

Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»
(МБУДО «ЦДО «ПЕРСПЕКТИВА»)**

Рекомендовано решением
методического совета
от «01» июня 2020
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ЦДО «Перспектива»
И.И. Шишкина
Приказ № 43/2
от «01» июня 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа судей»

Возраст обучающихся: 14 - 17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Швыдкий Владислав Артурович,
педагог дополнительного образования,
первая квалификационная категория

г. Ханты-Мансийск, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ	стр. 00
2.	ОГЛАВЛЕНИЕ	стр. 02
3.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	стр. 03
3.1.	Пояснительная записка	стр. 03
3.1.1.	Актуальность программы	стр. 03
3.1.2.	Новизна программы	стр. 03
3.1.3.	Направленность программы	стр. 03
3.1.4.	Отличительные особенности программы	стр. 04
3.1.5.	Педагогическая целесообразность программы	стр. 04
3.2.	Цель, задачи программы. Формы и методы, применяемые на занятиях	стр. 04
3.2.1.	Цель программы	стр. 04
3.2.2.	Задачи программы	стр. 04
3.2.3.	Формы, применяемые на занятиях	стр. 05
3.2.4.	Методы, применяемые на занятиях	стр. 05
3.3.	Основные характеристики программы	стр. 05
3.3.1.	Тип образовательной программы	стр. 05
3.3.2.	Способы организации содержания образования	стр. 05
3.3.3.	Уровень сложности программы	стр. 05
3.3.4.	Объем программы (срок реализации программы)	стр. 06
3.3.5.	Режим занятий	стр. 06
3.3.6.	Возраст и условия набора обучающихся и формирования групп	стр. 06
3.4.	Планируемые результаты	стр. 06
3.4.1.	Планируемые результаты на каждый год обучения	стр. 06
3.4.2.	Общая характеристика этапов контроля, форм, способов контроля	стр. 08
3.4.3.	Уровни освоения программы	стр. 08
4.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	стр. 09
4.1.	Кадровое обеспечение	стр. 09
4.2.	Учебный план	стр. 09
4.3.	Учебно-тематический план	стр. 09
4.4.	Содержание программы	стр. 13
4.9.	Материально-техническое оснащение программы	стр. 42
5.	ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	стр. 43
5.1.	Методическое обеспечение программы	стр. 43
5.2.	Система оценивания и соотнесения с уровнями освоения программы	стр. 45
5.3.	Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы)	стр. 46
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	стр. 56
7.	ПРИЛОЖЕНИЕ	стр. 58

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей обучающихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

Дети приходят в детское объединение, ожидая многого. Важно дать им не только новые знания и компетенции, но и помогать реализовать их интересы. В спортивном туризме большое внимание уделяется как теоретической, так и практической подготовке. Обучение азам судейства туристских соревнований начинается задолго до фактического проведения каких-либо соревнований, так как с помощью теоретических знаний, применяемых в дальнейшем на практике, появляется возможность успешного продвижения вперед и достижения поставленных целей.

В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по туристскому многоборью, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности. С 2006 года данный вид выделен в Единой всероссийской спортивной классификации как спортивный туризм.

Спортивный туризм – это общенациональный вид спорта России, отражающий национальные традиции страны, которым занимаются до 3 млн. человек.

С развитием спортивного туризма в силу специфичности содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки судей для проведения туристских соревнований, и вместе с тем гармоничного развития личности обучающегося.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа судей» направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Актуальностью программы является то, что она направлена на решение современных проблем вида деятельности, является интересным для обучающихся и дает возможность подготовить квалифицированных судей для организации и проведения соревнований.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области туристских соревнований. Содержание программы строится из несколько направлений. Подготовка к профессиональному самоопределению обучающихся обусловлена разнообразием видов деятельности, которые заложены в программе. Процесс обучения строится на современных нормативных документах, регламентирующих проведение туристских мероприятий и при изменении каких-либо документов видоизменяется содержание образовательной программы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная с элементами туристско-краеведческой направленности. Программа предусматривает знакомство обучающихся с видами соревнований туристской направленности, с последующей специализацией каждого

обучающегося на судейство определенного вида соревнований:

- спортивный туризм;
- дисциплина – дистанции – пешеходные;
- дисциплина – дистанции – лыжные;
- дисциплина – дистанции – водные;
- дисциплина – дистанции – комбинированные;
- дисциплина – маршруты;
- спортивное ориентирование;
- соревнования всероссийского движения «Школа безопасности».

Отличительной особенностью данной программы является то, что в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре, в том числе и в городе Ханты-Мансийске проходят такие соревнования как Чемпионаты и Первенства по спортивному туризму на лыжных и пешеходных дистанциях, соревнования на комбинированных дистанциях, Чемпионаты и Первенства по спортивному ориентированию, Всероссийские соревнования по спортивному туризму на лыжных дистанциях, окружные соревнования «Школа безопасности», а в 2020 году в городе Ханты-Мансийске прошел Чемпионат Европы и Кубок мира по спортивному ориентированию на лыжах. Поэтапное изучение учебного материала и своевременная подготовка к судейству соревнований позволяет более качественно подготовить обучающихся и достичь более высоких результатов проведения мероприятий. Таким образом программа ориентирована на профессиональное самоопределение обучающегося, которая дает возможность поучаствовать в соревнованиях в качестве судьи высокого уровня.

Педагогическая целесообразность программы. Данная программа целесообразна так как формы занятий, а также методы образовательной деятельности в объединении «Школа судей» по данной программе предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и личностного развития.

Цель, задачи программы. Формы и методы, применяемые на занятиях

Целью данной программы является подготовка судей туристских соревнований и всестороннее развитие личности обучающегося.

Программа решает следующие **задачи**:

обучающиеся:

- обучение обеспечению безопасности и практическим навыкам судейства туристских соревнований;
- обучение теоретическим и практическим навыкам по различным видам соревнований;
- обучение работе с нормативными документами по проведению и участию в соревнованиях.

развивающие:

- включение обучающихся в активную жизнь через освоение программы по средствам участия в организации и проведения туристских соревнований;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям;
- укрепление здоровья, содействия правильному физическому развитию обучающихся.

воспитательные:

- формирование самостоятельности и волевых качеств, организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Форма обучения по программе очная с возможностью применения, дистанционных образовательных технологий, электронного обучения согласно Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

При реализации данной программы применяются разнообразные **формы и методы** работы.

Формы, применяемые на занятиях:

- индивидуальные;
- групповые;
- фронтальные.
- лекции;
- игры;
- дискуссии;
- туристские походы;
- экскурсии.

Методы, применяемые на занятиях:

- рассказ, беседа, работа с литературой, дискуссия, лекция (словесные);
- просмотр фотографий, видеofilмов, работа со схемами, плакатами (наглядные);
- тренировки, соревнования, походы, учебно-тренировочные занятия (практические).

Основная форма проведения практических занятий – занятия на местности или учебном полигоне. Задачи и содержание занятий должны определяться в зависимости от периода года, целей занятия, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Основные характеристики программы

Тип программы – модифицированная. Основой данной программы является типовая программа, которая рекомендована Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей.

Способы организации содержания образования. По способу организации содержания образования программа является интегрированной. Интеграция направлена в данной программе на изучение определенной области знания, а также смежных с ней направлений.

Уровни сложности программы. Программа разработана по блочно-модульному принципу. Первый год обучения является стартовым, т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься спортом и судить туристские соревнования спортивной направленности. Специализация по направлениям деятельности осуществляется на втором и в последующие годы обучения. Многие темы при этом совпадают.

Стартовый – 1 год обучения – предполагает развитие познавательных интересов детей, расширение кругозора, уровня информированности в туристско-спортивной среде, обогащение опыта общения и совместной деятельности в ходе освоения программы. Обучающиеся, прошедшие программу являются юными судьями туристских соревнований.

Базовый – 2 год обучения – предполагает формирование теоретических знаний и практических навыков, раскрытие творческих способностей личности в избранной области деятельности. Обучающиеся, прошедшие программу могут выполнить получить III категорию спортивного судьи.

Продвинутый – 3 год обучения – предусматривает достижение высоких показателей образованности в области туристских соревнований, умение видеть проблемы, формулировать задачи и искать средства их решения, готовность к освоению программ специального образования. Обучающиеся, достигающие такого уровня, являются спортивными судьями II категорию.

Объем программы (срок реализации программы) – 3 года. Время, отведенное на обучение, в каждый год составляет 306 часа. Организация учебно-тренировочного процесса по данной программе предусматривается в течение календарного года (34 учебных недели).

Режим занятий. Количество часов из расчета 3 занятия по 3 часа в неделю на одну группу. Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику.

Возраст и условия набора обучающихся и формирования групп

Возраст обучающихся, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа судей» 14 - 17 лет. Границы возраста могут варьироваться с учетом индивидуальных особенностей детей.

Группы формируются в начале учебного года на бесплатной основе. Обучающиеся должны предоставить медицинскую справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий спортом. Занятия проводятся на базе МБУДО «ЦДО «Перспектива» и на местности. В течение года возможен дополнительный приём детей на свободные места после проведения промежуточной и итоговой аттестации по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа судей» в форме теста и практического задания.

Количество обучающихся по годам обучения:

- 1 год обучения – 14-15 лет, 10 - 15 человек;
- 2 год обучения – 15-16 лет, 8 - 13 человек;
- 3 год обучения – 16-17 лет, 6 - 11 человек.

Обоснование для увеличения количества занятий в неделю по дополнительной общеобразовательной программе «Школа судей»

Дополнительные общеобразовательные программы «Юный турист», Юные судьи туристских соревнований», «Туристы - проводники», «Школа безопасности», «Спортивное ориентирование», «Спортивный туризм» традиционно реализовывались в системе дополнительного образования в туристско-краеведческой направленности, этому способствовало серьезные и сильные традиции детско-юношеского туризма в нашей стране.

С развитием в нашей стране вида спорта «Спортивное ориентирование» и появлением нового вида спорта «Спортивный туризм», появляется необходимость и в квалифицированных спортивных судей для обеспечения данных соревнований.

Программа «Школа судей» включает туристско-краеведческий компонент и имеет такие области как: основы туристской подготовки, топография и ориентирование, краеведение и соответственно относят данные программы к туристско-краеведческой направленности, но сегодня основные задачи и результаты лежат в области спортивных достижений.

Для выполнения квалификационных требований к спортивным судьям система подготовка «юный спортивный судья», «спортивный судья третьей категории», «спортивный судья второй категории» должна иметь физкультурно-спортивный подход.

С другой стороны, специфика данных соревнований не позволяет исключить и туристско-краеведческий компонент из образовательного процесса. Таким образом, для успешной реализации данной дополнительной общеобразовательной программы, и выстраиванию качественной системы учебно-тренировочных занятий необходимо сохранить занятия три раза в неделю по три академических часа (45 минут) с первого года обучения. Такое количество часов отвечает специфике данной программы, позволяет уделять повышенное внимание вопросам безопасности и формированию необходимых спортивных навыков.

Планируемые результаты

Планируемые результаты на каждый год обучения

По итогам первого года обучения:

- обучающиеся в объединении должны иметь опыт судейства не менее чем в 2-х соревнованиях «Школа безопасности» в качестве судьи;

- обучающиеся в объединении должны иметь опыт судейства не менее чем в 2-х соревнованиях по спортивному туризму в качестве судьи;
- имеют общее представление о каждом разделе дополнительной общеобразовательной программы;
- обучающиеся, не менее 20% от общего количества группы, участвуют в массовых мероприятиях вне сетки часов.

По итогам второго года обучения:

- обучающиеся в объединении должны иметь опыт судейства не менее чем в 3-х соревнованиях «Школа безопасности» в качестве старшего судьи этапа;
- обучающиеся в объединении должны иметь опыт судейства не менее чем в 2-х соревнованиях по спортивному туризму в качестве старшего судьи этапа;
- принимают участие в судействе вида «Спортивное ориентирование»;
- знают теоретические аспекты разделов дополнительной общеобразовательной программы;
- участвуют не менее 50% от общего количества группы в массовых мероприятиях вне сетки часов.

По итогам третьего года обучения:

- обучающиеся в объединении должны иметь опыт судейства не менее чем в 4-х соревнованиях «Школа безопасности»;
- обучающиеся в объединении должны иметь опыт судейства, не менее чем 40% от общего количества группы, в 3-х соревнованиях по спортивному туризму в качестве судьи на пешеходных, лыжных, комбинированных или водных дистанциях;
- принимают участие не менее чем в 2-х соревнованиях вида «Ориентирования»;
- знают теоретические аспекты разделов дополнительной общеобразовательной программы и применяют их на практике;
- участвуют в организации проведения массовых мероприятий вне сетки часов не менее 50% от общего количества группы.

В течении обучения обучающиеся в объединении, могут получить звание «Юный судья», «Спортивный судья третьей категории», «Спортивный судья второй категории».

Реализация цели и основных задач обучения, в соответствии с уровнем освоения программного материала позволяет обучающимся приобрести практический опыт в качестве судей различных должностей при проведении спортивных и массовых мероприятий различного уровня и направленности.

Судейские должности, которые могут занимать обучающиеся в процессе реализации программы:

<i>Судейская должность</i>	<i>1-й год</i>	<i>2-й год</i>	<i>3-й год</i>
Судья при участниках	+	+	+
Судья страховщик	+	+	+
Судья стартер	+	+	+
Судья секретарь	+	+	+
Судья этапа	+	+	+
Судья по виду	-	-	+
Старший судья старта	-	+	+
Старший судья финиша	-	+	+
Старший судья этапа	-	+	+

Общая характеристика этапов контроля, форм, способов контроля

Этапы контроля:

Текущий контроль успеваемости направлен на поддержание учебной дисциплины, на выявление отношения обучающегося к изучаемому предмету, на повышение уровня освоения текущего учебного материала. Текущий контроль осуществляется педагогом, регулярно (по мере прохождения учебного материала) в рамках расписания занятий. *Форма контроля на занятиях:* теоретические и практические зачеты, тестирование, контрольные тренировки, наблюдение, опросы, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования.

Промежуточная аттестация за первое полугодие за год обучения определяет успешность развития обучающегося и усвоение им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на определённом этапе обучения. Форма контроля: тест и выполнения практического задания.

Итоговая аттестация за второе полугодие за год обучения проводится в конце учебного года, определяет успешность усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы согласно, ожидаемых результатов текущего года обучения. Контрольное задание, тестирование, открытое занятие, практическое задание.

Итоговая аттестация за весь период обучения определяет успешность усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам всего периода обучения. Контрольное задание, открытое занятие, практическое задание. По итогам обучения обучающийся получает сертификат о прохождении обучения по программе и книжку спортивного судьи с отметками об участии в соревнованиях и присвоение судейских категорий.

Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предполагает три вида оценки: *высокий (3), средний (2), низкий (1)*. Основные принципы данной формы отслеживания результата: систематичность; простота; доступность для детей и родителей, наличие элементов самоанализа; наглядность. Оценки выставляются по итогам промежуточной аттестации за первое полугодие за год обучения, по итоговой аттестации за второе полугодие за год обучения, по итоговой аттестации за весь период обучения.

Высокий уровень освоения материала: активное участие в судействе соревнований на различных уровнях. Имеет звание «Спортивный судья 3 категории».

Средний уровень освоения материала: регулярное участие в судействе соревнованиях различного уровня, имеет звание «Юный Судья».

Низкий уровень освоения материала: занимающийся редко участвует в судействе соревнований. Пассивное участие в тренировочном процессе.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение: Реализация дополнительная общеобразовательная программа «Школы судей» обеспечивается педагогическим работником имеющий среднее специальное образование, а также звание «Кандидат в мастера спорта» и «Спортивный судья 2 категории» по спортивному туризму.

Учебный план

Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения			Формы аттестации
	1	2	3	
Основы туристской подготовки	108	111	60	Тестирование
Топография и ориентирование	45	30	12	Практический зачет
Краеведение	21	21	-	Тестирование
Обеспечение безопасности	21	21	9	Практический зачет
Общая и специальная физическая подготовка	72	60	30	Практический зачет
Судейская подготовка	39	63	195	Соревнования
Итого:	306	306	306	

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	-
1.2	Подготовка к походу, путешествию	6	3	3
1.3	Воспитательная роль туризма	3	3	-
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	9	3	6
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	18	3	15
1.6	Туристские должности в группе	6	3	3
1.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	12	3	9
1.8	Техника преодоления естественных препятствий	6	3	3
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	9	3	6
1.10	Подготовка к походу, путешествию	18	6	12
1.11	Питание в туристском походе	9	3	6
1.12	Подведение итогов туристского похода	9	3	6
ИТОГО		108	39	69
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карта	6	3	3
2.2	Топографические знаки	6	3	3
2.3	Компас. Работа с компасом	6	3	3
2.4	Измерение расстояний	6	3	3
2.5	Способы ориентирования	6	3	3
2.6	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	9	3	6
2.7	Ориентирование по горизонту, азимут	6	3	3

		ИТОГО	45	21	24
3. Краеведение					
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	3	3	
3.2	Изучение района путешествия	9	6	3	
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	3	3	
		ИТОГО	21	12	9
4. Обеспечение безопасности					
4.1	Походная медицинская аптечка	3	1	2	
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	3	3	-	
4.3	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	3	3	
4.5	Основные приемы оказания первой помощи	6	3	3	
		ИТОГО	21	11	10
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на занятиях	3	1	2	
5.2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3	3	-	
5.3	Общая физическая подготовка	42	12	30	
5.4	Специальная физическая подготовка	24	6	18	
		ИТОГО	72	22	50
6. Начальная судейская подготовка					
6.1	Правила туристских соревнований	3	3	-	
6.2	Работа служб старта и финиша	3	2	1	
6.3	Работа службы секретариата и информации	3	2	1	
6.4	Работа службы дистанции соревнований	3	2	1	
6.5	Работа судей на этапах	3	2	1	
6.6	Методика судейства отдельных видов.	3	2	1	
6.7	Организация и судейство вида «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции – пешеходные»	6	3	3	
6.8	Организация и судейство туристского слета	9	6	3	
6.9	Промежуточная аттестация	3	3	-	
6.10	Итоговая аттестация	3	-	3	
		ИТОГО	39	25	14
		ИТОГО за период обучения:	306	130	176

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	9	3	6
1.3	Организация туристского быта в экстремальных условиях	9	3	6
1.4	Туристские должности в группе	6	3	3
1.5	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	9	3	6
1.6	Техника и тактика в туристском походе	15	3	12
1.7	Действия группы в аварийных ситуациях	9	3	6

1.8	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	9	3	6
1.9	Подготовка к походу, путешествию	12	3	9
1.10	Питание в туристском походе	9	3	6
1.11	Подведение итогов туристского похода	12	3	9
1.12	Нормативные документы по туризму	3	3	-
1.13	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	6	3	3
ИТОГО		111	39	72
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карта	6	3	3
2.2	Компас. Работа с компасом	6	3	3
2.3	Измерение расстояний	3	-	3
2.4	Способы ориентирования	9	3	6
2.5	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	6	3	3
ИТОГО		30	12	18
3. Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	9	3	6
3.2	Изучение района путешествия	6	-	6
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	3	3
ИТОГО		21	6	15
4. Обеспечение безопасности				
4.1	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	3	3
4.2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего	6	3	3
4.4	Основные приемы оказания первой помощи	6	3	3
ИТОГО		21	10	11
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на занятиях	3	1	2
5.2	Общая физическая подготовка	36	-	36
5.3	Специальная физическая подготовка	21	-	21
ИТОГО		60	1	59
6. Начальная судейская подготовка				
6.1	Правила туристских соревнований	3	3	-
6.2	Положение о туристских соревнованиях, слетах	3	3	-
6.3	Медицинское обеспечение	3	3	-
6.4	Работа службы дистанции соревнований	3	-	3
6.5	Работа судей на этапах	3	3	-
6.6	Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований	3	-	3
6.7	Организация и судейство туристского слета	9	3	6
6.8	Организация и судейство вида «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции – пешеходные»	9	3	6
6.9	Организация и судейство вида «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции – лыжные»	9	3	6
6.10	Организация и судейство вида «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции – комбинированные»	6	3	3

6.11	Организация и судейство вида «Спортивное ориентирование»	6	3	3
6.12	Промежуточная аттестация	3	3	-
6.13	Итоговая аттестация	3	-	3
ИТОГО		63	30	33
ИТОГО за период обучения:		306	98	208

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	6	6	-
1.2	Воспитательная роль туризма	6	6	-
1.3	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	3	3
1.4	Нормативные документы по туризму	6	6	-
1.5	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	6	3	3
1.6	Организация туристского быта в экстремальных условиях	6	3	3
1.7	Подготовка к походу, путешествию	6	3	3
1.8	Особенности других видов туризма	6	3	3
1.9	Техника преодоления естественных препятствий	6	3	3
1.10	Подведение итогов туристского похода	6	-	6
ИТОГО		60	36	24
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2
2.2	Измерение расстояний	3	1	2
2.3	Топографическая съемка, корректировка карты	3	1	2
2.4	Ориентирование в сложных условиях	3	1	2
ИТОГО		12	4	8
3. Обеспечение безопасности				
3.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	3	1	2
3.2	Основные приемы оказания первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего	3	1	5
ИТОГО		9	2	7
4. Общая и специальная физическая подготовка				
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	-	3
4.2	Общая физическая подготовка	18	-	18
4.3	Специальная физическая подготовка	9	-	9
ИТОГО		30	0	30
5. Судейская подготовка				
5.1	Правила туристских соревнований	3	3	-
5.2	Положение о туристских соревнованиях, слетах	3	2	1
5.3	Права и обязанности судей, состав судейских коллегий	3	3	-
5.4	Медицинское обеспечение	3	3	-
5.5	Обеспечение безопасности туристских соревнований	3	1	2
5.6	Организация старта и финиша	9	1	8
5.7	Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований	9	1	8
5.8	Подготовка дистанций соревнований	9	1	8

5.9	Организация судейства этапов	9	1	8
5.10	Организация и проведение конкурсов	9	1	8
5.11	Организация и судейство вида «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции – пешеходные»	24	6	18
5.12	Организация и судейство вида «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции – лыжные»	24	6	18
5.13	Организация и судейство вида «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции – водные»	9	3	6
5.14	Организация и судейство вида «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции – комбинированные»	24	6	18
5.15	Организация и судейство вида «Спортивный туризм - дисциплина – маршруты»	12	12	-
5.16	Организация и судейство вида «Спортивное ориентирование»	12	3	9
5.17	Организация и судейство туристского слета	24	3	21
5.18	Промежуточная аттестация	3	3	-
5.19	Итоговая аттестация	3	-	3
ИТОГО		195	59	136
ИТОГО за период обучения:		306	101	205

Содержание программы

1 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, 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, спелеотуризм. 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.

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

1.2 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.

1.3 Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в

подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. 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. Общественно полезная работа.

1.4 Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного 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. Как готовить личное снаряжение 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 для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

1.5 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, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.6 Туристские должности в группе.

Должности в группе 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: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, 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.

1.7 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: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.8 Техника преодоления естественных препятствий.

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

1.9 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 переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

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

1.10 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 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.11 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. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.12 Подведение итогов туристского похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. 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 и предметных кабинетов.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. 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. Топографические знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое 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, мини-соревнования.

2.3. 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 компасом 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.).

2.4. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. 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.

2.5. 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, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

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

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

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. 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, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

2.7. 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 (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

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. Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала 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. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.3. 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. Природоохранительная 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. Обеспечение безопасности

4.1. Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

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 Личная гигиена туриста, профилактика различных 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, гигиеническое 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 увеличение 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 ними.

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от 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 видов транспортировки пострадавшего.

4.5 Основные приемы оказания первой помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. 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, диагноза, практическое оказание помощи).

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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: спортивная форма, утомления, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. 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, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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 физическом 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 скалкой, 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 физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

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

6. Начальная судейская подготовка

6.1. 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.

6.2. 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.

6.3. 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. Печатаение протоколов, заполнение грамот и дипломов. Предстартовая информация. Организация

информации с дистанции.

Практические занятия

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

6.4. 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.

6.5. 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 прохождении этапа, действия судьи в случае его превышения.

Практические занятия

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

6.6. 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.

6.7 Организация и судейство вида «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – пешеходные».

Виды и характер соревнований по спортивному туризму. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) спортивному туризму. Командные и личные соревнования, их особенности. Примерные элементы дистанции. 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 дистанции соревнований: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по спортивному туризму, работа в различных бригадах.

6.8 Организация и судейство туристского слета.

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 соревнования и оформления мест 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

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

6.9 Промежуточная аттестация

Тестирование по основным понятиям.

Практические занятия

Судейство соревнований.

6.10 Итоговая аттестация.

Опрос по судейским должностям и их функционал.

Практика: Судейство соревнований. Присвоение судейской категории.

2 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 по спортивному туризму, спортивному ориентированию, судейские звания.

1.2 Личное и групповое туристское 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 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 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 медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой 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.

Практические занятия

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

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

1.5 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

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.

1.6 Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. 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.

1.7 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.

1.8 Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

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.

1.9 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.

Практические занятия

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

1.10 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.

1.11 Подведение итогов туристского похода.

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.

1.12 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.

1.13 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 тротики, техника их изготовления.

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

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, внесмасштабные, 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 прохождении азимутальных отрезков,хождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождении 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.

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. Обеспечение безопасности

4.1. Походная медицинская аптечка.

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.

4.2. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

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

4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от 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 видов транспортировки пострадавшего.

4.4. Основные приемы оказания первой 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.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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.

5.2. 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 полуприседе. 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.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном такте 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 движения. 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, поднимание 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. 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.

6.2. Положение о туристских соревнованиях, слетах.

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.

6.3. 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.

6.4. 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.

6.5. 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.

6.6. 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.

6.7. Организация и судейство туристского слета.

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 соревнования и оформления мест 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

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

6.8. Организация и судейство вида «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – пешеходные».

Виды и характер соревнований по спортивному туризму. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) спортивному туризму. Командные и личные соревнования, их особенности. Примерные элементы дистанции. 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 дистанции соревнований: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по спортивному туризму, работа в различных

бригадах.

6.9. Организация и судейство вида «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – лыжные».

Виды и характер соревнований по спортивному туризму. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) спортивному туризму. Командные и личные соревнования, их особенности. Примерные элементы дистанции. 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 дистанции соревнований: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по спортивному туризму, работа в различных бригадах.

6.10. Организация и судейство вида «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – комбинированные».

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 занятия

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

6.11. Организация и судейства вида «Спортивное ориентирование».

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.

6.12 Промежуточная аттестация

Тестирование по основным понятиям.

Практические занятия

Судейство соревнований.

6.13 Итоговая аттестация.

Опрос по судейским должностям и их функционал.

Практика: Судейство соревнований. Присвоение судейской категории.

3 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития,

оздоровления, привития самостоятельности, 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, спелеотуризм. 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.

1.2 Воспитательная роль туризма.

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

1.3 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 переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

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

1.4 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.

1.5 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 тростики, техника их изготовления.

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.6 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.

1.7 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 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.8 Особенности других видов туризма.

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.

1.9 Техника преодоления естественных препятствий.

Практические занятия

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

1.10 Подведение итогов туристского похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. 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 и предметных кабинетов.

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. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. 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.

2.3. 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 топографической карты. 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 (бригадами), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.4. 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.

3. Обеспечение безопасности

3.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

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.

3.2. Основные приемы оказания первой 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.

4. Общая и специальная физическая подготовка

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

Практические занятия

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

4.2. 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.

4.3. 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.

5. Судейская подготовка

5.1. 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.

5.2. Положение о туристских соревнованиях, слетах.

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.

5.3. 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.

5.4. Медицинское обеспечение.

Первая 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.

5.5. 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 самодеятельного 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.

5.6. 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.

5.7. 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.

5.8. 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.

5.9. 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.

5.10. 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.

5.11. Организация и судейство вида «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – пешеходные».

Виды и характер соревнований по спортивному туризму. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) спортивному туризму. Командные и личные соревнования, их особенности. Примерные элементы дистанции. 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 дистанции соревнований: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по спортивному туризму, работа в различных бригадах.

5.12. Организация и судейство вида «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – лыжные».

Виды и характер соревнований по спортивному туризму. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) спортивному туризму. Командные и личные соревнования, их особенности. Примерные элементы дистанции. 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 дистанции соревнований: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по спортивному туризму, работа в различных бригадах.

5.13. Организация и судейство вида «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – водные».

Виды и характер соревнований по спортивному туризму. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) спортивному туризму. Командные и личные соревнования, их особенности. Примерные элементы дистанции. 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 дистанции соревнований: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по спортивному туризму, работа в различных бригадах.

5.14. Организация и судейство вида «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – комбинированные».

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 занятия

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

5.15. Организация и судейство вида «Спортивный туризм – дисциплина – маршруты».

«Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Маршрут» — 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.

5.16. 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.

5.17. Организация и судейство туристского слета.

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 соревнования и оформления мест 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

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

5.18 Промежуточная аттестация

Тестирование по основным понятиям.

Практические занятия

Судейство соревнований.

5.19 Итоговая аттестация.

Опрос по судейским должностям и их функционал.

Практика: Судейство соревнований. Присвоение судейской категории

Материально – техническое оснащение программы:

№ п/п	Наименование средства обучения	Единица измерения	Количество
1.	Листы А4	уп.	2
2.	Стол ученический	шт.	7
3.	Компьютер	шт.	1
4.	Стенд «Узлы»	шт.	1
5.	Проектор	шт.	1
6.	Экран для проектора	шт.	1
7.	Веревочки для вязание узлов	шт.	16
8.	Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – водные»	шт.	16
9.	Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – комбинированные»	шт.	16
10.	Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – лыжные»	шт.	16
11.	Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – пешеходные»	шт.	16
12.	Спортивная карта «Долина ручьев»	шт.	200
13.	Спортивная карта «Биатлонный центр»	шт.	200
14.	Секундомер	шт.	5
15.	Компас спортивный	шт.	16
16.	Походная Аптечка	шт.	2
17.	Комплект контрольных пунктов	шт.	20
18.	Оградительная сетка	метр.	100
19.	Планшет	шт.	16
20.	Судейские манишки	шт.	16
21.	Папка судейская	шт.	16
22.	Стулья	шт.	16
23.	Контрольные линии	шт.	20
24.	Маркировочная лента	рулон	15
25.	Ручка	шт.	30
26.	Карандаш	шт.	30
27.	Принтер	шт.	1

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы

Дидактические материалы к программе:

- Таблицы и стенды по различным тематикам: личное, групповое, специальное снаряжение; узлы; питание в походе; организация бивака; условные знаки; стороны горизонта; компас; оказание доврачебной помощи; закаливание и т.д.;
- Тесты-опросники по темам программы;
- Викторины по различным темам программы;
- Презентации по различным тематикам, в т.ч. заочная экскурсия;
- Фото и видеоматериалы специализированных съемок, съемок соревнований;
- Карты парков, скверов города, близлежащих лесных массивов, топографические карты и т.п.

Электронные информационные ресурсы:

- <http://fst.ucitizen.ru/> - страница Молодежной региональной общественной организации «Федерация спортивного туризма ХМАО-Югры» на Информационном портале гражданского общества Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
- <http://tmmoscow.ru/> - официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России;
- <http://turcentrrf.ru/> - официальный сайт Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения»;
- <http://tssr.ru/> - официальный сайт Общероссийской общественной организации «Федерация спортивного туризма России».

Нормативная база:

- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г., №273-ФЗ (ред. от 21.07.2014 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 ноября 1996 г., №132-ФЗ (ред. от 03.05.2012 г.) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Утверждены от 04 июля 2014г., №41);
- СанПиН 3.4.4.3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа» (Утверждены от 14 мая 2014г., №25);
- СанПиН 2.5.3157-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к перевозке железнодорожным транспортом организованных групп детей» (Утверждены от 21 января 2014г., №3);
- Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (Утверждено приказом Минспорттуризма России от 21 ноября 2008г., №48);
- Положение о спортивных судьях (Утверждено приказом Минспорттуризма России от 27 ноября 2008 г., №56);
- Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм» (Утверждены приказом Минспорттуризма России от 25 июля 2011 г., № 791);
- Правила вида спорта «Спортивный туризм» (утверждены Приказом Минспорта

России от 22 июля 2013 г., № 571);

— Нормы, требования и условия выполнения разрядов по виду спорта «Спортивный туризм» на 2010-2013 г.г. (Утверждены приказом Минспорттуризма России от 10 февраля 2010 г., №95);

— Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – водные» (утвержден Президиумом ТССР 17.04.2009);

— Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – комбинированные» (утвержден Президиумом ТССР 10.12.2011);

— Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – лыжные» (утвержден Президиумом ТССР 15.02.2011);

— Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – пешеходные» (утвержден Президиумом ТССР 13.12.2009);

— Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (утверждены Приказом Минспорта России от 02 апреля 2010 г., № 278);

— Нормы, требования и условия выполнения разрядов по виду спорта «Спортивное ориентирование» на 2010-2013 г.г. (Утверждены приказом Минспорттуризма России от 29 января 2010 г., №52);

— Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «ЦДО «Перспектива».

Методические рекомендации:

— Рекомендации по подготовке и проведению соревнований, полигонов, сборов по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

— Рекомендации по организации и проведению походов.

Информационная база:

— Положения, условия мероприятий и соревнований туристской направленности, техническая информация;

— Отчеты о проведении мероприятий и соревнований.

Система оценивания и соотнесения с уровнями освоения программы

Результативность выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа судей». На всех соревнованиях различного уровня по окончании судейства, каждому обучающемуся выдается справка от главного судьи с оценкой за качество судейство.

В справку заносятся оценки, которые соответствуют определенному уровню освоения учебного материала, где: «отлично» - высокий, «хорошо» - средний, «удовлетворительно и неудовлетворительно» - минимальный.

Эти справки, анализируются по каждому обучающемуся для возможной корректировки тем образовательной программы и уровня заданий в контрольно - измерительных материалах.

Пример справки

СПРАВКА О СУДЕЙСТВЕ

Дана _____ Ф.И.О. _____

В том, что он (а) работал (а) при проведении соревнований:

Чемпионат Европы и финал Кубка мира по спортивному ориентированию на лыжах

В должности _____ Судья при участниках _____

Оценка судейства _____ **ОТЛИЧНО** _____

08.03.2020 – 16.03.2020

г. Ханты-Мансийск

Главный судья _____ Ф.И.О.

М.П.

№ п/п	Ф.И.О	Года обучения									Итоговая аттестация за весь период обучения
		1 год			2 год			3 год			
		Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Итоговая аттестация	
1.		3	2	3	2	3	2	3	3	3	3
2.		2									
3.		3									
4.		1									
5.		2									
6.		3									
7.		1									
8.		2									
9.		3									
10.		3									
11.		2									
12.		3									
Показатели уровней	высокий	00%									
	средний	00%									
	низкий	00%									

В таблицу заносятся числовые показатели, которые соответствуют определённому уровню освоения учебного материала где: 3-высокий уровень; 2-средний уровень; 1-низкий уровень.

Педагог систематически отслеживает достигнутые результаты, анализирует и планирует дальнейшую работу как по группе в целом, так и индивидуально с каждым обучающимся.

Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы)

Примерные оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы), они могут видоизменяться от состава группы, глубины пройденных тем.

Промежуточная аттестация за первое полугодие и итоговая аттестация за второе полугодие первого года обучения

Критерии/контрольные упражнения	Уровень		
	«3» - высокий	«2» - средний	«1» - низкий
Основы туристской подготовки			
Личное и командное снаряжение	Безошибочно называет название снаряжение, знает где и когда оно применяться	Допускает некоторые ошибки в названии снаряжении и не всегда точно описывает область применения	Путает название снаряжения, редко может точно описать область применения
Подготовка к походу	Знает все этапы подготовки к походу, может описать каждый этап	Знает все этапы, допускает незначительные ошибки в описании этапов	Не может назвать все этапы
Завязывание узла «восьмерка» на правильность 10 штук	10	7	5
Топография и ориентирование			
Знание условных знаков 15 вариантов	15	10	5
Тест (9 вопросов)	8-9 правильных ответов	6-7 правильных ответов	1-5 правильных ответов
Умение пользоваться компасом и картой	Хорошо пользуется компасом на начальном уровне (безошибочно определяет стороны света). Уметь ориентировать карту с помощью компаса, может определить прямой и обратный азимут. Без труда работает с масштабом карты	Хорошо пользуется компасом на начальном уровне (безошибочно определяет стороны света) Уметь ориентировать карту с помощью компаса, допускает ошибки при определении прямого и обратного азимута. Иногда совершает ошибки в работе с масштабом карты	Путается в сторонах света при работе с компасом, не может ориентировать карту с помощью компаса, совершает однотипные ошибки, при определении прямого и обратного азимута. Часто совершает ошибки при работе с масштабом карты
Краеведенье			
Тест (25 вопросов)	22-15 правильных ответов	18-21 правильных ответов	1-15 правильных ответов
Обеспечение безопасности			
Тест (14 вопросов)	12-14 правильных ответов	8-11 правильных ответов	1-7 правильных ответов
Общая и специальная физическая подготовка			
Бег на 30 м	10-12 сек.	15-20 сек.	20-25 сек.
Челночный бег 3x10 м	12-15 сек.	16-18 сек.	19-22 сек.
Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (Сила)	10-12 раз	8-10 раз	5-6 раз
Подъем туловища, лежа на спине (30с)	15-17 раз	12-15- раз	8-10 - раз

Бег 1000 метров	Без учета времени закончить дистанцию		
Начальная судейская подготовка			
Тест(15 вопросов)	13-15 правильных ответов	10-12 правильных ответов	1-19 правильных ответов
Участие в судействе соревнований	Закончить упражнение		

Промежуточная аттестация за первое полугодие и итоговая аттестация за второе полугодие второго года обучения

Критерии/контрольные упражнения	Уровень		
	«3» - высокий	«2» - средний	«1» - низкий
Основы туристкой подготовки			
Определение маршрута и движение	Самостоятельно может выполнять задания по составлению маршрута, изучать различные источники информации	Необходимо стимулировать для выполнения задания по составлению маршрута, не всегда готов самостоятельно работать с различными источниками информации	Самостоятельно не может работать над заданием как правило нужна помощь педагога или других обучающихся для выполнения задания по составлению маршрута
Подготовка и выход на занятия, маршрут	Самостоятельно без напоминания педагога может правильно подготовиться к выходу на занятие, маршрут	Иногда забывает некоторые аспекты подготовки к выходу на занятие маршрут.	Необходимо постоянно контроль педагога по подготовке к выходу на занятие, маршрут
Завязывание узла «восьмерка» на правильность 10 штук	10	8	6
Топография и ориентирование			
Знание условных знаков 15 вариантов	13	10	7
Легенда контрольных пунктов	Знает и умеет распознавать информацию указанную в легенде КП	Не всю информацию может распознает указанную на легенде КП	Плохо ориентируется в легенде КП
Чтение спортивной карты	Умеет ориентировать карту без компаса. Читает условные знаки вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Самостоятельно и довольно хороший выбирает путь движения	Умеет ориентировать карту без компаса. Читает условные знаки вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Самостоятельно, но не самый выигрышный выбирает путь движения	Не всегда может ориентировать карту без компаса. Читает условные знаки вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Выбирает как правило не выигрышный путь движения.
Краеведенье			
Тест (25 вопросов)	Тест (25 вопросов)	Тест (25 вопросов)	Тест (25 вопросов)
Обеспечение безопасности			
Тест (14 вопросов)	12-14 правильных ответов	8-11 правильных ответов	1-7 правильных ответов
Общая и специальная физическая подготовка			

Бег на 30 м	10–12 сек.	13–15 сек.	18–20 сек.
Челночный бег 3x10 м	10–12 сек.	13–15 сек.	18–20 сек.
Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (Сила)	12-15 раз	10-12 раз	8-10 раз
Подъем туловища, лежа на спине (30с)	20-25 раз	18-20 раз	10-15 раз
Бег 1000 метров	5:30 – 6:00	6:00 – 6:30	7:00-8:00
Начальная судейская подготовка			
Тест(15 вопросов)	13-15 правильных ответов	10-12 правильных ответов	1-19 правильных ответов
Участие в судействе соревнований	Закончить упражнение		

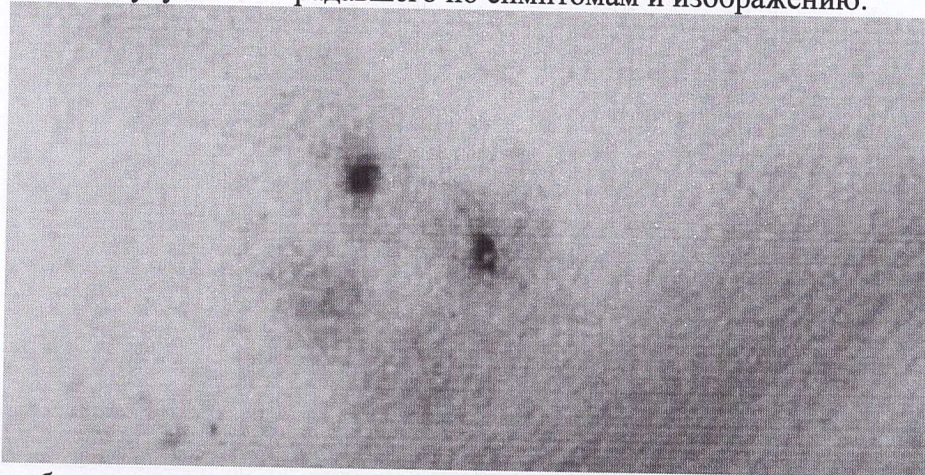
Тесты составляются от года обучения, группы обучающихся

Примерный тест по разделу: Обеспечение безопасности

1. Гигиена это: а) поддержание здорового образа жизни; б) поддержание чистоты; в) наращивание мускулатуры.
2. Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности: а) на носок; б) на ребро; в) на пятку; г). на всю ступню.
3. С какой периодичностью юный спортсмен должен проходить медицинское обследование по допуску к занятиям спортивным туризмом: а) каждый месяц; б) два раза в год; в) один раз в год.
4. Выберите три основных физических качества спортсмена- ориентировщика: **сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.**
5. О каком виде закаливания идет речь: *«Благодаря переменному воздействию на организм высоких и низких температур, стенки наших кровеносных сосудов становятся более эластичными, обменные процессы в организме активизируются, происходит укрепление защитных функций организма».* (Контрастный душ).
6. Какое из нижеперечисленных упражнений лучше всего укрепляет мышцы груди, плечи и трицепсы: а) выпады, б) отжимания, в) приседания, г) подтягивания, д) бег.
7. Ниже приведены стадии опасного состояния, приводящего к заболеваемости и травматизму. Определите это состояние. Усталость, не прекращающаяся после 5—7 часов отдыха; постоянные болезни; головные боли; безуспешные попытки заснуть (особенно в раннее время); раздражительность, снижение внимания, памяти, способности концентрации, эмоциональный сдвиг; повышение давления.

Ответ: _____ (Синдром хронической усталости).

8. Определите, кто укусил пострадавшего по симптомам и изображению:



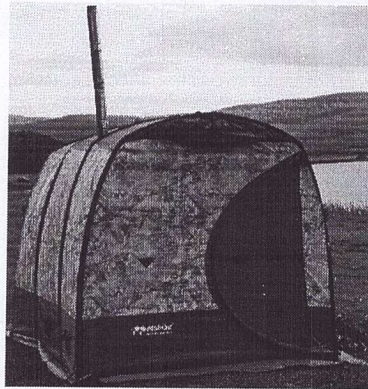
1-2 глубокие ранки, кровотечения отсутствует (кровь быстро запеклась в ранках) сильный отек, посинение вокруг места укуса, боль, тошнота, озноб, повышение температуры тела, рвота, падение артериального давления, головокружение, озноб, судороги, в тяжелых случаях – потеря сознания.

Ответ: _____ (Укус змеи).

9. Назовите упражнение, развивающее выносливость, прыгучесть, укрепляющее сердечно-сосудистую и дыхательную системы, помогающее избавиться от жировых запасов, укрепляющее мышцы ног:

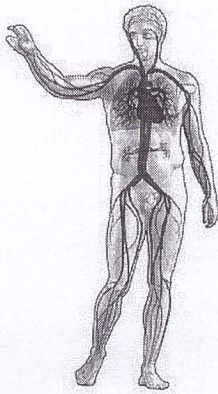
Ответ: _____ (Скакалка).

10.. Для чего используется палатка, изображенная на фотографии?



Ответ: _____ (Походная баня).

11. Какая система человеческого организма представлена на рисунке?



а) нервная;

б) кровеносная;

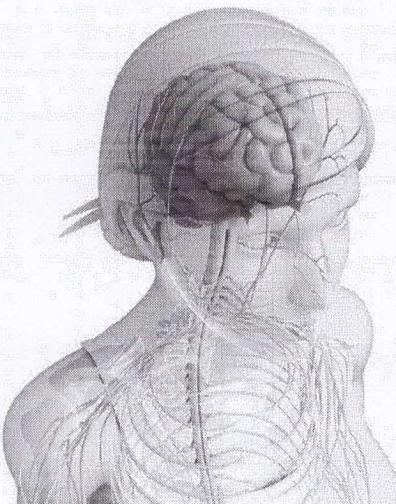
в) пищеварительная;

г) выделительная;

д) мочеполовая;

е) скелет

12. Какая система человеческого организма представлена на рисунке?



а) нервная;

б) кровеносная;

в) пищеварительная;

г) выделительная;

д) мочеполовая;

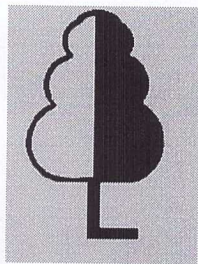
13. Чем отличается бег от ходьбы? *Ответ:* _____ (Фазой «полета»).

14. Напишите правильное соотношение надавливаний и вдуваний при проведении сердечно-лёгочной реанимации: а) 30:2; б) 15:2; в) 45:3.

Примерный тест по разделу: Топография и ориентирование

1. «Походы по маршрутам определенной категории сложности, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике преодоления естественных препятствий»
 Ответ: _____

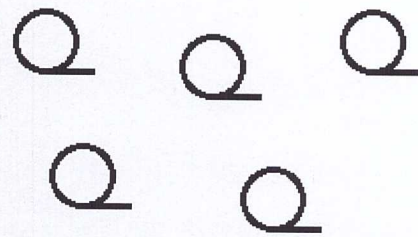
2. Напишите верные названия топографических знаков;



а). лиственное дерево



б). родник



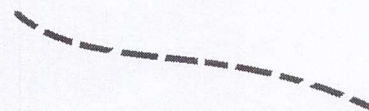
в). редкий лес



г). тропа

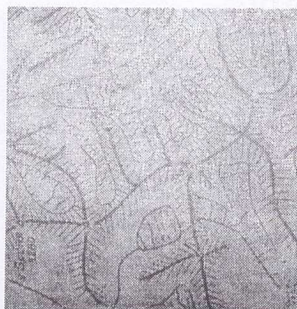


д). ограда



е). пересыхающая река

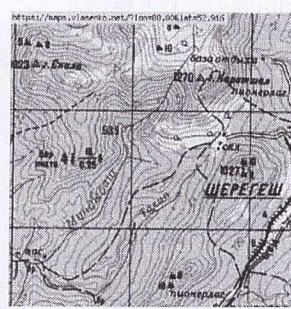
3. Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:



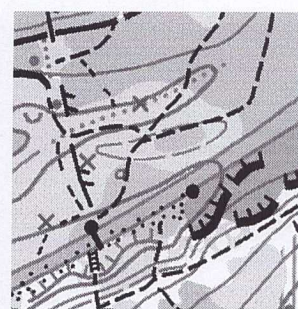
а). _____



б). _____



в). _____



г). _____

Варианты: Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема.

(а- орографическая схема; б- космический фотоснимок; в-топографическая карта; г- спортивная карта)

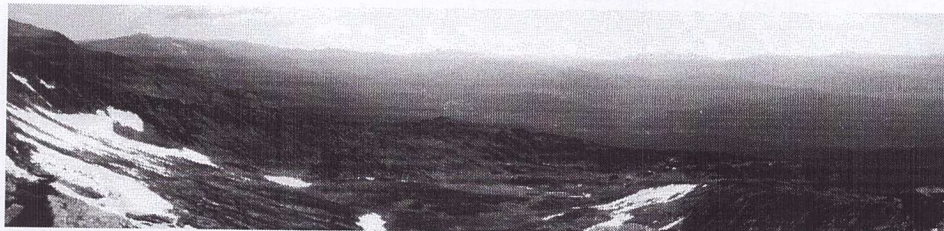
4. Соотнесите обозначение масштаба с его описанием: (1-3; 3-4; 4-7; 6-1; 2-5; 5-6; 7-2)

Обозначение масштаба	Описание масштаба
1. 1: 1 000 000	1. 2 км в 1 см
2. 1: 25 000	2. 100 м в 1 см
3. 1: 100 000	3. 10 км в 1 см
4. 1: 500 000	4. 1 км в 1 см
5. 1: 50 000	5. 250 м в 1 см
6. 1: 200 000	6. 500 м в 1 см
7. 1: 10 000	7. 5 км в 1 см

5. Определите форму рельефа по описанию: Углубление конусообразной формы. Имеет характерную точку — дно, боковые скаты (или склоны) и характерную линию — линию бровки. Линия бровки — это линия слияния боковых скатов с окружающей местностью.

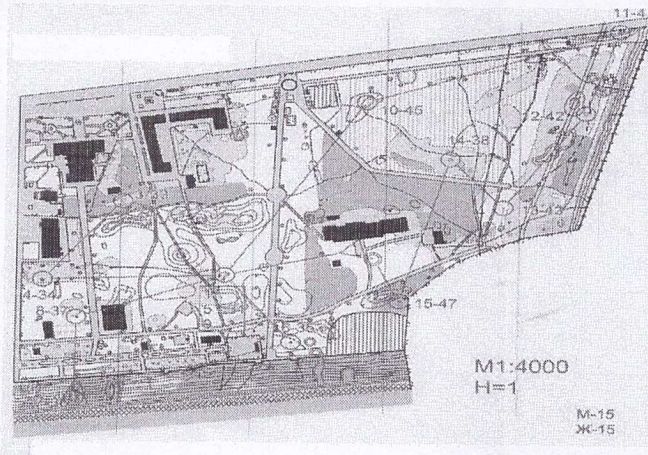
О Ответ: _____ (Котловина)

6. В переводе с тюркского «Алатау» означает:



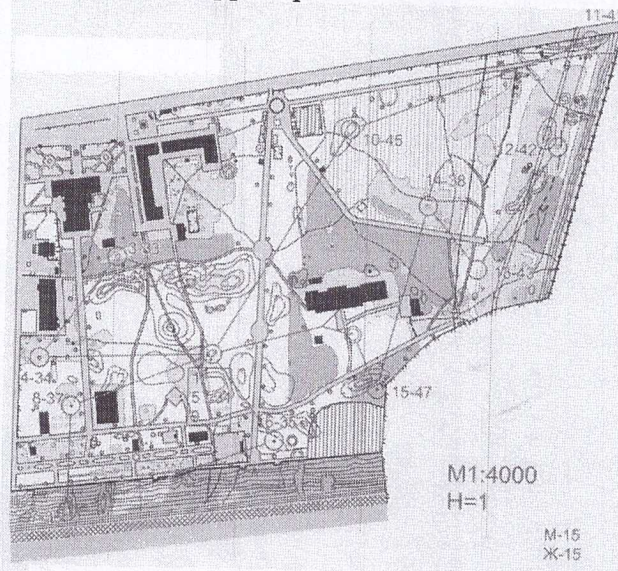
- а) красные горы; б) снежные горы; в) пестрые горы.

7. С какой стороны находятся опасные места?



- а) с севера; б) с юга; в) с запада; г) с востока.

8. Что отделяет запретную для бега территорию?



а) каменная стена;

б) трубопровод;

в) высокая ограда.

9. Дайте наименования изображениям форм рельефа:



а) _____



б) _____



в) _____



г) _____

(седловина, холм, яма, склон)

Примерный тест по разделу: Начальная судейская подготовка

1. Официальные соревнования (мероприятия) по спортивному туризму на территории Российской Федерации должны проводиться в соответствии с
 - А) Правилами по туризму
 - Б) Правилами по спортивному туризму
2. Вопросы организации и проведения соревнований и других туристских мероприятий, не вошедшие в настоящие Правила, регулируются
 - А) Регламентами
 - Б) Условиями по видам
3. По скольким группам дисциплин проводятся соревнования по спортивному туризму
 - А) 2-м
 - Б) 5-ти
4. Соревнования по спортивной дисциплине – «дистанция» вида спорта – спортивный туризм (далее – соревнования), проводятся с целью
 - А) Выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства
 - Б) Выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического мастерства
5. Соревнования могут различаться
 - А) По взаимодействию спортсменов; По характеру зачета результатов; По протяженности дистанций; По спортивным дисциплинам
 - Б) По взаимодействию спортсменов; По характеру зачета результатов; По протяженности дистанций

6. Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, включенных
 - А) во Всероссийский реестр видов спорта
 - Б) в единую Всероссийскую спортивную классификацию
7. Основными критериями соревнований являются
 - А) Класс дистанций; Квалификационный ранг дистанции
 - Б) Статус соревнований; Класс дистанций; Квалификационный ранг дистанции
8. Какое количество классов дистанций существует
 - А) 1-6
 - Б) 1-5
9. Для соревнований, на которых разрядными требованиями предусматривается выполнение норматива 1-го спортивного разряда, должны быть подготовлены дистанции не ниже
 - А) 4 класса
 - Б) 3 класса
10. Соревнования уровня субъектов РФ проводятся на дистанциях
 - А) 3-5 классов
 - Б) 2-4 классов
11. Соревнования муниципального уровня проводятся на дистанциях
 - А) 1-3 классов
 - Б) 1-2 классов
12. Электронная отметка применяется, как правило
 - А) на всероссийских соревнованиях
 - Б) на межрегиональных и всероссийских соревнованиях
13. На любом одном соревновании участник может быть заявлен
 - А) только в одну группу (команду), если иное не оговорено
 - Б) в несколько групп (команд), если иное не оговорено
14. Изменением Заявки считается
 - А) перевод запасного участника соревнований в основной состав команды или включение в число участников спортсмена, ранее не заявленного на данный вид программы, и не включенного в Заявку.
 - Б) перевод запасного участника соревнований в основной состав команды или включение в число участников спортсмена, ранее не заявленного на данный вид программы, но включенного в Заявку.
15. Для участия на дистанциях 1-4 класса минимальный возраст участников определяется
 - А) годом рождения
 - Б) датой рождения
16. Все справки по вопросам проведения и результатам соревнований участники могут получить только через
 - А) главную судейскую коллегию
 - Б) представителя своей команды
17. О несогласии с предварительным результатом, связанным с технической ошибкой, необходимо сделать

- А) устное или письменное заявление Главному секретарю или его заместителю
Б) письменное заявление Главному секретарю или его заместителю
18. Протест подается
А) если решение по заявлению не удовлетворяет представителя
Б) если решение по результатам соревнований не удовлетворяет представителя
19. Протест подаются
А) платно
Б) бесплатно
20. Протесты на действия другой команды
А) рассматриваются конфликтной комиссией
Б) не рассматриваются
21. На всероссийских соревнованиях, совещание представителей проводится в день заезда (накануне дня соревнований) и должно начинаться, как правило
А) не позднее 20 часов Московского времени
Б) не позднее 20 часов местного времени
22. Задавать вопросы на совещании имеют право
А) только аккредитованные представители
Б) только аккредитованные капитаны команд
23. Допускается ли использование компьютерной жеребьевки (методом генерации случайных чисел)
А) ДА
Б) НЕТ
24. Результат спортсменов определяется с точностью
А) до 0,01 секунды
Б) до 1 секунды
25. функциональные обязанности и полномочия судейских должностей оговариваются
А) в квалификационных требованиях к спортивным судьям
Б) в регламенте проведения соревнований по спортивному туризму

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. – М.: Просвещение. 1981.
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1978.
11. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
13. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
14. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
15. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
16. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
17. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
18. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
20. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
21. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
23. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
25. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
26. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
27. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
28. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
29. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
30. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (утверждены Приказом Минспорта России от 02 апреля 2010 г., № 278).
31. Правила вида спорта «Спортивный туризм» (утверждены Приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г., № 571).
32. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – водные» (утверждены Президиумом ТССР 17.04.2009).
33. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – комбинированные» (утверждены Президиумом ТССР 10.12.2011).
34. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции –

- лыжные» (утверждены Президиумом ТССР 15.02.2011).
35. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – пешеходные» (утверждены Президиумом ТССР 13.12.2009).
36. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. – М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986. Турист – М.:1974.
37. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
38. Школа альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
39. Шимановский В.Ф. Туристские слеты. – М.: ЦРИБ «Турист», 1975.
40. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.
41. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983.
42. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
43. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
44. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

**Требования к оценке практики судейства для присвоения (подтверждения)
квалификационной категории
спортивного судьи**

Наименование квалификационной категории спортивного судьи, проходящего практику судейства	Наименование квалификационной категории спортивного судьи, оценивающего практику судейства	Перечень нарушений (замечаний), выявленных в процессе судейства, влияющих на понижение оценок	Наименование и применяемая шкала оценок
ВК	ВК	Выполнение судейских должностных обязанностей в полном объеме, качественно, своевременно и без ошибок	Отлично
1К	ВК, 1К	Незначительные ошибки в судействе, не повлиявшие на результаты соревнований	Хорошо
2К	ВК, 1К	Ошибки в судействе, незначительно повлиявшие на результаты соревнований; не полное выполнение указаний старших по должности судей; незначительные нарушения правил проведения соревнований	Удовлетворительно
3К, ЮС	ВК, 1К, 2К	Ошибки в судействе, повлиявшие на результаты соревнований, или поставившие под угрозу жизнь и здоровье участников и зрителей соревнований; невыполнение указаний старших по должности судей; грубые нарушения правил проведения соревнований	Неудовлетворительно

**Требования к прохождению теоретической подготовки для присвоения
(подтверждения)
квалификационной категории спортивного судьи**

Наименование присваиваемой (подтверждаемой) квалификационной категории спортивного судьи	Наименование квалификационной категории спортивного судьи, проходящего теоретическую подготовку	Наименование органа общероссийской или региональной спортивной федерации, ответственного за проведение теоретической подготовки	Количество теоретических занятий (академических часов) и форма их проведения в качестве участника (ежегодно)	Количество теоретических занятий (академических часов) и форма их проведения в качестве лектора (1 раз в 2 года)
ВК	ВК, 1К, СВК, СРК	ВКС ОСФ	для присвоения - 24 часа, семинар, практические занятия; для подтверждения - 4 часа, круглый стол	4 часа, семинар, практические занятия, круглый стол
1К	МСМК, МС	ВКС ОСФ	для присвоения - 16 часов, семинар, практические занятия; для подтверждения - 4 часа, круглый стол	2 часа, семинар, практические занятия, круглый стол
	1К, 2К	КС РСФ		
2К	2К, 3К, МСМК, МС	КС РСФ	для присвоения - 8 часов, семинар, практические занятия; для подтверждения - 4 часа, круглый стол	2 часа, семинар, практические занятия, круглый стол (для подтверждения)
3К, ЮС	кандидат для присвоения ЮС, 3К	КС РСФ	для присвоения - 8 часов, для подтверждения - 4 часа, семинар, практические занятия	

Сокращения, используемые в Квалификационных требованиях к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм»

- 1К - квалификационная категория спортивный судья первой категории;
2К - квалификационная категория спортивный судья второй категории;
3К - квалификационная категория спортивный судья третьей категории;
ВК - квалификационная категория спортивный судья всероссийской категории;
ВКС - всероссийская коллегия судей;
ГСК - главная судейская коллегия;
к.с. - категория сложности спортивного туристского маршрута;
МК - квалификационная категория спортивный судья международной категории;
МС - спортивное звание «мастер спорта России» по виду спорта «спортивный туризм»;
МСМК - спортивное звание «мастер спорта России международного класса» по виду спорта «спортивный туризм»;
ОСФ - общероссийская спортивная федерация, аккредитованная по виду спорта «спортивный туризм»;
Правила - правила вида спорта «спортивный туризм»;
РКС - региональная коллегия судей;
РСФ - региональная спортивная федерация, аккредитованная по виду спорта «спортивный туризм»;
СВК - судья по спорту всесоюзной категории;
СК - судейская коллегия;
Соревнование - официальное спортивное соревнование или физкультурное мероприятие, включенное в Единый календарный календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по предложениям ОСФ, или в календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, городских округов;
СРК - судья по спорту республиканской категории;
СТ - вид спорта «спортивный туризм»;
ФСО - физкультурно-спортивная организация;
ЮС - юный спортивный судья.