

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 судьи туристских соревнований»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор - составитель (разработчик):

Капустин Владимир Валентинович,

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: становлением мировоззрения, нравственных убеждений, принципов и идеалов, потребность в самоутверждении, 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 по подготовке спортивных судей 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. Несмотря на сложившуюся, хорошо отлаженную систему массовых туристско-спортивных мероприятий для детей и молодёжи, все отчетливее ощущается дефицит спортивных судей для обслуживания таких мероприятий.

Значимо и то, что совершенствование качества организации и проведения соревнований невозможно без многоуровневой системы подготовки спортивных судей. Начальным этапом в ней может стать обучение по программе «Юные судьи туристских соревнований», так как в результате её освоения учащиеся приобретают необходимые навыки и опыт судейской практики для присвоения квалификационных категорий «Юный спортивный судья» и «Спортивный судья третьей категории».

Программа «Юные судьи туристских соревнований» является модифицированной, составлена на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей «Юные судьи туристских соревнований» (автор Ю. С. Константинов, 2001). Раздел «Краеведение» модифицирован с учетом региональных условий. Раздел «Основы медицинских знаний, первая помощь» доработан с учётом принципов последовательности, постепенности изучения материала и принципа соответствия возрастным особенностям учащихся. Содержание раздела «Судейская подготовка» разработано в соответствии с действующими нормативными документами в спортивном туризме и включает подготовку по группе дисциплин – маршруты и группе дисциплин – дистанции.

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 по-

рядка 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);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» от 31.01.2022 № ДГ-245/06;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р);

- Устав МАУДО «ДТДиМ»;

- 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, перечень материально-технического обеспечения процесса реализации программы «Юные судьи по спортивному туризму», списки 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 судьи туристских соревнований» (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 «Юные судьи по спортивному туризму» 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 (план-график проведения летних образовательных мероприятий с учащимися).

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 судьи туристских соревнований» 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 также 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 мероприятиях. Программа содержит планируемые результаты освоения программы по каждому году обучения – совокупность взаимосвязанных знаний, умений, навыков, способов деятельности и формы подведения итогов освоения программы. Педагогический инструментарий оценки эффективности реализации программы представлен в содержании программы.

ПОЧАСОВАЯ РАЗБИВКА УЧЕБНОГО КУРСА

№ 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.	Судейская 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 СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ» (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 карте	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, музеев	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

**ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»
(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 тренировок.

Характеристика и методика 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 СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ» 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 из 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	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней

		систематических занятий спортом	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 СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ» 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 СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»
(2-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.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	8	2	6
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	12	2	10
1.5.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	16	4	12
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. 1 психологические аспекты взаимоотношений в группе	10	2	8
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	10	2	8
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8
		102	24	78
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	12	2	10
3.2.	Изучение района путешествия	10	—	10
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4
		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	4	2	2
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	5	2	3
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3
		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 судейская подготовка			
6.1.	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	7	2	5
6.2.	Правила туристских соревнований	2	2	
6.3.	Работа службы дистанции соревнований	7	2	5
6.4.	Работа судей на этапах	6	2	4
6.5.	Работа службы секретариата и информации	5	2	3
6.6.	Работа служб старта и финиша	5	1	4
6.7.	Методика судейства отдельных видов	8	3	5
		40	14	26
	ИТОГО за период обучения:	288	61	227

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

**ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»
(2-й год обучения)**

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

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

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

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

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

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

1.2. Личное и групповое снаряжение

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

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, 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: веревки 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 - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка

палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

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

Подготовка снаряжения.

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

Практические занятия

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

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

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

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

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

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

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 за 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 отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

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

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное 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 огнем 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.

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

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

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

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута.

Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода.

Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

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

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

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

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

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

Практические занятия

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

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные 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 группы с учетом 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. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

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

2.3. Измерение расстояний

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

Измерение среднего шага. Счет 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 счете 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 при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой 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 населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем 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. Жеребьевка 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 слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

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 населенного 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 и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. 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.

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 фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение 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.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

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

Индивидуальная аптечка туриста.

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

Практические занятия

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

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

Ушибы, ссадины, потертости.

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

Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого

массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной 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 способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него 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. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений 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, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов 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 в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — 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 партнером, переноска партнера 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 вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полу приседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), 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 (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

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.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной 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, толкание ядра. Прыжки в высоту.

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 подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

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

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по

заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах 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 различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. 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 вперед. 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. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления 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 лежа 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 прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.),

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, 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, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками

при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Начальная судейская подготовка

6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

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

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

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

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия

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

6.2. Правила туристских соревнований

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

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

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

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

Права и обязанности судей.

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

6.3. Работа службы дистанции соревнований

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

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

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

6.4. Работа судей на этапах

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

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

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

Практические занятия

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

6.5. Работа службы секретариата и информации

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

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

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

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практические занятия

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

6.6. Работы служб старта и финиша

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

Практические занятия

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

6.7. Методика судейства отдельных видов

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

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
«ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТЧКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»
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. Ведущие спортивные области в группе дисциплин «дистанция» и группе дисциплин «маршрут».	
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 разведения костра. Функционал дежурных по кухне.	Выбор места бивака. Самостоятельная работа по установке и свёртыванию лагеря. Установка палаток, разведение костра в различных условиях. Заготовка дров.
1.4	Подготовка к туристскому маршруту	Алгоритм изучения района туристского маршрута. Порядок отбора картографического материала. Подходы к разработке основного и запасного варианта маршрута	Составление плана подготовки туристского спортивного маршрута. Изучение маршрутов и сбор информации по выбранному району. Разработка маршрута и графика движения. Оформление

		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.	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 обеспе-	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

		чении безопасности на маршруте.	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 совершённом 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 спортивных карт и способы изображения рельефа. Влияние рельефа на пути движения. Способы построения профиля маршрута.	Чтение топографической и спортивной карт. Анализ элементов рельефа по картам. Построение профиля маршрута. Выбор пути движения.
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 до недоступного 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 ориенти-	Определение направления без технических средств	Приёмы ориентирования по естественным (природным)

	ровки	ориентирования. Алгоритм действия в случае потери ориентировки.	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 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 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 заболеваниях	Оказание первой помощи при травмах и заболеваниях. Правила транспортной мобилизации.	Осмотр и оказание первой помощи пострадавшему. Наложение кровоостанавливающего жгута. Иммобилизация при травмах конечностей. Составление высотного графика.
4.3	Транспортировка пострадавшего	Правила и способы транспортировки 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 трени	Значение, содержание и порядок осуществления врачебного контроля и самоконтроля. Противопоказания для спортивного туризма. Понятие о «спортивной форме», утомлении, состоянии перетренированности, спортивном 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 физической подготовки. Обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке.	Выполнение принятых в ФГОС нормативов по физической подготовке в соответствии 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 СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»
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 судейская подготовка	Судейская практика

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»
(3-й год обучения)**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			лекции	практические
1.	Туристская подготовка (в избранном виде туризма)			
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	14	2	12
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	8	1	7
1.4.	Питание в туристском походе	8	1	7
1.5.	Тактика движения и техника преодоление естественных препятствий в походе	16	2	14

1.6.	Подведение итогов туристского путешествия	8	—	8
1.7.	Особенности других видов туризма	12	2	10
		74	10	64
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	9	1	8
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	5	1	4
2.3.	Соревнования по ориентированию	16	2	14
		30	4	26
3.	Краеведение			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10
3.2.	Общественно полезная работа и путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4
		18	4	14
4.	Обеспечение безопасности			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	9	1	8
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8
		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		30
5.3.	Специальная физическая подготовка	35	—	35
		68	1	67
6.	Начальная судейская подготовка			
6.1.	Организация и судейство вида «Топографическая съемка»	6	2	4
6.2.	Организация и судейство вида «Ориентирование»	8	2	6
6.3.	Организация и судейство вида	10	2	8

	«Туристская техника»			
6.4.	Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»	10	4	6
6.5.	Организация и судейство вида «Туристские навыки»	10	2	8
6.6.	Организация и судейство конкурсов и незачетных видов	6	2	4
6.7.	Организация и судейство вида «Туристский поход»	2	2	—
6.8.	Организация и судейство вида «Поисково- спасательные работы»	8	2	6
		62	20	42
7.	Факультативные занятия:			
	фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	14	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 СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ» (3-й год обучения)

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

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

Практические занятия

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

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

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

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

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

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

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

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

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

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

1.4. Питание в туристском походе

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

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практические занятия

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

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

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

Использование переправы по веревке 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 веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Особенности подготовки похода.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

Практические занятия

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

Спортивная карта, ее 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 учетом 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 населенного пункта. История своей школы, ее 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 населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного 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. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, 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 отчетов о проведенных 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. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.)

Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие

Освоение приемов массажа

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

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

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

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

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

Практические занятия

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

4.3. Основные приемы 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 живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

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. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.
Легкая 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 и движение с учетом 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 пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пруса» и «полупруса». 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 пересеченной 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 подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Судейская подготовка

6.1. Организация и судейство вида «Топографическая съемка»

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

Практические занятия

Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

6.2. Организация и судейство вида «Ориентирование»

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования

(спортивное ориентирование).

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

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

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

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

Практические занятия

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

6.3. Организация и судейство вида «Туристская техника»

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием этапов судьей-инспектором.

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

Практические занятия

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

6.4. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

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

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

6.5. Организация и судейство вида «Туристские навыки»

Судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и правил хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований. Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

Практические занятия

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

6.6. Организация и судейство конкурсов и незачетных видов

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Организация и проведение тематических конкурсов: на лучшую туристскую самоделку, фотографию, видео- или слайдфильм, эмблему, газету. Организация и проведение конкурсов краеведов, туристской песни и туристской самодеятельности. Показательные выступления опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение вечеров дружбы. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: волейболу, футболу, стрельбе, плаванию и др.; судейство этих видов. Привлечение спортивных организаций.

Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Практические занятия

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

6.7. Организация и судейство вида «Туристский поход»

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

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

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида — контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практические задания

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ» 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, регламентирующих проведение соревнований. Порядок заполнения зачётной классификационной книжки спортсмена, справки о зачёте совершенного туристского спортивного маршрута.	Работа с нормативной документацией.
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 населенном пункте. Технология приготовления пищи в условиях туристского спортивного маршрута. Принципы поддержания водно-солевого баланса в организме.	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	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-	Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

		навигатора.	
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. Туристские возможности Владимирской области.	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 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, демо-

			графических 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 травмах, повреждениях тазовых костей, синдроме длительного сдавливания, острых заболеваниях брюшной полости и желудочно-кишечного тракта, утоплении. Симптомы внутреннего кровотечения. Понятие о клинической и биологической смерти и реанимационных мероприятиях.	Иммобилизация при черепно-мозговых, позвоночно-спинномозговых травмах, повреждениях тазовых костей. Искусственная вентиляция легких. Непрямой массаж сердца.
4.2	Транспортировка пострадавшего.	Способы транспортировки пострадавшего на сложном рельефе. Тормозные системы для спуска и подъёма пострадавшего без сопровождения.	Транспортировка пострадавшего на сложном рельефе. Организация спуска и подъёма 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	Судейская подготовка		
6.1	Правила вида спорта «спортивный туризм», группа дисциплин «дистанция»	Основные разделы правил и их содержание.	
6.2	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная»	Основные разделы регламента и их содержание. Описание технических приемов. Требования к участникам.	Выполнение технических приёмов в соответствии с Регламентом.
6.3	Права и обязанности судей, состав судейских коллегий	Права и обязанности спортивного судьи. Характер взаимоотношений судей с участниками, тренерами, представителями. Условия включения спортивных судей в судейские коллегии. Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Функциональные обязанности и полномочия судей. Принципы оценки спортивного судейства.	
6.4	Работа службы дистанции	Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Функциональные обязанности и полномочия начальника дистанции, судьи постановщика. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Обеспечение безопасности на дистанции.	Участие в постановке дистанции. Составление схемы дистанции. Расчёт класса дистанции. Осуществление природоохранной деятельности во время соревнований.
6.5	Организация судейства этапов	Старший судья и судьи на этапах, их функциональные обязанности и полномочия.	Выполнение функциональных обязанностей судей на этапах на соревнованиях по

		Порядок действий судьи в нестандартных ситуациях. Порядок протоколирования и информирования участников о допущенных нарушениях.	спортивному туризму, группа дисциплин «дистанция –пешеходная»
6.6	Работа службы секретариата и информации	Функциональные обязанности и полномочия гл. секретаря, зам. гл. секретаря, судьи-секретаря. Планирование работы секретариата. Перечень необходимого оборудования и канцелярии. Порядок проведения комиссии по допуску участников и жеребьевки. Компьютерное программное обеспечение работы секретариата. Основные принципы определения результатов. Документооборот соревнований. Служба информации, задачи и содержание её работы. Функциональные обязанности и полномочия зам. гл. судьи по информации.	Обработка предварительных заявок. Оформление протокола комиссии по допуску участников. Проведение жеребьевки. Подготовка протоколов этапов. Формирование стартового протокола. Определение квалификационного ранга дистанции. Формирование протокола результатов.
6.7	Работа служб старта и финиша	Выбор места и оборудование старта и финиша. Функциональные обязанности и полномочия старшего судьи старта, старшего судьи финиша, судьи стартера, судьи-хронометриста. Порядок старта, финиша, хронометража, заполнения судейской документации.	Оборудование мест старта и финиша. Выполнение функциональных обязанностей старшего судьи старта, старшего судьи финиша, судьи стартера, судьи-хронометриста.
6.8	Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы».	Особенности организации соревнований по поисково-спасательным работам в условных зонах чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Меры обеспечения безопасности при прове-	Участие в судействе соревнований по поисково-спасательным работам в составе различных судейских бригад.

		дении соревнований. Порядок определения результатов. Содержание таблицы нарушений.	
--	--	--	--

**ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
«ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»
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 судейская подготовка	Судейская практика

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»
(4-й год обучения)**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			лекции	практические занятия
1.	Туристская подготовка (в выбранном виде туризма)			
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	5	
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	7	1	6
1.3.	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	13	1	12
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14	—	14
1.5.	Питание в туристском походе	8	—	8
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	16	—	16
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия	8	—	8
		68	4	64
2.	Топография и ориентирование			

2.1.	Топографическая съемка, корректировка карты	18	2	16
2.2.	Соревнования по ориентированию	8	—	8
		26	2	24
3.	Краеведение			
3.1.	Изучение района путешествия	10	7	3
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	—	6
		16	2	14
4.	Обеспечение безопасности			
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	10	2	8
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	10	2	8
		20	4	16
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Врачебным контроль, самоконтроль	3	—	2
5.2.	Общая физическая подготовка	17	—	17
5.3.	Специальная физическая подготовка	44	—	44
		64	—	64
6.	Судейская подготовка			
6.1.	Правила туристских соревнований	2	2	
6.2.	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	2	2	—
6.3.	Положение о слеге, туристских соревнованиях	2	1	1
6.4.	Права и обязанности судей, состав судейской коллегии	2	2	—
6.5.	Охрана природы при проведении слетов, соревнований	5	1	4
6.6.	Медицинское обеспечение	1	1	—
6.7.	Обеспечение безопасности туристских соревнований	4	2	2
6.8.	Организация старта и финиша	8	2	6
6.9.	Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований	8	2	6
6.10.	Подготовка дистанций соревнований	10	2	8
6.11.	Организация судейства этапов	8	2	6
6.12.	Организация и проведение конкурсов	8	2	6
6.13.	Методика судейства соревнований по избранному виду туризма	10	2	8
		70	23	47
7.	Факультативные занятия:			
	фотодело, самостоятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	24	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 СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ» (4-й год обучения)

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Нормативные документы по туризму

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство 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 ситуациях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

1.5. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

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

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

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

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

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

Практические занятия

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

2.2. Соревнования по ориентированию

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

3. Краеведение

3.1. 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, проезд 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 отчетами 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 населенных пунктах.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии

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

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и

набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практические занятия

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

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

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Приемы 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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов 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. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая 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 и движение с учетом 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 пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» 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 пересеченной 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 подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

6. Судейская подготовка

6.1. Правила туристских соревнований

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» — основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию.

Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнования, создание оргкомитета. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Рассмотрение образцов документации, протоколов.

6.2. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

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

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения соревнований. Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями. Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением.

6.3. Положение о слете, туристских соревнованиях

Положение о соревнованиях — основной руководящий документ при проведении соревнований. Порядок разработки и утверждения положения о проведении туристского мероприятия.

Основные разделы положения: цели и задачи; место и время проведения; участвующие организации и участники (возраст, пол, квалификация); руководство проведением; программа; подведение итогов и награждение; порядок и сроки подачи заявок; финансирование (условия приема команд). Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований и конкурсов в программе туристского слета. Форма заявки на участие.

Практические занятия

Участие в разработке положения о мероприятии, условий проведения отдельных видов.

6.4. Права и обязанности судей, состав судейских коллегий

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство — главная обязанность судьи туристских соревнований.

Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей.

Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи-инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише.

Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

6.5. Охрана природы при проведении слетов, соревнований

Законодательство об охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу, сохранности водоемов.

Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания.

Оборудование мест старта и финиша. Забота об охране природы при подготовке дистанции соревнований. Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Приведение

в порядок места слета после его окончания.

Организация «трудовых десантов» по оказанию помощи лесу, посадке деревьев и благоустройству водоемов.

6.6. Медицинское обеспечение

Первая доврачебная помощь. Организация медицинского обслуживания участников соревнований. Организация пунктов медицинской помощи на дистанции. Обязательность наличия медицинской аптечки в команде участников, набор лекарств. Действия судей в случае травматизма участников в ходе соревнований. Транспортировка пострадавшего до пункта оказания первой медицинской помощи.

6.7. Обеспечение безопасности туристских соревнований

Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований. Медицинское обеспечение соревнований, профилактика заболеваний. Организация противопожарных мероприятий. Организация спасательной службы на соревнованиях. Условия, при которых соревнования могут быть отменены или прерваны. Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности.

Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самостоятельного снаряжения, применяемого участниками.

Разработка вариантов эвакуации пострадавших участников, организации поисковых работ. Решение вопросов транспортного обеспечения. Подготовка необходимого снаряжения для организации поисково-спасательных работ. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности.

Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купании участников.

Практические занятия

Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой.

6.8. Организация старта и финиша

Виды старта. Комплектование стартовой и финишной бригад, распределение обязанностей. Выбор места для старта, финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Оборудование мест старта и финиша. Работа судейских бригад во время соревнований. Хронометраж. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, дистанции. Работа судьи при участниках.

Практические занятия

Работа в составе бригад старта и финиша.

6.9. Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований

Состав секретариата, задачи и содержание его работы. Планирование работы секретариата. Изучение положения о соревнованиях. Составление перечня необходимой документации, инвентаря, канцелярских принадлежностей.

Распределение по бригадам, проведение инструктажа, подготовка рабочих мест. Работа мандатной комиссии, прием заявок, проведение жеребьевки, оформление командных и личных карточек. Прием перезаявок.

Подсчет результатов соревнований. Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов. Разбор протестов и заявлений.

Подведение итогов соревнований, утверждение результатов. Подготовка награждения, составление отчета о соревнованиях.

Использование компьютера в процессе подготовки и проведения соревнований.

Служба информации, задачи и содержание ее работы. Организация предстартовой информации. Информирование во время проведения соревнований.

Взаимодействие службы секретариата с остальными службами перед началом и во время проведения соревнований.

Практические занятия

Подготовка судейской документации. Работа в составе секретариата и службы информации.

6.10. Подготовка дистанций соревнований

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы — постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная расстановка и маркирование этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практические занятия

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

6.11. Организация судейства этапов

Количество и сложность этапов — основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом правильного и неправильного его прохождения. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Действия судьи при возникновении спорной ситуации.

Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Хронометраж прохождения этапа, контрольное время.

Практические занятия

Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов.

6.12. Организация и проведение конкурсов

Роль и значение конкурсов в программе туристского слета или соревнований. Виды конкурсов. Отражение конкурсной программы в положении. Порядок подачи заявок и сдачи конкурсных материалов. Составление плана проведения различных конкурсов в программе слета. Решение вопросов материально-технического обеспечения конкурсов.

Комплектование жюри конкурсов, проведение инструктажа, выработка единых требований к судейству. Участие представителей от команд в работе жюри конкурсов.

Условия проведения различных конкурсов: агитации и пропаганды, лагерей, самодельного снаряжения, фотографий, кинофильмов, диафильмов, песен и др. Методика оценки конкурсных материалов и выступлений.

Подведение итогов отдельных конкурсов, учет конкурсной программы в общих результатах. Награждение победителей личных и командных конкурсов.

Практические занятия

Участие в организации и проведении различных конкурсов.

6.13. Методика судейства соревнований по избранному виду туризма

Общее в организации и судействе соревнований по различным видам туризма. Правила оценки различных нарушений. Таблицы штрафов и судейская трактовка отдельных ошибок. Оценка однотипных нарушений различного характера. Контроль за выполнением условий проведения соревнований.

Объективность, доброжелательность, знание правил, условий проведения соревнований — необходимые условия при судействе. Доведение до участников информации о полученном штрафе за допущенные ошибки, указания на неправильные действия.

Техника судейства. Судейские карточки для фиксирования нарушений. Особенности техники судейства данного вида.

Подробное изучение системы штрафов, условий судейства отдельных этапов. Особые случаи, которые могут возникнуть в ходе проведения соревнований.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по избранному виду туризма.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ» 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 добывание 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 маршруту.	Составление плана подготовки категорийного туристского 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 организации 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	Действия в аварийных ситуациях. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Расшифровка знаков аварийной сигнализации.

		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.	
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 туризму	Тактика и техника преодоления дистанции по спортивному туризму.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму (группа 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, развиваю-	Работа со справочной литературой и картографическими материалами по родному краю. Составление родословных. Сбор материала по истории семьи.

		щиеся в области, основные районы путешествий и туристских спортивных маршрутов.	
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 сопровождающим.	Спуск и подъём пострадавшего с сопровождающим. Изготовление различных видов носилок.
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	Судейская подготовка		
6.1	Правила соревнований.	.	Квалификационный зачёт по правилам вида спорта «спортивный туризм», группа дисциплин «дистанция». Решение ситуационных

			задач.
6.2	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная»	Основные разделы регламента и их содержание.	Квалификационный зачёт по регламенту. Решение ситуационных задач.
6.3	Права и обязанности судей, состав судейских коллегий	Права и обязанности спортивного судьи. Порядок присвоения судейских категорий. Квалификационные требования к спортивным судьям. Порядок учёта спортивной судейской деятельности. Условия включения спортивных судей в судейские коллегии. Функциональные обязанности и полномочия судей. Состав главной судейской коллегии и судейских служб. Оценка спортивного судейства.	
6.4	Работа службы дистанции	Порядок комплектование и план работы службы дистанции. Функциональные обязанности и полномочия начальника дистанции, судьи постановщика. Этапы подготовки дистанции. Расчёт контрольного времени. Порядок сдачи дистанции судье-инспектору. Способы организации оперативной информации с дистанции соревнований.	Планирование и постановка дистанции. Расчёт класса дистанции. Составление схемы дистанции. Заполнение акта сдачи дистанции. Выполнение функциональных обязанностей судей службы дистанции. Природоохранная деятельность во время соревнований.
6.5	Организация судейства этапов	Функциональные обязанности и полномочия старшего судьи этапа, судьи этапа, судьи страховщика. Правила организация судейской страховки. Порядок работы судей на этапе. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая, при возникновении спорной ситуации. Действия	Оборудование этапов дистанции. Выполнение функциональных обязанностей судей на этапах.

		судьи в случае превышения контрольного времени.	
6.6	Работа службы секретариата и информации	Функциональные обязанности и полномочия гл. секретаря, зам. гл. секретаря, судьи-секретаря. Планирование работы секретариата. Компьютерное программное обеспечение работы секретариата. Основные принципы определения результатов. Порядок разбора протестов. Документооборот соревнований. Правила подготовки наградного материала и составления отчёта о соревнованиях. Характер взаимодействия главного секретаря с гл. судьей, зам. гл. судьи по информации, по судейству, с начальником дистанции. Правила ведения протокола совещания с представителями. Функциональные обязанности и полномочия заместителя гл. судьи по информации. Организация предстартовой информации и информации с дистанции, предварительных и окончательных результатах. Характеристика информационно-технического обеспечения соревнований.	Владение навыками работы с SEKRETAR_ST. Обработка предварительных заявок. Оформление протокола комиссии по допуску участников. Проведение жеребьевки. Подготовка протоколов этапов. Формирование стартового протокола и протокола результатов. Определение квалификационного ранга дистанции. Расчёт выполненных разрядных норм и требований по виду спорта «спортивный туризм». Заполнение протокола оценки судей. Оформление справок о судействе соревнований. Заполнение наградного материала. Оформление отчёта о соревнованиях. Оформление стенда информации соревнований. Организация работы со средствами связи на дистанции.
6.7	Работа служб старта и финиша	Функциональные обязанности и полномочия старшего судьи старта, старшего судьи финиша, судьи стартера, судьи-хронометриста. Организация взаимодействия бригад старта и финиша со службой секретариата и информации.	Оборудование мест старта и финиша. Выполнение функциональных обязанностей старшего судьи старта, старшего судьи финиша, судьи стартера, судьи-хронометриста.

6.8	Правила вида спорта «спортивный туризм», группа дисциплин «маршрут»	Содержание правил соревнований по спортивному туризму, группа дисциплин «маршрут».	Участие в судействе соревнований по поисково-спасательным работам в составе различных судейских бригад.
6.9	Организация и судейство соревнований по спортивному туризму, группа дисциплин «маршрут»	Содержание регламента проведения соревнований по группе дисциплин «маршрут». Классификация туристских спортивных маршрутов. Форма маршрутной документации и отчёта о прохождении туристского спортивного маршрута. Критерии оценки пройденного спортивного туристского маршрута. Технология судейства. Правила подсчета квалификационного ранга соревнований и выполнения разрядных норм и требований по виду спорта «спортивный туризм», группа дисциплин «маршрут».	Определение категории сложности пешеходного маршрута в соответствии с методикой категорирования пешеходных маршрутов. Определение категории сложности горного маршрута. Выполнение функциональных обязанностей судей соревнований по спортивному туризму, группа дисциплин «маршрут».

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»

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 судейская подготовка	Судейская практика 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 ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»

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. Аппенянский 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 ту-

ристском 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 / разработ. 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: (Краеведческие 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 «ФотошоуПРО», AlpineQuestGPSHiking, GoogleEarth-Pro, SASPlanet 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 самостраховка», «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». Задачи 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
---	-------------------------------------	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ

к разделам «Начальная судейская подготовка» и «Судейская подготовка»

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1.	1. Печатные материалы	Отчеты о соревнованиях ЕВСК Правила вида спорта «спортивный туризм» Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм» Положение о спортивных судьях Тестовые задания по разделу «Судейская подготовка» Тестовые вопросы по подготовке юных судей по спортивному туризму. Тест по подготовке спортивных судей 3 категории.
2	Электронные образовательные ресурсы	Программное обеспечение соревнований WinOrient и Sekretar_ST, СудьиТМ
3	Аудиовизуальные материалы	Мультимедийная презентация «Постановка дистанций», «ЕВСК», «Положение о спортивных судьях», «Разрядные требования», «Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм», «Правила соревнований по виду спорта «спортивный туризм», «Формирование кодов ВРВС», «Организация и проведение соревнований. Служба секретариата», «Программное и техническое оснащение секретариата» Видеолекция «Обеспечение безопасности соревнований»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Название	Форма
1	Тестовые задания по разделу «Топография и ориентирование»	Печатные материалы
2	Тестовые задания по разделу «Краеведение»	Печатные материалы
3	Тестовые задания по разделу «Основы медицинских знаний, первая помощь»	Печатные материалы
4	Тестовые вопросы по подготовке юных судей по спортивному туризму.	Печатные материалы

5	Тест по подготовке спортивных судей 3 категории.	Печатные материалы
---	--	--------------------