжением. Оборудование места работы с бензиновыми и газовыми горелками.
1. 3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Организация ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Функционал дежурных у печки. Особенности организации бивака и туристского быта в высокогорной зоне, на дневке, полудневке, сборах, слётах, соревнованиях.	Организация привала и ночлега в различных условиях. Строительство ветрозащитной стенки.
1. 4	Подготовка к туристскому маршруту	Алгоритм подготовки к туристскому маршруту. Категорирование спортивного маршрута. Порядок оформления маршрутной документации, регистрация в маршрутно-квалификационной комиссии и в аварийно-спасательных формированиях. Понятие о материально-техническом обеспечении туристского маршрута.	Составление плана подготовки категорийного туристского спортивного маршрута. Разработка маршрута. Составление графика движения. Оформление маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка снаряжения. Прохождение врачебного контроля.
1. 5	Организация питания	Особенности питания на пешеходном маршруте, при переезде по железной дороге и в населённом пункте. Технология приготовления	Составление меню и списка продуктов для некатегорийного туристского спортивного маршрута или маршрута 1 категории

		пищи в условиях туристского спортивного маршрута. Принципы поддержания водно-солевого баланса в организме.	сложности. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.
1.6	Техника и тактика на туристском маршруте	Техника и тактика преодоления естественных препятствий. Тактика горных маршрутов. Понятие об акклиматизации. Принципы построения высотного графика маршрута. Основные формы горного рельефа. Техника передвижения по осыпным, скальным и снежно-ледовым склонам. Организация страховки и само страховки на различном рельефе.	Техника движения и преодоления естественных препятствий. Организация наведения различных видов переправ. Организация страховки и само страховки на различном рельефе. Техника завязывания туристских узлов.
1.7	Обеспечение безопасности на туристском маршруте и тренировочных занятиях	Содержание технической, тактической, физической и психологической подготовки участников группы. Тактические приёмы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Алгоритм действий при возникновении аварийных ситуаций. Способы связи с аварийно-спасательными формированиями. Понятие об аварийной сигнализации. Способы подачи сигналов бедствия.	Действия в аварийных ситуациях. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Расшифровка знаков аварийной сигнализации.
1.8	Подведение итогов туристского маршрута	Значение подведения итогов совершенного туристского спортивного маршрута. Порядок обработки собранных материалов. Правила составления отчёта о совершённом маршруте.	Обработка собранных на маршруте материалов. Оформление отчёта о совершенном туристском маршруте. Ремонт снаряжения.

1.9	Соревнования по спортивному туризму	Алгоритм подготовки к участию в соревнованиях. Понятие о тактике и технике преодоления дистанции.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция») индивидуально и в составе группы.
2	Топография и ориентирование		
2.1	Топографическая и спортивная карта.	Чтение топографической карты. Планирование маршрута. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.	Планирование маршрута и нанесение его на карту. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.
2.2	Ориентирование в сложных условиях	Особенности ориентирования на туристском спортивном маршруте. Отбор картографического материала. Правила организации разведки, маркировки пути движения, движения при потере видимости. Особенности ориентирования в горах. Оценка пройденного пути по времени движения. Правила эксплуатации GPS-навигатора.	Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.
2.3	Соревнования по ориентированию	Алгоритм подготовки к участию в соревнованиях. Тактические действия на соревнованиях по спортивному ориентированию. Перечень снаряжения для участия в соревнованиях по ориентированию.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.
3	Краеведение		
3.1	Туристские возможности Владимирской области	История, география топонимические особенности Владимирской области. Растения и животные, занесённые в Красную книгу. Понятие о генеалогии. Методы сбора и обработки информации по истории семьи.	Приёмы ориентирования по естественным (природным) признакам и небесным светилам. Определение точки нахождения на местности с помощью карты. Построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Решение ситуативных задач

		Туристские возможности Владимирской области.	по действиям в случае потери ориентировки.
2.6	Соревнования по ориентированию	Виды соревнований и правила вида спорта «спортивное ориентирование». Разрядные нормы, требования условия их выполнения по виду спорта «спортивное ориентирование». Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.
3.	Краеведение		
3.1	Туристские возможности Владимирской области	Общие исторические вехи развития, географическая характеристика, символика Владимирской области. Административное деление. Виды туризма, развивающиеся в области, основные районы путешествий и туристских спортивных маршрутов.	Работа со справочной литературой и картографическими материалами по родному краю. Составление родословных. Сбор материала по истории семьи.
3.2	Изучение района туристского маршрута.	Сведения о районе туристского маршрута	Использование различных источников с целью выявления природных, климатических, исторических, демографических особенностей района туристского маршрута.
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии	Методика выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация. Формы природоохранной деятельности на маршруте	Выполнение краеведческих заданий. Оформление отчётов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте. Природоохранная деятельность на маршруте.
4.	Основы медицинских знаний, первая помощь		
4.1	Оказание первой помощи.	Оказание первой помощи при черепно-мозговых, позвоночно-спинномозговых	Иммобилизация при черепно-мозговых, позвоночно-спинномозговых травмах,

		травмах, повреждениях тазовых костей, синдроме длительного сдавливания, острых заболеваниях брюшной полости и желудочно-кишечного тракта, утоплении. Симптомы внутреннегокровотечения. Понятие оклинической и биологической смерти и реанимационных мероприятиях.	повреждениях тазовых костей. Искусственная вентиляция легких. Непрямой массаж сердца.
4.2	Транспортировка пострадавшего.	Способы транспортировки пострадавшего на сложном рельефе. Тормозные системы для спуска и подъема пострадавшего без сопровождения.	Транспортировка пострадавшего на сложном рельефе. Организация спуска и подъема пострадавшего без сопровождения.
4.3	Состав аптечки.	Содержание аптечки для туристского спортивного маршрута 1 категории сложности.	Комплектование аптечки для спортивного туристского маршрута 1 категории сложности.
5	Общая и специальная физическая подготовка		
5.1	Общая физическая подготовка	Цели и задачи общей физической подготовки. Обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке.	Выполнение принятых в ФГОС нормативов по физической подготовке в соответствии с возрастом.
5.2	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки. Обеспечение безопасности во время занятий по специальной физической подготовке	Выполнение упражнений на развитие физических качеств, необходимых для занятий спортивным туризмом: выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, выносливости, быстроты, силы.
6	Инструкторская подготовка		
6.1	6.1. Педагогические основы обучения.	Структура педагогического процесса: цель – принципы – содержание – методы – средства – формы. Принципы обучения:	

6.2.	Подготовка и проведение занятий по темам.		Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов».
------	---	--	---

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
«ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»
3 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Формы подведения итогов
1	Основы туристской подготовки (пешеходный и горный туризм). Общая и специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочный поход Туристские слёты и соревнования Диагностическое тестирование
2	Топография и ориентирование	Диагностическое тестирование Соревнования по ориентированию
3	. Основы медицинских знаний, первая помощь.	Диагностическое тестирование
4	Начальная инструкторская подготовка	Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов».

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»
(4-й год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов
-------	------	------------------

		всего	в том числе	
			лекции	практические
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм)			
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	1	1
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	9	1	8
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных условиях	11	2	9
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	8	-	8
1.5.	Подведение итогов похода	14	—	14
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	16	—	16
1.7.	Соревнования по туризму	10	2	8
		70	12	58
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая съёмка, корректировка карты	6	2	4
2.2.	Соревнования по ориентированию	6	—	6
		12	2	10
3.	Краеведение			
3.1.	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»	2	2	—
3.2.	Изучение района путешествия	8	2	6
3.3.	Общественно полезная	8	-	8

	работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры			
		18	4	14
4.	Обеспечение безопасности			
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	4	2	2
4.2.	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	14	2	14
4.3.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	16	3	13
4.4.	Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	10	2	8
		44	9	35
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка	18	-	18
5.3.	Специальная физическая подготовка	48	-	48
		68	1	67
6.	Инструкторская подготовка			
6.1.	Психологические основы обучения	8	2	6
6.2.	Психология коллектива	10	2	8
6.3.	Права и обязанности руководителя группы	20	4	16

6.4	Подготовка и проведение занятий по темам:			
6.4.1	Обеспечение безопасности при проведении походов	5	1	4
6.4.2	Техника преодоления естественных препятствий	5	1	4
6.2.3	Подготовка туристской группы к походу	4	-	4
6.2.4	Подведение итогов похода	4	-	4
		56	10	46
7.	Факультативные занятия:			
	фотодело, самостоятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	20	по усмотрению руководителя	
	ИТОГО за период обучения:	288		

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов

Примерная учебная программа туристского объединения
«Юные инструкторы туризма»
4-й год обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм).
 - 1.1. Нормативные документы по туризму.
 1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.
 2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.
 3. Разрядные требования по спортивному туризму.
 4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму.
 5. Инструкция о порядке учёта средств и составления отчётности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.
 6. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.
 7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.
 - 1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.
 Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его

эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тротики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия.

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Сооружение пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка.

Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия.

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Практические занятия.

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажёров – руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачётного похода.

1.5. Подведение итогов похода.

Анализ действий стажёров – руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия.

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

1.6. Техника преодоления естественных препятствий.

Практические занятия.

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

1.7. Соревнования по туризму.

1.7.1. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут».

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, её длина, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов.

Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая

проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

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

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

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего».

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Практические занятия.

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

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографическая съёмка, корректировка карты.

Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах и на соревнованиях. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съёмок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъёмка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съёмочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съёмки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия.

Выполнение маршрутной глазомерной съёмки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчленённых карт.

2.2. Соревнования по ориентированию.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. Краеведение.

3.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество».

Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по программам

движения. Массовые мероприятия в программе движения.

3.2. Изучение района путешествия.

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия.

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населённых пунктах.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Практические занятия.

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий. Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности в походе.

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжёлое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Просчёты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

- недостаточный контроль замедосвидетельствованием участников похода;
- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия,

сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);

- включение в начальную часть маршрута сложных участков;
- просчёты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:

- выход на маршрут в изменённом составе группы;
- разделение группы без чёткой договорённости о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);
- изменение маршрута в сторону усложнения;
- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;
- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;
- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;
- нарушения техники страховки и самостраховки;
- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;
- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);
- слабый контроль физического состояния участников;
- неверный выбор места привала, ночлега;
- слабая дисциплина в группе, конфликты.

Практические занятия.

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

4.2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населённому пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Действия при наличии тяжелобольного или травмированного участника: транспортировка его к населённому пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени, направлений движения.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из

создавшейся ситуации.

4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.

Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьёв к реке, по реке к населённым пунктам.

Выход к населённому пункту зимой (использование дорог, лыжни).

Практические занятия.

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

4.4. Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки.

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарства и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажёре).

Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения.

Остановка других кровотечений: кровотечение из носа, из десны, из уха, из лёгких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение в брюшную полость.

Основные приёмы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция лёгких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца.

Сроки проведения и сочетание приёмов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (при соблюдении правил безопасности).

Приёмы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия.

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

5.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами.

Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Лёгкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка.

Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъём обычным шагом, способами «ёлочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника.

Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъёмы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Инструкторская подготовка.

6.1. Психологические основы обучения.

Значение учёта психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический.

Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный слабый.

Черты характера: целеустремлённость, сила воли, инициативность, активность,

дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера.

6.2. Психология коллектива.

Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплочённость, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

Практические занятия.

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

6.3. Права и обязанности руководителя группы.

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт).

Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.

Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

Обязанности руководителя группы до начала похода:

- комплектование группы;
- организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать;
- организация подготовки и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания;
- оформление необходимой документации;
- утверждение маршрута в МКК.

Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами группы:

- изучение района похода;
- подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода.

Обязанности руководителя группы в походе:

- строгое соблюдение утверждённого маршрута;
- принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;
- организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней;
- неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС.

Представление отчёта в МКК и оформление справок участникам группы о совершённом походе.

6.4. Личная подготовка младшего инструктора к занятиям.

Уяснение темы занятий, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объёма и содержания, необходимого времени для

отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приёмов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

Практические занятия.

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Обеспечение безопасности при проведении походов», «Техника преодоления естественных препятствий», «Подготовка туристской группы к походу», «Подведение итогов похода».

Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.).

Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

«ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

после четвёртого года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Знания	Умения и навыки
1.	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)		
1.1	Нормативные документы по туризму.	Перечень нормативных документов по туризму. Правила заполнения классификационной книжки спортсмена, справки о зачёте совершенного туристского спортивного маршрута, учетной карточка спортивного судьи, книжки спортивного судьи.	Работа с нормативной документацией.
1.2	Организация туристского быта.	Правила организации аварийного бивака в зависимости от времени года. Способы добывания огня без спичек.	Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «но-дья». Добывание огня без спичек.
1.3	Подготовка к туристскому маршруту	Алгоритм подготовки к туристскому спортивному	Составление плана подготовки категорийного турист-

	уту	маршруту.	ского спортивного маршрута. Разработка маршрута. Составление графика движения и сметы расходов. Оформление маршрутной документации. Подготовка снаряжения.
1.4	Организация питания	Особенности организации питания во время подъездов к спортивной части маршрутов, в населенных пунктах. Возможности организация питания в экстремальных условиях. Приемы добычи воды и приготовления пищи в экстремальных условиях.	Составление раскладки продуктов для спортивного туристского маршрута 1-2 категории сложности. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Добыча воды и приготовление пищи в условиях туристского спортивного маршрута.
1.5	Техника и тактика на туристском маршруте	Техника и тактика преодоления скально-осыпных и снежно-ледовых склонов и лавиноопасных склонов, водных переправ. Техника движения в кошках.	Техника и тактика преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении сложных участков. Техника завязывания туристских узлов.
1.6	Обеспечение безопасности на туристском маршруте и тренировочных занятиях	Содержание технической, тактической, физической и психологической подготовки участников группы. Тактические приёмы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Алгоритм действий при возникновении аварийных ситуаций. Способы связи с аварийно-спасательными формированиями. Понятие об аварийной сигнализации. Способы подачи сигналов бедствия.	Действия в аварийных ситуациях. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Расшифровка знаков аварийной сигнализации.
1.7	Подведение итогов туристского маршрута	Различные формы подведения итогов совершенного туристского спортивного маршрута. Правила оформления отчёта о совершённом маршруте.	Ремонт снаряжения. Составление и оформление отчёта о совершенном туристском маршруте.
1.8	Соревнования по спортивному	Тактика и техника преодоления дистанции по спор-	Участие в соревнованиях по спортивному туризму (груп-

	туризму	тивному туризму.	па дисциплин «дистанция») индивидуально и в составе группы.
2	Спортивное ориентирование		
2.1	Соревнования по ориентированию		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.
3	Краеведение		
3.1	Изучение района туристского маршрута	Источники информации и этапы изучения района туристского маршрута..	Изучение различных источников для выявления сведений о районе предстоящего туристского маршрута.
3.2	Общественно полезная работа на		Природоохранная деятельность на маршруте. Выполнение краеведческих заданий. Оформление отчётов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.
3.	Краеведение		
3.1	Туристские возможности Владимирской области	Общие исторические вехи развития, географическая характеристика, символика Владимирской области. Административное деление. Виды туризма, развивающиеся в области, основные районы путешествий и туристских спортивных маршрутов.	Работа со справочной литературой и картографическими материалами по родному краю. Составление родословных. Сбор материала по истории семьи.
3.2	Изучение района туристского маршрута.	Сведения о районе туристского маршрута	Использование различных источников с целью выявления природных, климатических, исторических, демографических особенностей района туристского маршрута.
4.	Основы медицинских знаний, первая помощь		
4.1	Транспортировка пострадавшего.	Способы транспортировки пострадавшего с тяжелыми повреждениями по сложному рельефу. Приёмы спуска и подъёма пострадавшего с	Спуск и подъём пострадавшего с сопровождающим. Изготовление различных видов носилок.

		сопровождающим.	
4.2	Медицинские манипуляции.	Техника постановки подкожных и внутримышечных инъекций. Техника наружного массажа сердца с искусственной вентиляцией легких.	Выполнение подкожных и внутримышечных инъекций. Выполнение реанимационных мероприятий.
5	Общая и специальная физическая подготовка		
5.1	Общая физическая подготовка	Обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке.	Выполнение принятых в ФГОС нормативов по физической подготовке в соответствии с возрастом.
5.2	Специальная физическая подготовка	Обеспечение безопасности во время занятий по специальной физической подготовке.	Выполнение упражнений на развитие физических качеств, необходимых для занятий спортивным туризмом: выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, силы.
6	Начальная инструкторская подготовка		
6.1	Психологические основы обучения.	Значение учёта психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный слабый. Черты характера: целеустремлённость, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера.	
6.2	Психология коллектива.	Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплочённость, работоспособность группы,	

		соблюдение мер безопасности.	
6.3	Права и обязанности руководителя группы.	Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт). Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Обязанности руководителя группы	
6.4	Личная подготовка младшего инструктора к занятиям.	Уяснение темы занятий, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объёма и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приёмов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия. Практические занятия.	Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Обеспечение безопасности при проведении походов», «Техника преодоления естественных препятствий», «Подготовка туристской группы к походу», «Подведение итогов похода». .

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
«ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»
4 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Формы подведения итогов
1	Основы туристской подготовки (пешеходный и горный туризм). Общая и специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочный поход Туристские слёты и соревнования Диагностическое тестирование
2	Топография и ориентирование	Диагностическое тестирование
3	. Основы медицинских знаний, первая помощь.	Диагностическое тестирование
4	Начальная инструкторская подготовка	Сдача квалификационных зачётов

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения образовательной программы являются качественные и количественные изменения параметров личностного развития, включающего когнитивный (наличие системы специальных знаний по туризму и краеведению), практический (техническая, тактическая и физическая подготовка), коммуникативный (способность к эффективному межличностному взаимодействию), мотивационно-волевой (наличие мотивов к занятиям, готовность к осуществлению конкретного вида деятельности, морально-волевая подготовка) и рефлексивный компоненты (способность к личностной рефлексии). Оценка результатов реализации программы производится с помощью следующего комплекса диагностических материалов.

1. Диагностическое тестирование по «Топографии и ориентированию», «Краеведению», «Первой помощи», автор – Н. А. Аксенова;

цель: оценка уровня теоретической подготовленности;

источник: Оценка уровня теоретической подготовки обучающихся по дополнительным образовательным программам туристско-краеведческой направленности [Текст] / Н. А. Аксенова // Новые педагогические технологии: Материалы V Международной научно-практической конференции (10.02.2012). – Москва: Издательство «Спутник+», 2012. – 476 с.

ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦЕССА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»

1. Аптечка медицинская комплект
2. Веревка основная 500 м
3. Веревка вспомогательная 100 м
4. Газовое оборудование для приготовления пищи 2 комплекта
5. Зажим типа «жумар» 15 шт.
6. Канцелярские принадлежности комплект
7. Карабин 100 шт.
8. Каска 15 шт.
9. Картографический материал комплект
10. Коврик теплоизоляционный 15 шт.

11. Компас жидкостный 15 шт.
12. Компостеры комплект
13. Костровая сетка и тросик комплект
14. Котелки комплект
15. Кошки альпинистские 15 пар.
16. Курвиметр 3 шт.
17. Ледоруб 15 шт.
18. Лопата лавинная 1 шт.
19. Лыжные палки 15 пар
20. Лыжи с креплениями 15 пар
21. Ноутбук 1 шт.
22. Палатка «Зима» с тентом 1 шт.
23. Палатки летние 5 шт.
24. Пила двуручная 1 шт.
25. Призмы комплект
26. Принтер или МФУ 1 шт.
27. Проектор мультимедийный 1 шт.
28. Радиостанции 4-6 шт.
29. Ремонтный набор комплект
30. Рукавицы костровые 3 пары
31. Рулетка измерительная 1 шт.
32. Рюкзак 15 шт.
33. Секундомер 2 шт.
34. Система страховочная 15 шт.
35. Спальный мешок 15 шт.
36. Спусковое устройство 15 шт.
- 37 Тент 2 шт.
38. Топор 2 шт.
39. Экран переносной на штативе 1 шт.
40. GPS-навигатор 1 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф. М.: 2002. 40 с.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. М.: Изд-во Игоря Балабанова, 2012. 79 с.
3. Алешин В. М. Спортивная картография. Воронеж: Воронежский гос. ун-т, 2006. 126 с.
4. Андреев Г. Г. Первая медицинская помощь. СПб: Нива , 2005. 128 с.
5. Аппелянский А. И. Физическая тренировка в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1989. 76 с.
6. Бардин К. В. Азбука туризма: (О технике пешеход.путешествий). 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1981. 205 с.
7. Беккер И. Л. Туризм в школе: организация и проведение соревнований: Метод.пособие. Пенза: Пенз. гос. пед. ун-т им. В.Г. Белинского, 2000. 75 с.
8. Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учеб.пособие для учащихся 9-11 классов общеобр. учр. и препод.-орг. курса «ОБЖ». М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997. 399 с.

9. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983. 62 с.
10. Велитченко В. К. Физкультура без травм. М.: Просвещение 1993. 127 с.
11. Веретенников Е. И. Тактика горного туризма. М.: ЦРИБ «Турист», 1990. 47 с.
12. Винокуров В. К., Левин А. С., Мартынов И. А. Безопасность в альпинизме. М.: ФиС, 1983. 168 с.
13. Волков Б. Н. Волков Н. Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М.: ЦРИБ «Турист», 1981. 45 с.
14. Вуколов В.Н. Основы техники и тактика активных видов туризма. Учебное пособие. Изд. 2-ое, исп. и доп. Алматы, 2005. 225 с.
15. Ганопольский В. И., Безносиков Е. Я., Булатов В. Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1987. 240 с.
16. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка: знать и уметь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Изд. 3-е. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. 248 с.
17. Губаненков С. М. Спортивный туризм в системе образования. СПб: Петрополис, 2008. 96 с.
18. Гуляев И. В. Перевалы и обзорные вершины южной части Кузнецкого Алатау. – Новокузнецк: ИПК, 2001. 53 с.
19. Детский туризм в России: Очерки истории: 1918-1998 гг. / автор – составитель Ю. С. Константинов. М.: ФЦДЮТиК, 1998. 176 с.
20. Долженко Г. П. История туризма в дореволюционной России и СССР. Ростов-на-Дону: Изд-во Рост.ун-та, 1988. 190 с.
21. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 1991. 206 с.
22. Захаров П. П. Инструктору альпинизма. 3-е изд., перераб. и доп. М.: СпортАдемэксПресс, 2001. 276 с.
23. Захаров П. П. Начальная подготовка альпинистов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: СпортАдемэксПресс, 2003. Ч.1. 296 с.
24. Зорин И. В., Штюмер Ю. А. Туризм и охрана окружающей среды: Учебное пособие. М.: ЦРИБ «Турист», 1986. 101 с.
25. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2012. 351 с.
26. История Кузбасса / отв. Ред. Н.П. Шуранов. Кемерово: ИПП «Кузбасс», «СКИФ», 2006. 317 с.
27. История Кузбасса: учебник / С.П. Звягин, В.М. Зинякова, О.С. Красильникова и др. Кемерово, 2014. 368 с.
28. Как писать отчёт. Пособие по составлению отчётов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах / авт.-сост. А.А.Алексеев. М., 2005. 26 с.
29. Кацюба Д. В. Николаев Р. В. Этнография народов Сибири. Учеб. Пособие. Кемерово: ОблИУУ, 1994. 202 с.
30. Кашевник Б. Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. М.: ЦРИБ «Турист», 1987. 53 с.
31. Квартальнов В. А. Педагогика и туризм. М.: Советский спорт, 2000. 334 с.
32. Киселёв П.А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время: методическое пособие. М.: Планета, 2013. 271 с.
33. Ковригина Л. Н., Фомина Н. А. Растительный мир Кузбасса и его охрана. Кемерово: Изд-во облИУУ, 1995. 110 с.

34. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. М.: ФиС, 1990. 173 с.
35. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. М.: Изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 600 с.
36. Константинов Ю. С. Организационно-педагогические условия туристско-краеведческой деятельности в образовательных учреждениях. М.: Логос, 2011. 191 с.
37. Константинов Ю. С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., доп. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.
38. Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. 228 с.
39. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Профиздат, 1990. 254с.
40. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. 40 с.
41. Крылов Г. В., Завалишин В. В., Козакова Н. Ф. Исследователи Кузбасса. Кемерово, 1983. 166 с.
42. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001. 72 с.
43. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: ФиС, 1981. 111 с.
44. Линчевский Э. Э., Федотов Ю. Н. Типология и психология туризма. М.: Советский спорт, 2008. 270 с.
45. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998. 140 с.
46. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. 2-е изд., перераб., доп. М.: ФиС, 1988. 190 с.
47. Мартынов А.И., Мартынов И.А. Безопасность и надёжность в альпинизме. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 282 с.
48. Моргунова Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2008. 91 с.
49. Мухина О. Н. Как провести соревнования / под ред. В. М. Алешина. Воронеж: Изд.-полиграфический центр Воронежского гос. ун-та, 2008. 158 с.
50. Новиков А. М. Введение в методологию игровой деятельности. М.: Эгвес, 2005. 46 с.
51. Новиков А. М. Методология образования. Изд-е второе. М.: Эгвес, 2006. 319 с.
52. Новиков А. М. Основания педагогики: Пособие для авторов учебников и преподавателей. М.: Издательство «Эгвес», 2010. 204 с.
53. Обеспечение безопасности в горах: Методические рекомендации / разраб. Я. Г. Аркин и др. М.: ЦРИБ «Турист», 1989. 47 с.
54. Озеров А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. М.: ФЦДЮТиК, 2005. 216 с.
55. Озеров А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2007. 157 с.
56. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие. – М.: МЧС России, 2015. 92 с.
57. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001. 87 с.

58. Перечень классифицированных перевалов среднегорья России. Уфа, 2008. 312 с.
59. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие / Автор-составитель Ю.С. Константинов. М.: ФЦДЮТиК, 2008. 292 с.
60. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinayavserossiyska/>, свободный. – (дата обращения 23.05.2022).
61. Положение о спортивных судьях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/sportivnye-sudi/>, свободный. – (дата обращения 23.05.2022).
62. Поломис К. Дети на отдыхе. М.: Культура и традиции, 1995. 383 с.
63. Правила вида спорта «спортивное ориентирование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf>, свободный. – (дата обращения 23.05.2022).
64. Правила вида спорта «спортивный туризм» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay_2021.pdf, свободный. – (дата обращения 23.05.2022).
65. Расторгуев М. В. Альпинистские узлы. М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2007. 32 с.
66. Расторгуев М. В. Узлы и оборудование дистанций. М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2012. 32 с.
67. Расторгуев М. В. Страховка на туристских дистанциях. М.: Академия, 2013. 22 с.
68. Рену Д., Халс С. Первая помощь туристам в горах и альпинистам. М.: Медицина, 1981. 136 с.
69. Русаков А. Б. Транспортная иммобилизация. 2-е изд., перераб. и доп. Ленинград: Медицина, 1989. 124 с.
70. Рыжавский Я. Г. Биваки. М.: ЦДЮТ, 1995. 112 с.
71. Сборник нормативно-правовых актов по детскому туризму, организации отдыха детей / Составитель – Константинов Ю.С. М.: МОО МАДЮТиК, 2019. 492 с.
72. Соловьёв Л. И. География Кемеровской области в вопросах и ответах: сборник задач и упражнений. Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2014. 114 с.
73. Соловьёв Л. И. Краеведческие игры: учебное пособие. Изд. 2-е, перераб. и доп. Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2004. 368 с.
74. Сухомлинский В. А. Методика воспитания коллектива. М.: 1981. 192 с.
75. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. М.: ФиС, 1998. 412 с.
76. Талызина Н. Ф. Педагогическая психология: учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. 7-е изд., стер. М.: Академия, 2009. 287 с.
77. Теория и методика спортивного туризма: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. М.: Советский спорт, 2014. 423 с.
78. Тивяков С. Д. Занимательное краеведение: метод. пособие для студентов ест.-геогр. фак. пед. ин-та и учителей географии. Новокузнецк, 1982. Ч. 1: (Краеведческая викторина «Природа Кузбасса»). 27 с.
79. Тивяков С. Д. Занимательное краеведение: метод. пособие для студентов ест.-геогр. фак. пед. ин-та и учителей географии. Новокузнецк, 1982. Ч. 3: (Краеведче-

ские кроссворды). 29 с.

80. Туризм в Кузбассе / авт.-сост. В. Я. Северный. Кемерово: ИПП «Кузбасс»: ООО «СКИФ», 2009. 244 с.

81. Туристская игротка: Учебно-методическое пособие / под ред. Ю. С. Константинова; сост. Л. М. Ротштейн. М.: ВЛАДОС, 2000. 110 с.

82. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990. 159 с.

83. Усыскин Г. С. Очерки истории российского туризма. Изд. 2-е, перераб. и доп. СПб.: Издательский Торговый Дом «Герда», 2007. 207 с.

84. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 0321000 - Физическая культура. М.: Советский спорт, 2008. 463 с.

85. Физическая география Кемеровской области: учебно-методическое пособие / Н. Г. Евтушик [и др.]. Кемерово: КРИПКиПРО, 2018. 180 с.

86. Физическая тренировка в туризме / Разраб. А. И. Аппенянский. М.: ЦРИБ «Турист», 1989. 76 с.

87. Чистый турист – это не миф! Всё о гигиене в походах [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://sport-marafon.ru/article/poleznaya-informatsiya/chistyyturist-eto-ne-mif-vsye-o-gigiene-v-pokhodakh/>, свободный. – (дата обращения 23.05.2022).

88. Шибаев А. В. В горах. М.: 1997. 66 с.

89. Шибаев А. В. Переправа. М.: 1996. 24 с.

90. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учеб. издание / Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. М.: ФиС, 1989. 463 с.

91. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ «Турист», 1992. 96 с.

92. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме мнимые и действительные. Изд. 2-е, перераб., доп. М.: ФиС, 1983. 144 с.

93. Энциклопедия туриста / Под ред. Е. И. Тамма. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. 607 с.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ

к разделам «Основы туристской подготовки»

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1	Печатные материалы	Тестовые задания по разделу «Туристская подготовка» Картографический материал по районам походов и путешествий. Отчёты о туристских спортивных походах Маршрутный лист, маршрутная книжка, дневник похода Карточки по темам «Личное и групповое туристское снаряжение», «Организация переправ» Карточки по теме «Формы горного рельефа»
2	Электронные образовательные ресурсы	Мультимедийные презентации «Питание в походе», «Туристские палатки», «Костёр», «Организация туристского быта», «Веревка и узлы в туризме», «Переправы через горные реки», «Техника

		передвижения по снежным склонам», «Полиспасты», «Обеспечение безопасности при проведении туристских спортивных походов», «Знаки аварийной сигнализации», «Некатегорийные туристские спортивные маршруты», «Методика категорирования пешеходного маршрута», «Оформление маршрутных документов», «Отчёт о походе», «Система поощрения в детско-юношеском туризме» Программное обеспечение Microsoft PowerPoint «Фотошоу ПР», AlpineQuest GPS Hiking, Google Earth-Pro, SAS Planet Сайт https://nakarte.me
3	Аудиовизуальные материалы	Видеофильмы по темам: «Виды туризма», «Организация питания в походе», «Зимний учебно-тренировочный поход», «Организация бивака в лыжном походе», «Узлы», «Изготовление веревки», «Ошибки в страховке», «Техника передвижения по скалам», «Погода, природа и акклиматизация в горах», «Безопасность в горах», «Психологические аспекты подготовки альпинистов и горных туристов», «Базовые знания о лавинной опасности», «Спасательные работы», «Как строить иглу»
4	Наглядные плоскостные материалы	Плакаты: «Аварийная ситуация», «Биваки», «Биваки в горах», «Временные укрытия», «Выработка тактического плана преодоления сложного препятствия», «Добывание огня и разведение костра», «Меры безопасности на водоемах зимой», «Меры безопасности на водоемах летом», «Передвижение по ледовым склонам», «Передвижение по снегу и фирну», «Передвижение по скалам», «Поисково-спасательные работы», «Сигналы бедствия», «Специальное снаряжение для преодоления горного рельефа», «Страховка и само страховка», «Экстремальная ситуация»
5	Демонстрационные материалы	Стенд «Туристские узлы» Компас жидкостный Курвиметр Навигатор Палатки, печки, бивачное оборудование, рюкзаки, коврики, спальники, тенты, газовые горелки
6	Тренажеры и спортивное оборудование	Индивидуальные страховочные системы, карабины, веревки, репшнуры, жумары, фрикционные спусковые устройства, блоки, треки, каски, ледорубы, ледобуры, кошки
7	Игры, упражнения	Карточки «Знаки аварийной сигнализации». Задачки по раскладке Тестовые задания по теме «Охрана природы в походе» Тестовые задания по теме «Экология туризма»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ
к разделу «Топография и ориентирование»

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1	Печатные материалы	Условные знаки спортивных карт Условные знаки топографических карт Символьные легенды контрольных пунктов Тестовые задания по теме «Рельеф» Тесты с возможностью самоконтроля по теме «Условные обозначения спортивных карт» Карточки с заданиями на тренировку внимания, зрительной памяти и глазомера Тестовые задания по разделу «Топография и ориентирование»
2	Электронные образовательные ресурсы	Мультимедийные презентации «Топографическая карта. Условные знаки», «Топография и ориентирование»
3	Аудиовизуальные материалы	Видеофильмы «Уроки спортивного ориентирования»
4	Наглядные плоскостные материалы	Плакат «Ориентирование на местности»
5	Демонстрационные материалы	Компас жидкостный Курвиметр Призма, компостер Макет «Спортивный лабиринт»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ
к разделу «Основы медицинских знаний, первая помощь»

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1. -	1. Печатные материалы	Тестовые задания по разделу «Основы медицинских знаний, первая помощь»
2	Электронные образовательные ресурсы	Электронное учебное пособие к разделу «Первая помощь» (разраб. Аксенова Н.А.), Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим», Интерактивное учебно-практическое пособие «Основы оказания первой помощи» (http://www.spas01.ru/book-1001/book-1003/) Мультимедийная презентация «Изготовление носилок»
3	Аудиовизуальные материалы	Видеофильмы «Техника наложения повязок», «Сердечно-легочная реанимация», «Волокуша. Изготовление в лесной зоне и применение», «Ошибки при оказании

		первой помощи»
4	Наглядные плоскостные материалы	Плакаты «Опасные насекомые», «Съедобные и несъедобные растения», «Грибы», «Ядовитые змеи»
5	Демонстрационные материалы	Походная аптечка первой помощи

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ

к разделу программы «Общая и специальная физическая подготовка»

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1. -	1. Печатные материалы	Функциональные пробы (методика проведения) Нормативы по общей физической подготовке
2	Аудиовизуальные материалы	Видеолекция «Подготовка опорно-двигательного аппарата к походам», «Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата»
3	Тренажеры и спортивное оборудование	Гимнастическая лестница Мячи Скакалки Лыжи, лыжные палки Секундомеры

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ ПО ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Аварийная ситуация – сочетание условий и обстоятельств, создающих угрозу возникновения аварий и других происшествий.

2. Аварийно-спасательные работы – действия по спасению людей, материальных и культурных ценностей, защите природной среды в зоне чрезвычайной ситуации, локализации чрезвычайной ситуации и подавлению или доведению до минимально возможного уровня воздействия характерных для них опасных факторов. Характеризуются наличием факторов, угрожающих жизни и здоровью проводящих эти работы людей, и требуют специальной подготовки, экипировки и оснащения.

3. Аварийно-спасательное формирование – самостоятельная или входящая в состав аварийно-спасательной службы структура, предназначенная для проведения аварийно-спасательных работ, основу которой составляют подразделения спасателей, оснащенные специальной техникой, оборудованием, снаряжением, инструментами и материалами. структурное подразделение МЧС РФ, предназначенное для организации и проведения поисково-спасательных работ и предупреждения несчастных случаев на туристских маршрутах.

4. Адаптация – приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.

5. Акклиматизация – приспособление человека к новым климатогеографическим условиям природной среды.

6. Анорак – (*грел. anorak*) легкая ветрозащитная куртка с капюшоном, надеваемая через голову и не имеющая обычного разреза с застёжкой спереди.

7. Аптечка (медицинская) – набор медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах и заболеваниях.

- 8. Альпеншток** – палка с наконечником, применяемая для самозадержания при срыве на склонах.
- 9. Базовый лагерь** – многократно используемый бивак. Служит исходной точкой для радиальных выходов.
- 10. Бергшрунд** – (нем. Bergschrund – подгорная трещина) трещина в снежно-ледовом склоне, формирующаяся при отрыве тяжелой нижней части, движущейся вместе с ледником, от неподвижного снежно-фирнового склона в верхней части.
- 11. Бивуак, бивак** – место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха.
- 12. Блок** – приспособление, служащее для уменьшения усилия при натяжении веревок и подъёме грузов.
- 13. Брод** – мелкое место в русле реки, пригодное для переправы.
- 14. Вербка**
- основная – веревка диаметром 10 - 12 мм, не менее 5 м длиной, выполненная из синтетических материалов, с поверхностной оплёткой, имеющая разрывное усилие не менее 1500 кг (служит для организации перил, страховки и т.д.)
- вспомогательная – веревка диаметром 6 - 8 мм, не менее 5 м длиной, выполненная из синтетических материалов, с поверхностной оплёткой, имеющая разрывное усилие не менее 400 кг (служит для вспомогательных работ, как транспортировочная, для вязки схватывающих узлов).
- 15. Волокуши** – устройство для транспортировки пострадавшего.
- 16. Верхонки** – рукавицы, изготовленные из плотного материала типа «брезент», полностью закрывающие кисти рук. Применяются при организации страховки.
- 17. Вершина** – ярко выраженное повышение в горном хребте.
- 80
- 18. Восхождение** – подъем на горную вершину со спортивными, научными или др. целями.
- 19. Время ходовое** – чистое (за вычетом остановок, разведок, привалов и т.п.) время движения по маршруту.
- 20. Высотный график** – чертеж, построенный в координатах «километраж – высота над уровнем моря» или «время – высота над уровнем моря».
- 21. Глиссирование** – способ движения вниз по снежному или мелкоосыпному склону на полусогнутых ногах, как бы скользя по склону.
- 22. Горелка** – портативное топливное оборудование, работающее на разных видах топлива: газ, бензин, используется для приготовления пищи или обогрева.
- 23. График движения** – последовательное распределение во времени этапов прохождения маршрута, выраженное в табличной или графической форме.
- 24. Гребень** – линия стыка противоположных склонов горы или хребта.
- 25. Групповое снаряжение** – снаряжение, необходимое для жизнеобеспечения всей группы (палатка, топоры, котелки, веревка и др.).
- 26. Днёвка** – остановка, во время которой туристы в течение всего дня находятся на одном месте, не меняя расположения лагеря, по крайней мере, в течение двух ночей.
- 27. Документы маршрутные** – маршрутная книжка, маршрутный лист, необходимы для организации туристского спортивного маршрута, путешествия, экспедиции.
- 28. Долина** – вытянутое понижение между хребтами. Долины – результат разрушительной деятельности ледников и рек – эрозий. Долины по расположению делятся на продольные, идущие параллельно хребтам, и поперечные, простирающиеся пер-

пендикулярно оси последних.

29. Жилет спасательный – индивидуальное средство самостраховки туриста-водника, позволяет удерживаться на плаву (в почти вертикальном положении) при падении в воду.

30. Жумар – предмет горного снаряжения, кулачковое приспособление для облегчения подъема по закрепленной веревке.

31. Заброска – заблаговременная отправка на определенный участок маршрута части походного груза, а также сам груз.

32. Замыкающий – участник туристской группы, идущий последним в походной колонне.

33. Зацепки – небольшие неровности скал.

34. Карабин – разъемное устройство, служащее для крепления и соединения веревок, организации страховки и т.д.

35. Каска – предназначена для защиты головы от падающих предметов или при падении самого туриста. Используются как строительные, так и специальные альпинистские модификации.

36. Контрольный срок – заранее устанавливаемое предельное время прохождения того или иного пункта туристского маршрута или этапа (дистанции) соревнований.

37. Кошки – приспособление, крепящееся к обуви, служащее для усиления сцепления при движении по ледовым и снежным склонам.

38. Крючья (скальные, ледовые) – приспособление для создания искусственных точек опоры на рельефе.

39. Кулуар – углубление на склоне, возникающее под действием текущей и падающей воды. Это естественный путь схода камнепадов и лавин. Дно кулуара часто прорезано желобом.

40. Лавина – быстрое, неожиданное движение снега и (или) льда вниз по крутым горным склонам, приводящее или способное привести к угрозе жизни и здоровью населения, ущербу объектам народного хозяйства и окружающей природной среде.

41. Ледники – естественное скопление льда атмосферного происхождения, обладающее самостоятельным движением под действием силы тяжести. Для образования ледника необходим холодный и влажный климат, при котором количество выпадающего снега больше количества тающего снега.

42. Ледоруб – универсальное приспособление для рубки ступеней на ледовом и снежном рельефе, самозадержании при срыве, организации страховки.

43. Лавинное снаряжение – лавинная лопата, лавинная лента (шнур) – капроновая лента длиной 15 м, лавинный щуп.

44. Личное снаряжение – индивидуальное снаряжение каждого участника (рюкзак, спальник, индивидуальная страховочная система и др.).

45. Маркировка маршрутов – разметка маршрутов туристских походов и путешествий с помощью системы условных обозначений.

46. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК) – создается туристскими секциями (клубами) комитетов физкультуры и спорта, туристскими клубами СТЭ, федерациями туризма, ведомственными физкультурно-спортивными организациями для практической помощи в организации туристских спортивных маршрутов. В состав МКК, как правило, входят наиболее опытные, квалифицированные и авторитетные туристы.

47. Опорная станция – несколько точек страховки, соединенных основной веревкой.

48. Осыпь – скопление обломков горных пород, чаще всего под кулуарами. Осыпи бы-

вают крупные, мелкие, средние. В зависимости от подвижности обломков, сыпи различают живые или мертвые, заросшие, старые. Осыпь опасна камнепадами.

49. Перила – устройство из основной верёвки, служащее для опоры и самостраховки участников

-вертикальные – веревка закреплена вертикально ($60 - 90^\circ$)

-наклонные – веревка закреплена наклонно ($20 - 60^\circ$)

-горизонтальные - веревка закреплена горизонтально ($0 - 20^\circ$)

50. Полиспаст – устройство, состоящее из нескольких подвижных блоков, соединенных веревкой, служащее для уменьшения усилия при натяжении перил и подъёме грузов.

51. Полудневка – остановка в путешествии на одном месте для отдыха продолжительностью в половину дня.

52. Привал – остановка в пути для отдыха, обеда, фото-, видеосъемок и т.д.

53. Прижим – нагон воды на отвесный (обычно скальный) берег на повороте реки под действием центробежных сил.

54. Радиальный выход – небольшой относительно всего маршрута, участок маршрута с возвращением в ту же точку.

55. Ремнабор (ремонтный набор) – набор инструментов и вспомогательного материала для ремонта группового и личного снаряжения в условиях автономного проживания.

56. Самозадержание – действие участника, направленные на восстановление равновесия при срыве.

57. Самостраховка – страховка, осуществляемая участником самостоятельно с использованием индивидуальных средств страховки, выполненная из отрезка основной верёвки.

58. Седловина – понижение гребня между двумя вершинами. Часто такое понижение используется как наиболее удобный путь для преодоления хребта и именуется перевалом. Часть гребня, соединяющая вершины или крутые выступы на нем называется перемычкой. Она может быть скальной, ледовой или снежной.

59. Сель - бурный горный поток, насыщенный твердымгравийно – галечным, песчано – глинистым и валунно – глыбовым материалом, формирующийся в бассейнах горных рек и обладающий значительной силой разрушения, способной привести к угрозе жизни и здоровью людей, значительному ущербу народному хозяйству и окружающей природной среде.

60. Сигналы бедствия – сигналы, подаваемые туристской группой или отдельными туристами, нуждающимися в помощи. Сигналами бедствия могут быть выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигания спичек, отмашки руками или палкой, а также условные знаки, выкладываемые на открытом месте так, чтобы они хорошо были видны издали.

61. Склон – боковая часть горы. По характеру поверхности различают залесенные, травянистые, осыпные, скальные, снежные, фирновые, ледовые склоны. Крутые склоны называют **стенами**.

62. Снежники – скопление снега, сохраняющееся в течение части или всего теплого времени года.

63. Спусковое устройство – устройство, предназначенное для регулирования скорости

протравливания верёвки при организации страховки и спуска по верёвке.

64. Средства страховки – специальное снаряжение, предназначенное для обеспечения

безопасности участника при работе на дистанции.

65. Срыв – внезапная потеря участником всех точек опоры на рельефе.

66. Страховка – комплекс мероприятий, обеспечивающих безопасность участника в случае срыва. Страховка бывает:

- верхняя – страховочная веревка проходит к участнику сверху. Точка страховки находится выше точки крепления страховочной верёвки к участнику.

- нижняя – страховочная веревка проходит к участнику снизу. Точка страховки находится ниже точки крепления страховочной верёвки к участнику.

67. Страховочная система (индивидуальная) – приспособление, состоящее из грудной обвязки и беседки, служащее для крепления страховочных веревок к участнику и равномерного распределения нагрузок на него.

68. Технический приём – комплекс мероприятий, направленный на преодоление локальных препятствий.

69. Траверс – движение по склону поперек, не набирая и не сбрасывая высоту.

70. Трещины – разрыв в толще горных пород, без смещения блоков. Бывают горизонтальные, вертикальные, наклонные трещины. В них можно забить крюк, но нельзя просунуть пальцы рук. Если трещина позволяет ввести в неё пальцы рук или носок ботинка – щель, когда входит одна конечность расщелина, когда может поместиться человек – камин. В каминах встречаются пробки – прочно заклинившиеся обломки скал.

71. Точка страховки – скальные, ледовые крючья, петли, перила, закрепленные на рельефе, с помощью которых через карабин осуществляется страховка и самостраховка.

72. Узел – соединение веревок.

73. Фирн – переходная стадия между снегом и льдом. Фирн - это снег, имеющий зернистую структуру и пролежавший более года. Фирн со временем слеживается, из него вытесняется воздух, он становится плотнее и образуется лед.

74. Хребет – серия линейно вытянутых горных вершин, соединенных понижениями (седловинами, перемычками), ограниченная глубокими долинами.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ ПО РАЗДЕЛУ «ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

1. Азимут – (араб. путь, направление) горизонтальный угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки и от направления на север до заданного направления в пределах от 0 до 360 градусов. Движение по азимуту – способ следования по намеченному пути от одного ориентира к другому по заданным азимутам и расстояниям. Его применяют при движении на местности, бедной ориентирами, в условиях плохой видимости.

2. Бергштрих – специальный знак, показывающий направление понижения склона.

3. Высота сечения рельефа – разность высот двух соседних горизонталей.

4. Глазомерная съемка с планшетом – упрощенная топографическая съемка с целью создания непосредственно на местности приближенного плана маршрута или небольшого участка территории (подхода к перевалу, переправы и т.п.), а также для корректировки карт.

5. Горизонталы – кривые линии на географической карте, соединяющие точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря и дающие представление о рельефе земной поверхности.

6. Измерения на местности расстояний, высоты объектов, крутизны скатов, ис-

пользуют для картографирования, маршрутных съемок и др. целей.

7. Карта - подробное, точно уменьшенное изображение местности, изображенное на бумаге при помощи условных знаков.

8. Карточка участника – контрольный документ с отметками о прохождении КП, сдается на финише.

9. Компас – магнитный прибор для ориентирования на местности, в котором используют свойство намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении Север-Юг.

10. Контрольная карточка – документ, с помощью которого контролируется посещение контрольного пункта участником. Функцию контрольной карточки может выполнять также специальное устройство, входящее в систему электронного контроля посещения контрольного пункта – ЧИП.

11. Контрольный пункт (КП) – точка, обозначенная на карте, на местности оборудованная знаком в виде трехгранной призмы со стороной 30х30 см. Каждая грань делится диагональю из левого нижнего в правый верхний угол на белое поле вверху и оранжевое внизу. В оборудование контрольного пункта входит также средство контроля прохождения дистанции участниками (средство отметки).

12. Котловина – углубление. Нижняя точка называется дном, боковые стороны – скатами. Котловина, как и холм, показывается на карте системой замкнутых горизонталей, отличающихся друг от друга лишь по указателю направлений скатов (бергштриху).

13. Курвиметр – прибор для измерения длин извилистых линий на планах и картах.

14. Легенда КП – описание точного местоположения контрольного пункта на местности, зафиксированное в виде пиктограммы.

15. Лощина – вытянутое углубление с пологими, слабо выраженными склонами, имеющее уклон в одном направлении.

16. Масштаб - отношение длины линии на карте к длине, соответствующей линии на местности, выраженное в одинаковых мерах длины.

17. Овраг – сравнительно узкое, вытянутое понижение местности с крутыми обрывистыми склонами, напоминающее в поперечном разрезе латинскую букву V. Овраги имеют уклон в одном направлении и не пересекаются между собой.

18. Ориентирование в заданном направлении – прохождение отмеченных на карте и расположенных КП в заданном направлении.

19. Ориентирование на маркированной трассе – прохождение дистанции с нанесением на карту местоположений КП, установленных на трассе.

20. Ориентирование на местности – нахождение точки своего стояния соответственно сторонам горизонта.

21. Ориентирование по выбору – прохождение заданного количества контрольных пунктов из числа имеющихся в районе соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника.

22. Ориентирование спортивное – вид спорта, в котором участники должны при помощи компаса и карты пройти контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в конкретных случаях – с учетом штрафного времени или по количеству).

23. Перспективная съемка местности – зарисовка с натуры или с фотоснимка участка местности с обозначением наиболее характерных точек (элементов) ландшафта.

24. План – уменьшенное изображение любой местности на бумаге, выполненный условными знаками в определенном масштабе.

- 25. Рельеф** – совокупность неровностей земной поверхности.
- 26. Спортивная карта** – крупномасштабная специальная карта, созданная для соревнований по спортивному ориентированию.
- 27. Спортивное ориентирование** – вид спорта, в котором участники самостоятельно при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности, а результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях, с учетом штрафного времени).
- 28. Топография** – от греческих слов «топос» - местность и «графио» - описание. Наука, которая занимается изучением местности с целью составления карт и планов.
- 29. Топографические карты** – подробные общегеографические карты, отображающие размещение и особенности основных природных и социально-экономических объектов местности.
- 30. Холм** – небольшая округлая возвышенность высотой менее 200 м с пологими склонами и неявно выраженным подножием. Мелкие холмы часто называют буграми.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ ПО РАЗДЕЛУ «КРАЕВЕДЕНИЕ»

- 1. Альпийские луга** – (от названия высоких гор в Европе) – низкотравная растительность на верхнем пределе её произрастания – в высокогорной зоне выше границы леса.
- 2. Биосфера** – 1. Слои нашей планеты, на которых или в которых возможна биологическая жизнь. 2. Все множество живых организмов вместе с естественными местами их обитания.
- 3. Естественная зона обитания** – местность или тип местности, где животное или растение живет в естественных условиях.
- 4. Заказник** – участок территории или акватории, выделенный для сохранения и восстановления отдельных экосистем или их компонентов, где постоянно или временно запрещены отдельные виды и формы хозяйственной деятельности.
- 5. Заповедник** – значительный участок природной территории или акватории, полностью исключенный из сферы хозяйственной деятельности человека для охраны и изучения природного комплекса в целом.
- 6. Климат** – многолетний режим погоды, характерный для данного района.
- 7. Мониторинг** – постоянное отслеживание состояния окружающей среды (например, воды в определенном ручье) путем наблюдения, сбора и анализа образцов.
- 8. Охрана природы** – система мероприятий по сохранению, рациональному использованию и восстановлению природных ресурсов для создания оптимальных условий существования человека и его гармоничного взаимоотношения с окружающей средой.
- 9. Памятники культуры** – часть культурного наследия страны, народа. Охраняется специальными законами. Выделяют памятники: археологии, истории, архитектуры, искусства, мемориальные.
- 10. Памятники природы** – уникальные или типичные природные объекты, имеющие научную, культурную или рекреационную ценность (водопады, пещеры, минеральные источники, метеоритные кратеры и др.)
- 11. Полезные ископаемые** – природные минеральные образования в земной коре, которые могут быть использованы в народном хозяйстве в естественном виде как сырье или после соответствующей переработки.
- 12. Природоохранные зоны** - территории, охраняемые законом. «Национальные парки» могут быть примером природоохранных зон. В некоторых странах существуют

законы, охраняющие реки.

13. Рекреация – восстановление и развитие физических и духовных сил человека посредством отдыха, в том числе занятия туризмом.

14. Топонимика – наука, занимающаяся изучением происхождения топонимов, их языковой принадлежностью.

15. Топонимы – все собственные имена, выполняющие функцию географических названий. Гидронимы – названия водных объектов («гидро» – вода). Оронимы – название форм рельефа («орос» – вода). Ойконимы – название населенных пунктов («ойкос» – жилище).

16. Фауна – исторически сложившаяся совокупность видов животных определенной территории.

17. Флора – (От латинского «флос» - цветок, Флора – богиня цветов и весны в римской мифологии) исторически сложившаяся совокупность видов растений определенной территории.

18. Экология – наука о взаимоотношениях между живыми существами и окружающей их средой.

86

19. Экологический кризис – угрожающе состояние окружающей среды. Такое состояние может быть вызвано деятельностью человека (к примеру, большое нефтяное пятно на море) или естественными причинами (например, извержение вулкана).

20. Экосистема – место, включающее как живые существа, обитающие в нем (или на нем), так и неживые объекты, расположенные в нем (или на нем). Это может быть участок земли или воды, включая воздух над ним и все, что расположено и обитает здесь, – все живое и неживое в их взаимодействии. Пример экосистемы – дуб со всеми населяющими его существами.

21. Экскурсия – коллективное или индивидуальное посещение достопримечательных мест, музеев и т.п. в учебных или культурно-просветительских целях под руководством экскурсовода.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ПО РАЗДЕЛУ

«ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ, ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»

1. Адаптация – приспособление строения и функции организмов к условиям существования. Процесс привыкания.

2. Адаптогены – средства, стимулирующие процесс адаптации. Обладают тонизирующим, общеукрепляющим свойством, повышают физическую и умственную работоспособность.

3. Аллергия – повышенная чувствительность организма к какому-либо веществу – аллергену.

4. Анальгетики – лекарственные вещества, уменьшающие или устраняющие боль.

5. Антибиотики – противомикробные средства.

6. Антисептика – комплекс мероприятий по ограничению и уничтожению попавшей в рану инфекции.

7. Асептика – комплекс мер, принимаемых для предупреждения попадания микробов в рану.

8. Асфиксия – удушье. Угрожающее жизни состояние, обусловленное острым прекращением поступления кислорода в ткани.

9. Вывих – повреждение сустава со стойким взаимным смещением суставных концов костей.

10. **Гематома** – ограниченное скопление крови в ткани, синяк.
11. **Гигиена** – наука о здоровье.
12. **Гипоксия** (кислородное голодание) – пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях.
13. **Первая помощь** – комплекс простейших мероприятий, направленных на спасение жизни человека или предупреждение осложнений при несчастном случае или заболевании, проводимых с момента происшествия до прибытия в лечебное учреждение.
14. **Иммобилизация** – создание неподвижности (покоя) при различных повреждениях или заболеваниях.
15. **Иммунизация** – создание невосприимчивости к заболеванию.
16. **Интоксикация** – отравление.
17. **Инфицирование** – заражение.
18. **Массаж** – система лечебных растираний. Различают гигиенический, лечебный, спортивный и самомассаж.
19. **Обморок** – это кратковременная потеря сознания.
20. **Одышка** – ощущение затруднения дыхания, сопровождающееся нарушением его частоты, глубины и ритма. Может быть физиологической (при физическом напряжении) или патологической (при заболеваниях сердца, легких).
21. **Ожог** – повреждение тканей под воздействием высоких температур, химических веществ, солнечных лучей, электрического тока.
22. **Отморожение** – местное повреждение тканей под воздействием низких температур.
23. **Перелом кости** – полное или частичное нарушение целостности кости при нагрузке, превышающей прочность травмируемого участка скелета.
24. **Переохлаждение** – результат общего воздействия на организм низкой температуры или ветреной, влажной погоды.
25. **Пищевое отравление** – это заболевание, возникшее вследствие употребления в пищу веществ ядовитых или токсичных по своей природе.
26. **Рана** – нарушение целостности кожных покровов, вызванное механическим повреждением.
27. **Реанимация** – система мероприятий, направленных на восстановление жизнедеятельности и выведение его из терминального (пограничного с биологической смертью) состояния.
28. **Синдром** – комплекс симптомов.
29. **Солнечный удар** – перегрев организма под воздействием солнечных лучей на открытую голову.
30. **Транспортная иммобилизация** – иммобилизация, осуществляемая на срок, необходимый для эвакуации (транспортировки) пострадавшего с места получения травмы в лечебное учреждение, где ему будет оказана квалифицированная медицинская помощь.
31. **Ушиб** – механическое повреждение тканей и органов.
32. **Фотоофтальмия** – ожог глаз ультрафиолетовыми лучами.
33. **Эйфория** – состояние приподнятого настроения, не соответствующее объективным условиям.
34. **Электротравма** – это местные и общие изменения, вызванные воздействием электрического тока или атмосферного электричества на организм человека.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ ПО СУДЕЙСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. **Акт сдачи дистанции** – документ, полностью характеризующий дистанцию соревнований, утверждается главным судьей соревнований.
2. **Блок этапов** – комбинация нескольких этапов с общей рабочей зоной и общим контрольным временем.
3. **Время прохождения дистанции** – промежуток времени между сигналом старта и пересечением финишной линии группой (связкой, участником) за вычетом отсечек.
4. **Время старта** – время, зафиксированное в стартовом протоколе или в системе электронной отметки.
5. **Время финиша** – время, зафиксированное в протоколе финиша по судейским хронометрам либо в системе электронной отметки, соответствующее моменту прохождения группой (связкой, участником) финиша дистанции в соответствии с Условиями.
6. **Главная судейская коллегия (ГСК)** – группа судей, осуществляющая руководство всей судейской коллегии. В состав ГСК входят:
 - главный судья соревнований;
 - главные судьи по видам соревнований;
 - заместители главного судьи;
 - заместитель главного судьи по медико-санитарному обеспечению (врач соревнований);
 - главный секретарь соревнований;
 - заместитель главного секретаря по видам;
 - начальники дистанций;
 - судья - инспектор.
7. **Главный секретарь** – возглавляет секретарскую службу соревнований. Отвечает за весь документооборот соревнований.
8. **Главный судья** – возглавляет судейскую коллегия и руководит проведением соревнований. Распоряжения главного судьи обязательны для судей, участников, представителей, руководителей и обслуживающего персонала.
9. **Дистанция** – участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования. Преодоление дистанции заключается в прохождении группой (связкой, участником) всех этапов и контрольных пунктов (при их наличии) в заданном по Условиям прохождения дистанции порядке.
10. **Жеребьевка** – определение порядка старта участников соревнований.
11. **Заявка именная** – документ, подтверждающий участие команды в соревнованиях, в котором указан полный состав команды, дата рождения каждого участника и виза врача напротив каждой фамилии о медицинском допуске к соревнованиям, заверенная печатью медицинского учреждения.
12. **Заместитель главного судьи по безопасности** – руководит работой службы безопасности. Отвечает за работу по обеспечению безопасности во время проведения соревнований.
13. **Заместитель главного судьи по судейству** – подбирает судей для работы в судейской коллегии, комплекзует судейские бригады по видам соревнований и руководит их работой.
14. **Заместитель главного судьи по информации** – обеспечивает размещение информации о ходе соревнований, промежуточных и окончательных результатах участ-

ников соревнований. При использовании электронной системы отметки, отвечает за её комплектование и техническое обеспечение.

15. Заявка предварительная – предварительная информация о согласии участвовать в соревнованиях, подается в организацию проводящую соревнования в сроки, установленные Положением.

16. Заявка техническая – документ, в котором указаны фамилии участников и их номера, заявленных для участия в отдельном виде программы.

17. Зоны этапа:

– **Безопасная зона** – часть этапа, на которой участник не обязан находиться на страховке или само страховке.

– **Опасная зона** – часть этапа, на которой участник обязан находиться на страховке или само страховке.

– **Исходная сторона** – сторона, с которой начинается прохождение этапа группой (связкой, участником).

– **Целевая сторона** – сторона, где заканчивается прохождение этапа группой (связкой, участником).

– **Рабочая зона** – часть этапа (блока этапов), которая предназначена для выполнения технических приемов. Выполнение технических вне рабочей зоны не допускается.

– **Зона отсечки** – часть дистанции, расположенная в непосредственной близости от технического этапа для нахождения группы (связки, участника) во время отсечки.

18. Зона старта – участок, непосредственно прилегающий к дистанции, который включает в себя: зону предстартовой проверки, коридор (коридоры) старта, стартовый створ со стартовой линией.

19. Зона финиша – участок, непосредственно прилегающий к дистанции, который включает в себя: коридор финиша, финишный створ с финишной линией, зону проверки снаряжения.

20. Класс дистанции – характеристика дистанции, определяемая качеством и сложностью препятствий, протяженностью, перепадом высот и крутизной склонов, характером рельефа, обязательными техническими приёмами.

21. Комиссия по допуску участников – комиссия, принимающая и проверяющая заявки, медицинский допуск, а так же установленные Положением сведения об участниках, представителях, судьях. В состав мандатной комиссии входят председатель комиссии, главный секретарь и врач соревнования.

22. Контрольная линия – выделяющийся на рельефе элемент дистанции (этапа), служащий для разграничения зон дистанции (этапа), коридоров работы групп (связок, участников).

23. Контрольное время этапа (блока этапов) – заданный промежуток времени для прохождения этапа (блока этапов).

24. Маркировка – обозначение (разметка) дистанции на местности.

25. Медицинское обслуживание соревнований – контроль за состоянием здоровья и предупреждение травматизма среди участников соревнований; оказание первой медицинской помощи участникам непосредственно в местах проведения соревнований; транспортировка пострадавших в лечебное учреждение; контроль за местами размещения и питания участников соревнований.

26. Масштаб соревнований – по масштабу соревнования подразделяются на всероссийские, республиканские, краевые, областные, окружные, районные, городские и

коллективов физкультуры.

27. Начальник дистанции – руководит службой дистанции. Отвечает за подготовку и постановку дистанции, и её исправность во время соревнований.

28. Нитка этапа – коридор прохождения этапа группой (связкой, участником).

29. Общее контрольное время дистанции – заданный промежуток времени для прохождения дистанции.

30. Оборудование технического этапа – комплекс судейского снаряжения, обеспечивающий прохождение этапа группой (связкой, участником) и работу судейской бригады.

31. Основное специальное снаряжение – основная веревка длиной 5 и более метров или иное снаряжение, приравненное к основному согласно Условиям.

32. Отсечка на дистанции – промежуток времени, в течение которого участник не имеет права осуществлять какие-либо действия, направленные на подготовку к выполнению технического приёма. Отсечка дается, если вновь прибывшая на этап группа (связка, участник) не имеет возможности начать его прохождение по независящим от них причинам.

33. Отсечка на этапе – промежуток времени, в течение которого участник (связка, группа) не имеет права осуществлять какие-либо действия в рабочей зоне этапа этапа или действия, направленные на подготовку к выполнению технического приёма.

34. Перезаявка – заявление об изменении заявки.

35. Перила (перильная верёвка) – одинарная или двойная верёвка, используемая участником (связкой, группой) для опоры на неё во время движения и/или для организации самостраховки.

36. Перила (коридор) обратного хода – часть этапа, предназначенная для безопасного возвращения участников на исходную сторону этапа.

37. Положение – основной документ, утверждаемый проводящей организацией, которым наряду с Правилами руководствуется судейская коллегия и участники соревнований. Включает следующие разделы:

- цели и задачи;
- время и место проведения соревнований;
- программа соревнований;
- условия приёма команд;
- перечень возможных этапов и заданий;
- требования к участникам соревнований, сроки и порядок подачи заявок;
- определение результатов соревнований, награждение победителей;
- руководство подготовкой и проведением соревнований;
- финансирование.

38. Представитель – человек, направленный организацией для руководства командой, участвующей в соревнованиях и являющийся посредником между командой и судейской коллегией. Представитель отвечает за дисциплину членов команды, обеспечивает своевременную явку участников на соревнования. Представителю запрещается вмешиваться в работу судейской коллегии; давать указания участникам после их старта, находиться на дистанции во время соревнований без разрешения судейской коллегии.

39. Протест – письменное несогласие с решением судей или действиями других команд. Подается в главную судейскую коллегия с указанием пункта Правил или Положения, который считается нарушенным. Окончательное решение по протестам

принимает главный судья.

40. Протокол этапа – документ, в котором фиксируются результаты участника (команды) при преодолении определенного этапа на дистанции соревнований.

41. Протокол сводный – документ, в котором зафиксированы результаты всех участников соревнований.

42. Самостраховка– действия участника, выполняемые самостоятельно, направленные на предотвращение или минимизацию возможных опасностей при срыве.

43. Секретарская служба (секретариат) – творческая группа, состоящая из секретарей соревнований, отвечающая за подготовку и оформление всей документации, необходимой для проведения соревнований, подсчитывает результаты соревнований.

44. Слёт туристский – массовое мероприятие, включающее в себя конкурсную программу и соревнования по одному или нескольким видам туризма.

45. Смотровая площадка – площадка на дистанции, предназначенная для наблюдения зрителями за действиями участников соревнований.

46. Снятие с дистанции – штрафная санкция, применяемая к группе (связке, участнику) в связи с невыполнением ими Правил соревнований по спортивному туризму.

47. Снятие с этапа – штрафная санкция, применяемая к группе (связке, участнику) в связи с невыполнением ими Условий прохождения этапа.

48. Сопровождение – комплекс мер, способствующих транспортировке участника, не имеющего возможности двигаться на этапе самостоятельно, посредством основной верёвки.

49. Соревнования туристские – включают в себя прохождение дистанции с преодолением естественных и искусственных препятствий, выполнение технических приёмов с использованием туристского снаряжения, выполнение специальных заданий.

50. Специальное снаряжение – снаряжение, кроме основного специального снаряжения, взятое группой (связкой, участником) на дистанцию для выполнения технических приемов.

51. Страховка – действия участников, выполняемые во время взаимодействия участников связки (группы), направленные на предотвращение или минимизацию возможных опасностей при срыве.

52. Судейская коллегия – творческая группа, созданная специально для организации и проведения соревнований, состоящая из квалифицированных судей. В состав судейской коллегии входят: главный судья и его заместители, главный секретарь и его заместители, начальники дистанций и их помощники, судья – инспектор, старшие судьи и судьи на этапах, старте, финише, при участниках, секретари, медицинские работники, комендант.

53. Судья - инспектор – контролирует подготовку и ход соревнований со спортивно-технической точки зрения, дает оценку их соответствия Правилам, Положению и Условиям соревнований, утверждает класс дистанции (категории маршрутов) соревнований.

54. Схема дистанции – схематический рисунок, который должен приблизительно воспроизводить взаимное расположение технических этапов относительно старта и финиша, расстояния между ними, очерёдность и направление прохождения этапов, номера или названия этапов, смотровые площадки и подходы к ним.

55. Схема этапа – схематический рисунок, который должен приблизительно воспроизводить взаимное расположение зон этапа, контрольных линий, точек опоры и судейского оборудования.

56. Технический приём – действия группы (связки, участника), направленные на прохождение этапа и не противоречащие Правилам и Регламенту.

57. Точка опоры – элемент этапа, предназначенный для закрепления специального снаряжения и/или основного специального снаряжения. Точкой опоры может являться: горизонтальная опора, вертикальная опора, карабин, опорная петля.

58. Условия соревнований – основной документ, состоящий из двух разделов: «Общие условия» и «Условия прохождения дистанции». Условия не должны противоречить Правилам вида спорта «спортивный туризм» (далее – Правила) и данному Регламенту.

59. Условия прохождения этапа – раздел Условий соревнований, содержащий следующие сведения: название этапа, контрольное время, параметры этапа, оборудование этапа, требования к действиям группы (связки, участника), схему этапа (схему блоков этапов), условия движения по коридору (перилам) обратного движения.

60. Участок ориентирования – часть дистанции между этапами, в том числе стартом и финишем, преодоление которой заключается в прохождении группой (связкой, участником) контрольных пунктов и этапов, отмеченных на карте и расположенных на местности, в указанной последовательности.

61. Финиш – момент пересечения финишной линии, а в командных соревнованиях – последним участником.

62. Штраф – наказание, предусмотренное за нарушение или ошибку. Исчисляется в баллах или во времени. Влияет на результат выступления участника (команды).

63. Этап ориентирования – часть дистанции, заключающаяся в прохождении группой (связкой, участником) КП, отмеченных на карте и расположенных на местности, в соответствии с условиями прохождения этапа.

64. Этап – часть дистанции, на которой группа (связка, участник) преодолевает препятствие посредством технических приёмов.