

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Рассказовского района»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
педагогическим советом
Протокол № 1 от
« 29 » августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
Рассказовского района» В.С.Алпацкая
Приказ № 13-ДК от «01» сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»**

Возраст учащихся – 7 - 17 лет

Срок реализации – 4 года

Разработчик: тренер-преподаватель
МБУ ДО «Спортивная школа
Рассказовского района»
В.С. Алпацкая

Рецензенты: инструктор-методист Е.Ю. Маняхина
методист В.С. Полежаева

с. Платоновка
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план программы (1 год обучения)	7
3.	Учебная программа (1 год обучения).....	9
4.	Планируемые результаты освоения программы (1 год обучения)	16
5.	Формы подведения итогов освоения программы (1 год обучения).....	17
6.	Учебный план программы (2 год обучения)	18
7.	Учебная программа (2 год обучения).....	19
8.	Планируемые результаты освоения программы (2 год обучения)	30
9.	Формы подведения итогов освоения программы (2 год обучения).....	32
10.	Учебный план программы (3 год обучения)	33
11.	Учебная программа (3 год обучения).....	34
12.	Планируемые результаты освоения программы (3 год обучения)	42
13.	Формы подведения итогов освоения программы (3 год обучения).....	44
14.	Учебный план программы (4 год обучения)	45
15.	Учебная программа (4 год обучения).....	46
16.	Планируемые результаты освоения программы (4 год обучения)	51
17.	Формы подведения итогов освоения программы (4 год обучения).....	53
18.	Перечень материально-технического обеспечения процесса реализации программы	54
19.	Список литературы для педагогов	55
20.	Приложения	59

Пояснительная записка

Туристская деятельность, во всех её формах, прежде всего, направлена на гармоничное и всестороннее развитие личности ребёнка. Занятия туризмом способствуют формированию таких качеств личности как общительность, активность, уверенность в себе, ответственность, справедливость, верность, честность, трудолюбие и многих других. Попадая в организованный детский коллектив, каждый член туристской группы постигает основы межличностных, и внутригрупповых отношений, учится взаимодействовать. Ведь в туризме, как нигде, постоянно возникают ситуации, которые требуют от членов группы моментальной реакции. Туристские походы, слёты, соревнования, занятия на местности и в спортивных залах предполагают формирование особых отношений между всеми участниками группы. В их основе лежат доверие, партнерство, взаимное уважение. Для туризма, прежде всего, характерно автономное существование в природной среде, преодоление естественных препятствий, обеспечение безопасных условий для жизни. В совокупности все эти факторы способствуют совершенствованию коммуникативных навыков, накоплению социального и личного опыта общения ребенка, формированию нравственных качеств личности.

Программа «Туристы-проводники» является логичным отражением сути туристской деятельности. В условиях постоянного внутригруппового взаимодействия между участниками группы происходит постоянное общение, дети обмениваются не только впечатлениями, но и полученными знаниями и умениями. В результате дети, научившись основам туризма, становятся помощниками педагогу. Они с успехом делятся усвоенными навыками с младшими товарищами или новичками, тем самым оказывают ощутимую помощь своему руководителю. При этом благоприятный опыт наставничества может стать определяющим в выборе будущей профессии. Всё это и обуславливает **актуальность** данной программы.

Нормативные правовые акты, на которых базируется программа:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20 утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28);
- Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы и условиям цифровой образовательной среды и сфере общего образования, разработанные и утверждённые Российской академией наук, Министерством здравоохранения Российской Федерации, Национальным медицинским исследовательским центром здоровья детей, Всероссийским обществом развития школьной и университетской медицины и здоровья 26 июня 2020 года;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» от 31.01.2022 № ДГ-245/06;
- Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением

дистанционных образовательных технологий (к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04);

- Устав МБУ ДО «Спортивная школа Рассказовского района»
- Единая Всероссийская спортивная классификация;
- Правила по спортивному туризму;
- Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм»;
- Положение о системе поощрения в детско-юношеском туризме и краеведении.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Форма обучения – очная. Предусмотрена возможность реализации отдельных тем программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеразвивающих программ в очном формате в условиях санитарно-эпидемиологических ограничений.

Структура программы включает пояснительную записку; учебный план; содержание программы; планируемые результаты освоения программы и формы подведения итогов освоения программы по каждому году обучения; перечень материально-технического обеспечения процесса реализации программы «Туристы-проводники», списки литературы для педагогов, учащихся и родителей.

Возраст учащихся. Программа «Туристы-проводники» рассчитана на учащихся в возрасте 7-17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям туризмом. Набор учащихся свободный с предоставлением допуска врача. Занятия по программе предусматривают приобретение учащимися основных знаний о своём крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, оказания первой помощи. Программа включает в себя универсальные знания, умения, навыки, её освоение доступно учащимся любого возраста, поэтому допускается формирование разновозрастных групп.

Состав группы постоянный, на первом году обучения – до 12-15 человек, на втором году обучения – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. При наборе учащихся первого года обучения рекомендуется комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учёбных и зачетных мероприятиях. Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта учащихся допускается делать больший упор на групповые (2-4 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Срок реализации программы 4 года. Время, отведённое на обучение, составляет 312 часов в год.

Формы проведения занятий: лекции, беседы, тренировочные занятия в спортивном зале и на местности, соревнования, викторины, игры, групповые и индивидуальные консультации, экскурсии, сборы, учебно-тренировочные походы, степенные и категорийные маршруты и др. В процессе реализации программы преобладают практические занятия, которые проводятся как на местности (на стадионе, в парке, на учебном полигоне и т.п.), так и в помещении (в классе, спортивном зале). Порядок изучения тем и разделов программы «Туристы-проводники» определяется педагогом в зависимости от условий деятельности объединения и фиксируется в календарно-тематическом плане.

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

Методы воспитания: убеждение, упражнения, мотивация, стимулирование, поощрение.

Работа по программе «Туристы-проводники» строится с учётом ближних и дальних перспектив. На протяжении всех четырёх лет учащиеся совершенствуют свои умения и навыки туристско-краеведческой деятельности. На начальном уровне обучения они познакомятся с первичными правилами и принципами проведения туристских мероприятий, освоят начальные практические навыки безопасной жизнедеятельности в природной среде и ориентирования на местности, познакомятся с региональным компонентом.

При освоении программы на первом году обучения планируется содействовать формированию у детей устойчивого интереса к занятиям туризмом и краеведением. Изучаемые темы и разделы программы углублены и расширены в соответствии с возрастными и психологическими особенностями восприятия информации учащимися. При этом особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, т.к. в современном мире дети в основном ведут малоподвижный образ жизни, проводят много времени сидя за партой в школе, на дополнительных занятиях, за компьютером. Так же на базовом уровне начинается знакомство с различными видами туризма, для того, что бы при переходе на углубленный уровень обучения уже можно было ввести специализацию по выбранному виду туризма. Во время освоения программы учащиеся попадают в благоприятные условия для успешного формирования и развития физических, морально-волевых и нравственных качества личности. Они овладевают основами экологической культуры и культуры здорового образа жизни. Учатся самостоятельности, дисциплинированности и ответственности при принятии решений касающихся не только себя, но и группы в целом.

Используемые образовательные технологии: технология коллективной творческой деятельности; здоровье сберегающие технологии; личностно-ориентированные технологии; социально-игровые педагогические технологии; информационно-коммуникативные технологии; игровая технология.

Календарный учебный график строится следующим образом: учебный год с 01 сентября по 31 августа. Продолжительность учебного года – 52 недели. Режим занятий: программа объемом 324 часа в год рассчитана на четыре года обучения, 6 академических часов в неделю – 3 занятия по 2 академических часа по 45 минут, перерыв – не менее 10 минут.

В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в некатегорийных, степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных сборах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях, поэтому допускается изменения расписания занятий.

После каждого года обучения, в период летних каникул, планируется проведение зачётного мероприятия: степенного или категорийного туристского спортивного маршрута, учебно-тренировочных сборов, соревнований.

План-график проведения летних образовательных мероприятий с учащимися

№ п/п	Мероприятие	Количество занятий	Примечание
1.	Учебно-тренировочные сборы	11	В зависимости от продолжительности
1.1	Подготовка	3	
1.2	УТС	5	
1.3	Подведение итогов	1	
1.4	Ремонт и приведение в порядок снаряжения	2	
2.	Туристский спортивный маршрут	21	
2.1	Подготовка	5	

2.2	ТСМ	10	В зависимости от сложности ТСМ
2.3	Подведение итогов	1	
2.4	Ремонт и приведение в порядок снаряжения, подготовка отчёта	5	
3	Мероприятие	22	В зависимости от места и статуса проведения мероприятия
3.1	Подготовка	5-15	
3.2	Мероприятие	1-5	
3.3	Подведение итогов	1	
3.4	Ремонт и приведение в порядок снаряжения, оборудования	1	

Цель и задачи программы

Цель данной программы – вовлечение детей в туристско-краеведческую деятельность, в изучение родного края, а также России, путем организации и проведения походов, экскурсий, слётов, профильных смен и других форм работы.

Реализация основной цели осуществляется через ряд задач:

Учебные:

- расширить знания о родном крае;
- способствовать формированию навыков характерных для туристско-краеведческой деятельности;
- способствовать формированию профессионально значимых качеств и умений;
- продолжать формирование у учащихся знаний и навыков по оказанию первой помощи, способах сохранения и укрепления здоровья;
- отработать технику различных видов туризма, приемы техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях.

Развивающие:

- вовлекать учащихся в поисково-исследовательскую, походную, соревновательную деятельность средствами краеведения и туризма;
- развивать у учащихся способность применять практические умения и теоретические знания по программе в повседневной жизни;
- развивать мотивацию учащихся к углубленному изучению теоретическим тем программы и совершенствованию полученных знаний, умений, навыков;
- сформировать умения и навыки работы в команде;
- способствовать развитию творческой, познавательной и созидательной активности учащихся с учетом индивидуальных особенностей.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию гражданской идентичности и социальной ответственности;
- способствовать формированию ответственного отношения к учению, саморазвитию и самообразованию;
- способствовать воспитанию ответственного отношения к окружающей среде, историческому, культурному и духовному наследию малой Родины, России и мира в целом;
- содействовать созданию условий для формирования коммуникативных навыков учащихся: коллективизма, взаимоподдержки, взаимопонимания.

Оценка эффективности реализации программы производится с помощью комплекса диагностических материалов, который включает тестовые задания, функциональные пробы, опросники, анкеты.

Проверка уровня знаний, умений, навыков учащихся:

- тестирование, функциональные пробы в начале и в конце каждого учебного года.

Программа носит **концентрический характер**, содержание усложняется от года к году.

Организационно-педагогические условия реализация программы. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и оборудования, современных информационных технологий. Задача педагога создать условия для успешного формирования у учащихся умений и навыков самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований руководителя и нормативных документов в целях обеспечения безопасных и безаварийных походов. При этом педагогу необходимо иметь соответствующий опыт участия в походах, судейский опыт, звание инструктора детско-юношеского туризма.

Программа «Туристы-проводники» может быть использована не только педагогами дополнительного образования, но и учителями общеобразовательных школ, заинтересованных в реализации программ туристско-краеведческой направленности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ» 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	146	22	124
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16
1.6.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.7.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8
1.10.	Туристские слёты и соревнования	34	2	32
1.11.	Подведение итогов туристского похода	6	2	4
1.12.	По следам экспедиции П. А. Чихачёва	4	2	2
2.	Топография и ориентирование	44	14	30
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2.	Условные знаки	7	3	4
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.5.	Измерение расстояний	5	1	4
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8
3.	Краеведение	42	8	34
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2
3.2.	«Вершины воинской славы»	8	2	6
3.3.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8
3.4.	Изучение района путешествия	10	2	8
3.5.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	2	6
3.6.	1000 маршрутов	2	2	-
4.	Основы гигиены и первая помощь	20	6	14
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи	6	2	4
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
5.	Общая и специальная физическая подготовка	72	4	68

5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	43	1	42
5.4.	Специальная физическая подготовка	25	1	24
	ИТОГО за период обучения:	324	54	270

Зачетный степенной поход или многодневное мероприятие (УТС, слёт, соревнования и т.д.) – вне сетки часов

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»

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 страны. История развития туризма в России. История развития туризма в Тамбовской области.

1.2. Воспитательная роль туризма

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

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. 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, ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов), 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.

Практические занятия

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, интернет источников, 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-дневного похода. Изучение маршрута похода. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе

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

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

Практические занятия

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

1.7. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Требования к руководителю группы. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, хронометрист, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практические занятия

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности.

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.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий в спортивном зале и на местности. Проведение инструктажа по безопасности образовательного процесса в кабинете, спортивном зале, на местности и т.п.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слётов и соревнований. Положения о слёте и соревнованиях, условия их проведения. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для участия в соревнованиях.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.

Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристско-краеведческих мероприятиях различного уровня проводимые школой, организацией дополнительного образования, районом и т.п. В том числе участие в модельных стартах, проходящих в рамках учебного занятия.

1.11. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, подготовка фотографий, видеофильма. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление документов для получения отличительных знаков.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

1.12. По следам экспедиции П. А. Чихачёва

Изучение материалов областной туристско-краеведческой и научно-исследовательской эстафеты «По следам экспедиции Петра Чихачева».

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение топографии и топографических карт. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Отличительные свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Географические и прямоугольные координаты (сетка карты). Определение координат точки на карте. Защита карты от непогоды в походе.

Практические занятия

Работа с картами. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

2.2. Условные знаки

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. 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 формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, модельные старты.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и

вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Практические занятия

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

2.4. Компас, работа с компасом

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

Предметы, которые могут служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

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.

2.5. 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 перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оценка скорости движения.

Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

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

Суточное движение солнца по небосводу. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. 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 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 по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение

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

Климат, растительность и животный мир, рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые Тамбовской области. Административное деление.

Промышленность. История образования. Памятники истории и культуры.

Практические занятия

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

3.2. Вершины воинской славы

История возникновения проект «Вершины воинской славы». С какого времени реализуется. Имена – Героев Советского Союза.

Практические занятия

Изучение биографий – Героев Советского Союза, чьими именами названы первые вершины.

3.3. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

Практические занятия

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

3.4. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка материалов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий. Метеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры. Распространение идеи раздельного сбора мусора.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы. Проведение экологических акций.

Раздельный сбор мусора.

3.6. 1000 маршрутов

Практические занятия

Изучение Всероссийского реестра школьных маршрутов.

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды.

Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для однодневных выходов и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. 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. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния. Различные способы транспортировки. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма. Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безопасного, безаварийного и стабильного прохождения маршрутов.

Требования к физической подготовке, её 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 скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

№	Раздел программы	Знания	Умения, навыки
1.	Основы туристской подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - основные сведения об истории развития туризма в России; - виды туризма; - нормы поведения юных туристов; - перечень группового и личного снаряжения для учебно-тренировочных маршрутов; - правила при организации бивака во время учебно-тренировочного маршрута; - основные правила подготовки к походу, путешествию. Источники информации для разработки маршрута; - основы питания на маршруте; - основные принципы распределения должностных обязанностей в походе; - характеристики естественных препятствий на маршруте, правила их преодоления; - правила поведения на занятиях в помещении, на местности, во время учебно-тренировочных и степенных маршрутов; - виды соревнований; основные регламентирующие документы; - основные формы отчётов о совершённом путешествии. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь вести себя при занятиях в помещении, на местности; - владеть навыками эвакуации из здания; - уметь подбирать личное и групповое снаряжение для занятий на местности и для совершения учебно-тренировочных маршрутов; - уметь собирать рюкзак; - уметь пользоваться источниками информации для планирования учебно-тренировочного маршрута; - уметь выбирать место для бивака; - уметь составлять раскладку для учебно-тренировочных маршрутов; - уметь преодолевать естественные препятствия; - уметь составлять отчёт о совершённом путешествии.
2.	Топография и ориентирование	<ul style="list-style-type: none"> - основные характеристики топографической и спортивной карты; - группы условных знаков; - стороны горизонта, определение сторон горизонта по местным предметам; - виды компасов; - способы измерения расстояний на карте и на местности; - основные правила поведения при потере ориентировки. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь определять масштаб и расстояние по карте; - уметь определять стороны горизонта с помощью компаса; - уметь определять стороны горизонта по местным предметам; - владеть навыками безопасного поведения в случае потери ориентировки во время проведения занятий на местности, либо при прохождении учебно-тренировочного маршрута.
3.	Краеведение	<ul style="list-style-type: none"> - физико-географическое положение Тамбовской области; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь работать с географической картой Тамбовской области;

		<ul style="list-style-type: none"> - известные люди; - самые популярные туристские районы и достопримечательности Тамбовской области; - охраноприродная деятельность на маршруте. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь искать необходимую информацию в печатных источниках; - владеть навыками экологичного поведения в живой среде; - уметь приводить в порядок место бивака или стоянки.
4.	Основы гигиены и первая помощь	<ul style="list-style-type: none"> - основы гигиены при занятиях туризмом; - польза закаливания при подготовке к походу; - принципы составления походной аптечки; - показания к оказанию первой помощи; - правила транспортировки пострадавших. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь подбирать одежду и обувь для занятий с точки зрения гигиены; - владеть комплексом гимнастических упражнений; - уметь комплектовать аптечку для занятий на местности; - владеть навыками оценивания состояния пострадавшего; - уметь транспортировать условно пострадавшего с помощью рук.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - строение и функции организма; - необходимость разминочных упражнений перед началом занятий; - значение общей физической подготовки для укрепления здоровья; - значение специальной физической подготовки для подготовки к походу 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть комплексом разминочных упражнений для подготовки к занятиям; - уметь выполнять упражнения общей физической подготовки; - владеть навыками для выполнения упражнений специальной физической подготовки.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 1 год обучения

№	Раздел программы	Формы подведения итогов
1.	Основы туристской подготовки	Участие в туристских слётах и соревнованиях. Участие в учебно-тренировочных походах по разным видам туризма. Участие в степенном маршруте.
2.	Топография и ориентирование	Соревнования по спортивному ориентированию.
3.	Краеведение	Тестирование.
4.	Основы гигиены и первая помощь	Тестирование.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Выполнение нормативов общей физической подготовки. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, скалолазанию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ» 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	112	24	88
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	10	2	8
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14	2	12
1.5.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	18	4	14
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	10	2	8
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	10	2	8
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	14	2	12
2.	Топография и ориентирование	84	20	64
2.1.	Обязанности туриста-проводника	12	2	10
2.2.	Топографическая и спортивная карта	20	6	14
2.3.	Компас, работа с компасом	10	2	8
2.4.	Измерение расстояний	10	2	8
2.5.	Способы ориентирования	12	4	8
2.6.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8
2.7.	Соревнования по ориентированию	10	2	8
3.	Краеведение		36	4
3.1.	«Край, в котором я живу». Природные особенности, история, известные земляки Кемеровской области	8	2	6
3.2.	«Вершины воинской славы»	6	2	4
3.3.	Изучение района путешествия	12	-	12
3.4.	Охрана природы и окружающей среды, экологическая культура поведения туриста	8	2	6
3.5.	1000 маршрутов	2	2	-
4.	Основы гигиены и первая помощь	20	6	14
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка	6	2	4
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи	6	2	4
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4
5.	Общая и специальная физическая подготовка	72	2	70
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	44	-	44
5.4.	Специальная физическая подготовка	24	-	24
	ИТОГО за период обучения:	324	56	268

Зачетный степенной поход, многодневное мероприятие (УТС, слёт, соревнования и т.д.) – вне сетки часов

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»

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. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном крае. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Система поощрения в детско-юношеском туризме. Выполнение нормативов на присвоение отличительных знаков «Юный путешественник», «Юный турист», «Турист России».

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, котлы, топоры и пилы, чехлы к ним.

Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода.

Ремонтный набор. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, устройства для подъёма по верёвкам, каски и т.п.

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие питьевой воды, дров); безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т.д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама и т.д.).

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК).

Подготовка снаряжения. Подготовка сметы расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Закупка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Разработка плана проведения учебно-тренировочных маршрутов, проходящих в течение учебного года и зачётного (летнего) похода.

Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов, графика дежурств, распределение продуктов и снаряжения по участникам.

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Заведующий хозяйством (завхоз). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заведующий снаряжением (завснар). 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.

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

Ремонтный мастер (реммастер). 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

Распределение должностей в группе. Моделирование условий похода с выполнением функциональных обязанностей по каждой должности каждым участником.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов. 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, при необходимости, маркировка. Техника движения по разному рельефу.

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», короткие привалы, использование треккингových палочек). 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.).

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 в спортивном зале и на местности. Преодоление имитированных препятствий (завал, подъём, траверс, спуск, навесная переправа и т.п.). Вязание узлов.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий.

Ответственность каждого участника 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 предподходная 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 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. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Практическая отработка самостраховки, работа в связках, групповые дистанции с обеспечением командной страховки.

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

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Знание маршрута всеми участниками группы. Техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и её особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Факторы, влияющие на командообразование. Индивидуальный характер и точка зрения, каждого участника образовательного процесса. Для продуктивной деятельности необходимо эффективное взаимодействие личных особенностей, поэтому основной целью тренингов является выявление ценных качеств детей и их внедрение в общий учебный процесс. Задачами педагога являются: создание неформальных связей и межличностных симпатий; помощь учащимся в выборе комфортного положения в коллективе; формирование умения и навыков действовать сообща и решать текущие проблемы вместе; налаживание оптимального уровня психологической и эмоциональной совместимости в группе. Тренинги проводятся в разных форматах. Это могут быть спортивные и интеллектуальные соревнования, игры, общее творчество (создание рисунков, коллажей, видеороликов и т.п.) или коллективные мероприятия (день рождения, праздники и т.п.). Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. 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.

Проведение психологических тренингов на выявление лидерских качеств, формирование благоприятного психологического климата внутри группы, осознание каждым учащимся своей роли в группе, раскрепощение членов группы, установление контактов между ними, развитие умения работать в команде, развитие средств эффективного вербального и невербального взаимодействия в группе, сплочение коллектива.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Средства связи на маршруте, навигатор, программы для определения геолокации. Групповая страховка группы от несчастного случая.

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. Работа в полевых условиях с современными средствами связи (навигатор, программы для определения своей геолокации в условиях отсутствия сотовой связи).

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка графика движения, графика перепада высот, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе.

Создание итогового видеофильма по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения. Создание итогового видеофильма с помощью программ для монтажа видео (Windows Movie, Maker Movavi, Adobe Premiere Pro, AVS Video Editor и т.п.). Проведение отчётного мероприятия по итогам прошедшего похода.

2. Топография и ориентирование

2.1. Обязанности туриста-проводника

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе.

Подбор и хранение в походе картографического материала. Использование современных средств связи и геолокации. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы.

Нанесение на карту (либо внесение правок в электронную версию карты) дополнительной информации во время похода. Подготовка картографического материала для отчета о походе после его завершения.

Практические занятия

Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Работа с современными средствами связи, просмотр он-лайн карт. Подготовка картографического материала в отчёт о походе.

2.2. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Типы рельефа. 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.

2.3. Компас, работа с компасом

Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

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

2.4. Измерение расстояний

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

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

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

2.5. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Движение по маршруту при использовании современных средств связи и он-лайн программ определения своей геолокации.

Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе.

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, навигатора, смартфона с установленной программой определения геоположения. Участие в модельных стартах и соревнованиях по ориентированию.

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

Определение сторон горизонта и приблизительных 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 во избежание паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки на дистанции. 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 своём местонахождении (по возможности) при выходе к людям во избежание поисковых работ.

Практические занятия

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

2.7. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. 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, контрольно-туристские маршруты, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.

Практические занятия

Участие в модельных стартах во время тренировок и соревнованиях по спортивному ориентированию.

3. Краеведение

3.1. «Край, в котором я живу». Природные особенности, история, известные земляки Тамбовской области

Географическое положение Тамбовской области. Тамбовская область на карте России (мира). Крайние точки (их координаты).

Основные климатические характеристики. Геологическое строение, рельеф и полезные ископаемые Тамбовской области. Основные орографические районы. Самая высокая и самая низкая точка над уровнем моря. Гидрологические условия края. Растительный и животный мир.

Коренные жители, быт, народные промыслы. Исследователи земли Тамбовской, первые остроги, города. Памятники истории и культуры. Знаменитые земляки, их роль в истории родного края. Символика Тамбовской области – герб, флаг и гимн.

Современная карта Тамбовской области.

Практические занятия

Знакомство с физико-краеведческой, административной, экономической картами Тамбовской области, города области. Участие в краеведческих викторинах и мероприятиях. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

3.2. Вершины воинской славы

Перечень вершин, названных в честь – Героев Советского Союза. Значки «Восходитель на вершины воинской славы».

Практические занятия

Изучение биографий – Героев Советского Союза, чьими именами

названы вершины.

3.3. 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. Учёт времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

3.4. Охрана природы и окружающей среды, экологическая культура поведения туриста

Охрана природы в России. Основные документы по охране природы. Задачи особо охраняемых природных территорий (ООПТ): памятников природы, заповедников, заказников, национальных парков. Понятие об антропогенных факторах среды. Рациональное природопользование.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Популяризация экологичного образа жизни «Чистая планета». Принципы и правила раздельного сбора мусора.

Практические занятия

Организация раздельного сбора мусора (батарейки, разный вид пластика, макулатура). Участие в экологических акциях. Уборка мест стоянок, утилизация биоразлагаемого мусора, обязательный вынос пластика и не разлагаемого мусора из района путешествия.

3.5. 1000 маршрутов

Практические занятия

Изучение Всероссийского реестра школьных маршрутов.

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка

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

Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

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

4.3. Основные приемы по оказанию первой помощи

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

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

Основы медицинской сортировки пострадавших.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Оказание первой помощи условно пострадавшим. Отработка медицинской сортировки условно пострадавших в чрезвычайной ситуации.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

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

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

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

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. 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. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Упражнения с отягощением.

Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Бег по пересеченной местности. Интервальный и переменный бег. Прыжки.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции на время. 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.

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

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость.

Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с оббеганием препятствий. Эстафеты. Быстрое приседание и вставание. Бег боком и спиной вперед.

Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

Скалолазание. Техника лазания по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Техника лазания траверсом. Спуск лазанием.

Спортивный туризм. Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в

связках. Тактика прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды переправ. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

№	Раздел программы	Знания	Умения, навыки
1.	Основы туристской подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - основные сведения об истории развития туризма в области; - знаменитые путешественники; - групповое и личное снаряжение для разных сезонов; - организация бивака в различных погодных условиях; - правила подготовки к походу, путешествию; - оформление маршрутных документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК); - питания на маршруте, таблица калорийности; - постоянные и временные должности в группе; - понятие о нитке маршрута; - характеристика естественных препятствий на маршруте; - субъективные и объективные опасности в туризме; - психологическая совместимость людей в туристской группе; - психология малых групп; - организация бивака в экстремальной ситуации; - современные средства для определения своей геолокации и связи на маршруте; - алгоритм составления отчёта о пройденном маршруте. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь подбирать личное и групповое снаряжение для занятий на местности и совершения степенных маршрутов в зависимости от времени года; - уметь разводиться костёр в различных погодных условиях; - уметь работать с костровым оборудованием; - уметь оформлять маршрутный лист, для совершения степенных маршрутов; - уметь составлять раскладки с использованием таблицы калорийности и других справочных средств; - уметь выполнять разные должностные обязанности в группе; - уметь организовывать бивак в экстремальных условиях (ситуациях); - уметь пользоваться современными средствами связи (навигатор, смартфон с современными средствами связи и геолокации); - владеть навыками составления простейшего отчёта о совершённом путешествии.
2.	Топография и ориентирование	<ul style="list-style-type: none"> - способы герметизации карты на маршруте, при прохождении дистанции; - различия между топографической и спортивной картами; - масштаб карт, изображение рельефа на разных картах; - ориентирование карты и компаса; - определение азимута различными способами; - измерение расстояний на карте и на местности разными способами; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь герметизировать карту для разных условий прохождения маршрута или дистанции; - уметь составлять маршрут на карте с учётом рельефа и масштаба; - уметь определять азимут различными способами; - уметь определять точку своего местонахождения с помощью карты и технических средств; - владеть навыками прохождения различных дистанций по ориентированию;

		<ul style="list-style-type: none"> - ориентирование на маршруте с помощью топографической карты и современных средств связи; - причины, приводящие к потере ориентировки на маршруте и при прохождении дистанции; - виды соревнований по ориентированию; - порядок действий в случае потери ориентировки при прохождении дистанции. 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками безопасного поведения в случае потери ориентировки во время прохождения дистанций по ориентированию.
3.	Краеведение	<ul style="list-style-type: none"> - основные характеристики Тамбовской области: климат, геологическое строение, рельеф, полезные ископаемые; - символика Тамбовской области; - Тамбовская область в годы Великой Отечественной войны; - планирование маршрутов путешествий с помощью отчётов о походах; - основные законы и документы регламентирующие природоохранную деятельность в России; - особо охраняемые природные территории, заповедники, заказники, национальные парки, их определения и основная деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь работать с картой Тамбовской области; - уметь искать информацию на карте; - владеть навыками поиска информации из печатных источников; - уметь составлять маршрут путешествия с помощью отчётов о походах; - владеть навыками сортировки мусора; - уметь приводить в порядок место бивака или стоянки.
4.	Основы гигиены и первая помощь	<ul style="list-style-type: none"> - польза закаливания и ежедневной зарядки при подготовке к походу; - вредные привычки; - показания и противопоказания к применению лекарственных средств; - заболевания и травмы характерные для туристских походов; - правила иммобилизации повреждённой конечности; - способы транспортировки пострадавшего. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь подбирать одежду и обувь для занятий и походов с точки зрения гигиены; - уметь выполнять гимнастические упражнения; - уметь комплектовать аптечку с учётом сложности маршрута; - владеть навыками оценивания сложности травмы или заболевания; - владеть навыками оценивания состояния пострадавшего; - уметь транспортировать пострадавшего с помощью носилок, волокуш.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - физиологические особенности строения организма; - необходимость разминочных упражнений перед началом занятий; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть комплексом разминочных упражнений для подготовки к занятиям; - уметь выполнять упражнения общей физической подготовки;

	<ul style="list-style-type: none"> - значение врачебного контроля и самоконтроля; - значение общей физической подготовки для укрепления здоровья; - значение специальной физической подготовки для подготовки к прохождению маршрута. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять упражнения специальной физической подготовки; - владеть навыками самоконтроля.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

2год обучения

№	Раздел программы	Формы подведения итогов
1.	Основы туристской подготовки	Участие в туристских слётах и соревнованиях. Участие в учебно-тренировочных маршрутах по разным видам туризма. Участие в степенном маршруте.
2.	Топография и ориентирование	Соревнования по спортивному ориентированию.
3.	Краеведение	Тестирование. Выполнение природоохранной, краеведческой деятельности на маршруте.
4.	Основы гигиены и первая помощь	Тестирование.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Выполнение нормативов общей физической подготовки. Выполнение функциональных проб. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, скалолазанию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Туристская подготовка			
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	16	2	14
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	9	1	8
1.4.	Питание в туристском походе	9	1	8
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	2	16
1.6.	Подведение итогов туристского путешествия	8	-	8
1.7.	Особенности других видов туризма	14	2	12
		82	10	72
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	10	2	8
2.2.	Изображение горного рельефа на карте	10	2	8
2.3.	Ориентирование в сложных условиях	10	2	8
2.4.	Действия проводника в случае потери ориентировки	14	2	12
2.5.	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	20	4	16
2.6.	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	20	4	16
2.7.	Соревнования по спортивному ориентированию	18	2	16
		102	18	84
3.	Краеведение			
3.1.	«Край, в котором я живу». Природные особенности, история, известные земляки Тамбовской области	18	2	16
3.2.	Охрана природы и окружающей среды, экологическая культура поведения туриста	8	2	-
3.3.	1000 маршрутов	2	2	-
		28	4	24
4.	Обеспечение безопасности			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	9	1	8
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8
		22	4	18
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка	30	-	30
5.3.	Специальная физическая подготовка	37	-	37
		70	1	69
6.	Факультативные занятия	20	-	20
	ИТОГО за период обучения:	324		

Зачетный поход 1 категории сложности, многодневное мероприятие (УТС, слёт, соревнования и т.д.) – вне сетки часов

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»

3 год обучения

1. Туристская подготовка

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения для разных видов туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный, спелео). Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Страховочное снаряжение: карабины, спусковые устройства, устройства для подъёма по верёвке, страховочная система, каски и т.п.

Газовые и мультитопливные горелки. Правила безопасности при переноске ёмкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с газовыми и мультитопливными горелками, оборудование места работы с ними.

Практические занятия

Работа с мультитопливной и газовой горелкой. Использование страховочного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов разных видов туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный, спелео) в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

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

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

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

Практические занятия

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

1.3. Подготовка к походу, путешествию

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

Заявочная документация для совершения категорийного маршрута. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в МЧС.

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 маршрутов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания для разных видов туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный, спелео). Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушёных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

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

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте.

Практические занятия

Составление меню в соответствии с нормой расхода продуктов и таблицей калорийности. Расчёт продуктов. Расчёт «карманного» питания. Закупка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, 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 ледорубом или треккинговыми палочками, 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 имитированных препятствий в спортивном зале. преодоление естественных препятствий при занятии на местности. Организация наведения переправ, перил.

1.6. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения. Создание итогового видеофильма с помощью программ для монтажа видео (Windows Movie, Maker Movavi, Adobe Premiere Pro, AVS Video Editor и т.п.). Проведение отчётного мероприятия по итогам прошедшего похода.

1.7. Особенности других видов туризма

Особенности организации и проведения пешеходных, горных, водных, лыжных и спелео маршрутов.

Особенности личного и общественного снаряжения для каждого вида туризма. Техника и тактика каждого вида туризма. Особенности ориентирования на местности для каждого вида туризма.

Пешеходный, горный туризм: движение по пересечённой местности, преодоление препятствий, организация переправ, наведение перил и т.п.

Лыжный туризм: особенности движение на лыжах с рюкзаком, техника поворотов на месте и в движении, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков и т.д.

Водный туризм: сборка-разборка различных плавсредств, техника и элементы гребли на различных видах судов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий, отработка умения выбирать правильную линию движения.

Спелеотуризм: отработка подъёма по вертикальным перилам с помощью техники SRT (техника одной верёвки). Спуск по вертикальным перилам.

Практические занятия

Отработка специальных навыков и умений, характерных для каждого вида туризма в ходе тренировочного процесса и во время проведения занятий на местности или учебно-тренировочных сборов.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карты. Прокладка и описание маршрута.

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

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. 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. Изображение горного рельефа на карте

Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонталей и вспомогательные горизонталей. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

2.3. 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 дистанции или маршрута во время занятий на местности, либо во

время степенных походов с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.4. Действия проводника в случае потери ориентировки

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний – навигатор, шагомер, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

Практические занятия

Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от другой, сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации.

2.5. Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»

Ориентирование в программе туристских слётов и соревнований. Модельные соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии. Соревнования по отдельным видам ориентирования.

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

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

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

Практические занятия

Участие в организации судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Организация и проведение модельных стартов проходящих во время тренировочного процесса и привлечение для участия в них младших, либо менее опытных товарищей.

2.6. Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская

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

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

Практические занятия

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

2.7. Соревнования по спортивному ориентированию

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

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в модельных стартах. Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. «Край, в котором я живу». Природные особенности, история, известные земляки Тамбовской области

Флора и фауна Тамбовской области. Краснокнижные растения и животные.

Геологическое строение и полезные ископаемые Тамбовской области, Главные черты рельефа, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Тамбовская земля в древности, история её освоения. Исследователи земли Тамбовской, первые остроги, города. Памятники истории и культуры. Знаменитые земляки, их роль в истории Тамбовского края. Тамбовская область в годы Великой Отечественной войны. Промышленность в годы Великой Отечественной войны.

Практические занятия

Работа с физико-краеведческой, административной, экономической картами Тамбовской области. Участие в краеведческих викторинах разной тематики. Работа со справочным материалом и литературой по истории родного края.

3.2. Охрана природы и окружающей среды, экологическая культура поведения туриста

Охрана природы в России. Основные документы по охране природы. Задачи особо охраняемых природных территорий (ООПТ): памятников природы, заповедников, заказников, национальных парков. Понятие об антропогенных факторах среды. Рациональное природопользование.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Картографирование мест свалок на маршруте.

Популяризация экологичного образа жизни «Чистая планета». Принципы и правила раздельного сбора мусора. Участие в экологических акциях.

Практические занятия

Организация отдельного сбора мусора (батарейки, разный вид пластика, макулатура). Участие в экологических акциях. Уборка мест стоянок, утилизация биоразлагаемого мусора, обязательный вынос пластика и не разлагаемого мусора из района путешествия.

Составление отчетов о проделанной работе по уборке стоянок в путешествии. Нанесение на карту обустроенных стоянок, свалок. Сопоставление фотографий до и после уборки.

3.3. 1000 маршрутов***Практические занятия***

Изучение Всероссийского реестра школьных маршрутов.

4. Обеспечение безопасности**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

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

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

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

Практические занятия

Освоение приемов массажа.

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям – основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников.

Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

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

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывоопасные предметы.

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

Практические занятия

Прохождение инструктажа по технике безопасности в условиях образовательного процесса. Инструктажи перед проведением занятий на местности, степенными и категорийными маршрутами.

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

4.3. Основные приемы по оказанию первой помощи, транспортировка пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

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

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Отработка бинтования ран. Оказание первой помощи условно пострадавшим. Отработка медицинской сортировки условно пострадавших в чрезвычайной ситуации.

Отработка приёмов транспортировки условно пострадавшего при травмах различной локализации.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

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

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

Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Отработка приёмов самомассажа

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Упражнения с отягощением.

Элементы акробатики. Кувьрки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Бег по пересеченной местности. Интервальный и переменный бег. Прыжки.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на

лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции на время. 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.

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

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

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.

Скалолазание. Техника лазания по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Техника лазания траверсом. Спуск лазанием.

Спортивный туризм. Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в связках. Тактика прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах.

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 спортивному туризму: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники.

6. Факультативные занятия

Работа с фото и видеотехникой. Постановочные фотоснимки. Снимки для технического описания маршрута.

Практические занятия

Перенос изображений на компьютер. Создание слайд презентаций по итогам пройденного маршрута. Работа с фото и видео редакторами. Создание видеофильмов с помощью программ для монтажа видео (Windows Movie, Maker Movavi, Adobe Premiere Pro, AVS Video Editor и т.п.).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

№	Раздел программы	Знания	Умения, навыки
1.	Туристская подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - характерные особенности личного и группового туристского снаряжения для разных видов туризма; - снаряжение для обеспечения безопасности; - особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от вида туризма, времени года, метеоусловий, района путешествия; - особенности организации бивака на днёвке, полуднёвке; - логика построения основного маршрута. Запасные и аварийные маршруты; - правила заполнения маршрутной книжки и регистрации её в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК); - способы увеличения калорийности питания в категорийном походе, карманное питание; - характеристика естественных препятствий в походе, их категорирование, способы их преодоления; - характерные особенности разных видов туризма. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь собирать и комплектовать личное и групповое снаряжение для разных видов туризма; - владеть навыками работы со специальным снаряжением; - уметь ремонтировать личное и групповое снаряжение; - уметь обеспечивать самостраховку, организовывать судейскую и командную страховки; - уметь организовывать бивак в неблагоприятных погодных условиях; - уметь готовить пищу на костре, газовой и мультитопливной горелках; - уметь работать с костровым оборудованием, пилой, топором; - уметь оформлять маршрутную книжку; - уметь составлять раскладку для категорийного маршрута с учётом таблицы калорийности продуктов и введения карманного питания; - уметь оценивать естественные препятствия в походе, характерные для разных видов туризма; - уметь работать с видеоредакторами для создания отчётных фильмов о совершённых путешествиях.
2.	Топография и ориентирование	<ul style="list-style-type: none"> - особенности зимней карты для спортивного ориентирования; - характеристика местности по рельефу, способы изображения рельефа на картах; - ориентирование при потере видимости в сложных походных условиях; - причины потери ориентировки; - алгоритм действия в случае потери ориентировки; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками ориентирования при участии в соревнованиях по спортивному ориентированию зимой и летом; - владеть навыками разных видов ориентирования для прохождения контрольно-туристского маршрута; - владеть навыками безопасного поведения в случае потери ориентировки во время прохождения дистанций по

		<ul style="list-style-type: none"> - правила организации соревнований по спортивному туризму, ориентированию. - особенности проведения вида соревнований контрольно-туристский маршрут. 	ориентированию.
3.	Краеведение	<ul style="list-style-type: none"> - флора и фауна Тамбовской области; - краснокнижные растения и животные Тамбовской области; - история освоения земли Тамбовской; - влияние антропогенных факторов на окружающую среду. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь работать с красной книгой; - уметь различать краснокнижные растения и животных; - уметь находить информацию на карте; - владеть навыками поиска информации из сети Интернет; - владеть навыками экологичного поведения в живой среде; - уметь приводить в порядок место бивака или стоянки.
4.	Обеспечение безопасности	<ul style="list-style-type: none"> - профилактика заболеваний характерных для туризма; - необходимость вакцинации от клещевого энцефалита; - несчастные случаи и аварии в туризме; - личная ответственность участников и руководителя похода за безопасное и безаварийное прохождение маршрута; - первая помощь пострадавшим при травмах различной локализации. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь подбирать одежду и обувь для занятий и походов с точки зрения гигиены; - владеть навыками самомассажа; - уметь оценивать сложность травмы или заболевания; - уметь оценивать состояние пострадавшего; - уметь транспортировать пострадавшего с помощью носилок, волокуш.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - физиологические особенности строения организма; - необходимость разминочных упражнений перед началом занятий; - значение врачебного контроля и самоконтроля; - значение общей физической подготовки для укрепления здоровья; - значение специальной физической подготовки для подготовки к прохождению маршрута. 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть комплексом разминочных упражнений для подготовки к занятиям; - уметь выполнять упражнения общей физической подготовки; - владеть навыками для выполнения упражнений специальной физической подготовки; - владеть навыками самоконтроля состояния во время занятий, либо при прохождении туристского маршрута.
6.	Факультативные занятия	<ul style="list-style-type: none"> - техническая съёмка на маршруте; - оперативная фотосъёмка; - художественная фотосъёмка; - герметизация фототехники. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь пользоваться фото и видеотехникой; - владеть умениями технической и художественной съёмки; - уметь герметизировать фототехнику;

			<ul style="list-style-type: none"> - уметь работать с компьютером; - владеть умениями работы с изображениями; - владеть умениями работы с офисными программами и видеоредакторами.
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

№	Раздел программы	Формы подведения итогов
1.	Туристская подготовка	Участие в туристских слётах и соревнованиях. Участие в учебно-тренировочных маршрутах по разным видам туризма. Участие в степенном, категорийном маршруте.
2.	Топография и ориентирование	Соревнования по спортивному ориентированию. Прохождение контрольно-туристского маршрута.
3.	Краеведение	Тестирование. Выполнение природоохранной, краеведческой деятельности на маршруте.
4.	Обеспечение безопасности	Тестирование. Участие в тренингах на психологическую совместимость.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Выполнение нормативов общей физической подготовки. Выполнение функциональных проб. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, скалолазанию.
6.	Факультативные занятия	Подготовка материалов для написания отчёта о совершённом туристском путешествии. Создание отчётного видеофильма или презентации.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»

4 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Туристская подготовка (водный туризм)			
1.1.	Нормативные документы	2	2	-
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения для водного туризма	13	1	12
1.3.	Организация туристского быта в экстремальной	13	1	12
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	16	-	16
1.5.	Питание в туристском походе	8	-	8
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	16	-	16
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия	8		8
		76	4	72
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Особенности ориентирования при прохождении водного	38	8	30
2.2.	Соревнования по спортивному ориентированию	16	-	16
		54	8	46
3.	Краеведение			
3.1.	Изучение района путешествия	12	2	10
3.2.	Охрана природы и окружающей среды, экологическая культура поведения туриста	8	-	8
3.3.	1000 маршрутов	2	2	-
		22	2	20
4.	Обеспечение безопасности			
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	10	2	8
4.2.	Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего	10	2	8
		20	4	16
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	3	-	3
5.2.	Общая физическая подготовка	27	-	27
5.3.	Специальная физическая подготовка	74	-	74
		104	-	104
6.	Факультативные занятия	48	-	48
	ИТОГО за период обучения:	324		

Зачетный поход 2 категории сложности, многодневное мероприятие (УТС, слёт, соревнования и т.д.) – вне сетки часов

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»

4 год обучения

1. Туристская подготовка (водный туризм)

1.1. Нормативные документы

Основные нормативные документы, регламентирующие водный туризм: «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ». Приложение к приказу Минобразования РФ от «13» июля 1992 г. № 293; Единая Всероссийская спортивная классификация; Правила по спортивному туризму; регламент (маршрут-водный); методика категорирования водных маршрутов; правила соревнований (дистанция-водная).

Выполнение и присвоение разрядов и званий в водном туризме. Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения для водного туризма

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

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Дополнительное усовершенствование плавсредств, бивачного снаряжения, личных вещей.

Виды гермомешков и герметичной тары. Необходимость герметизации личного и общественного снаряжения во время сплавов.

Особые требования к личному снаряжению туриста-водника (наличие отдельной обуви с фиксацией на ноге и рифлёной подошвой, гидроноски, гидрокостюмы и т.п.).

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт водного инвентаря и снаряжения. Предпоходное и послепоходное обслуживание и ремонт снаряжение. Изготовление герметичной тары.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в условиях водного похода при возникновении экстремальных ситуаций.

Обязательная швартовка плавсредств на берегу, в удалении от костров. Закрепление их за деревья, кусты, большие камни.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Составление перечня препятствий на выбранной реке и тщательная проработка

выбранной линии движения с помощью лодий. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в МЧС.

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

1.5. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню, приобретение и фасовка, упаковка и герметизация продуктов. Распределение упакованного груза по плавсредствам. Возможность пополнение продуктов в населённых пунктах. Приготовление пищи на костре.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

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

Элементы гребли. Техника гребли на различных плавсредствах. Основные манёвры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Ремонт инвентаря и снаряжения. Послепоходное обслуживание (стирка, сушка). Создание итогового видеофильма с помощью программ для монтажа видео (Windows Movie, Maker Movavi, Adobe Premiere Pro, AVS Video Editor и т.п.). Проведение отчётного мероприятия по итогам прошедшего похода.

2. Топография и ориентирование

2.1. Особенности ориентирования при прохождении водного маршрута

Предпоходная подготовка: предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, лодий, описание водных препятствий (пороги, шиверы, мели, камни, быстрины, расчёски, перекаты, плёсы и т.п.), характеристика реки. Ориентирование на участках реки. Привязка к карте, ориентирование по притокам, искусственным сооружениям (мосты, линии электропередач, постройки и т.п.). Измерение расстояний. Разведка, просмотр порогов.

Практические занятия

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода. Способы гидроизоляции карт.

Вычерчивание продольного и поперечного профилей реки. Практика в съёмке реки и составлении схем. Глазомерная съёмка порога и составление его схемы. Ориентирование при прохождении перекатов и порогов.

2.2. Соревнования по ориентированию

Практические занятия

Постановка дистанций для участия в модельных стартах во время тренировочных занятий и занятий на местности. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед

группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и отъезд от конечных точек маршрута. Обязательное наличие места для стапеля в начале и конце маршрута. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Решение вопросов с организацией подъезда на маршруте, возможности выйти с маршрута в случае чрезвычайной ситуации либо необходимости пополнения запасов. Выяснение о наличии на маршруте источников питьевой воды.

3.2. Охрана природы и окружающей среды, экологическая культура поведения туриста

Практические занятия

Организация раздельного сбора мусора (батарейки, разный вид пластика, макулатура). Участие в экологических акциях. Уборка мест стоянок, утилизация биоразлагаемого мусора, обязательный вынос пластика и не разлагаемого мусора из района путешествия.

Составление отчётов о проделанной работе по уборке стоянок в путешествии. Нанесение на карту обустроенных стоянок, свалок. Сопоставление фотографий до и после уборки.

3.3. 1000 маршрутов

Практические занятия

Изучение Всероссийского реестра школьных маршрутов.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы – залог успешных её 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 её эвакуации с маршрута.

Практические занятия

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

4.2. Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего

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

Раны – симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость. Шок. Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приёмов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током с соблюдением правил безопасности. Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

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

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Упражнения с отягощением.

Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Бег по пересеченной местности. Интервальный и переменный бег. Прыжки.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции на время. 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.

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

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

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.

Скалолазание. Техника лазания по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Техника лазания траверсом. Спуск лазанием. Лазание на развитие силы, выносливости, пластичности, растяжки, координации и т.п. Лазание на технику.

Спортивный туризм. Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в связках. Тактика прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. 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 спортивному туризму: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники.

6. Факультативные занятия

Педагогические основы подготовки туристов-проводников и помощников руководителей. Модель начальной подготовки туристов-проводников, которая включает в себя базовые модули, соотносящиеся с основными сферами развития личности, и основана на должностном самоуправлении туристской группы.

Принцип делегирования полномочий (процесс передачи части функций руководителя другим участникам группы для достижения конкретных целей).

Богатый и разнообразный туристский опыт – основа успешной деятельности юного туриста-проводника.

Профессиональное самоопределение.

Практические занятия

Выполнение заданий руководителя группы, помощь в организации работы с младшими и менее опытными детьми во время тренировочных занятий.

Работа с группами учащихся во время учебных занятий. Предоставление и закрепление информации. Контроль и проверка полученных во время занятий знаний, умений и навыков.

Выполнение функций руководителя во время подготовки и проведения занятий на местности. Помощь руководителю в степенном и категорийном походе. Распределение сфер ответственности. Руководство хозяйственно-бытовым блоком. Руководство группой на радиальных выходах, на участках маршрута. Принятие решения о протяжённости ходового времени и времени отдыха во время преодоления дневного перехода. Принятие решения о месте установки бивака.

Внимание! Все вышеперечисленные действия учащихся должны находиться под контролем педагога.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4 год обучения

№	Раздел программы	Знания	Умения, навыки
1.	Туристская подготовка (водный туризм)	<ul style="list-style-type: none"> - нормативные документы по туризму; - норма выполнения и присвоения разрядов и званий; - справки о зачёте путешествия; - способы и методы ремонта и изготовления снаряжения; - необходимость герметизации снаряжения в водном туризме; - правила организации бивака условиях водного похода; - обоснование выбора района путешествия для совершения водного маршрута; - особенности составления раскладки для водного маршрута; - упаковка, герметизация и распределение продуктов по плавсредствам в водном походе. 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками работы с нормативными документами; - владеть навыками ремонта личного и группового снаряжения для водного туризма; - уметь герметизировать личное и групповое снаряжение, при прохождении водного маршрута; - уметь обращаться со специальным водным снаряжением; - владеть навыками категорирования маршрутов с помощью нормативных документов; - уметь составлять раскладку с учётом условий водного похода; - владеть навыками упаковки и герметизации продуктов питания в условиях прохождения водного маршрута.
2.	Топография и ориентирование	<ul style="list-style-type: none"> - особенности ориентирования в условиях водного похода; - описание водных препятствий, характерных для водных маршрутов; - карты, лоции, привязка к карте. 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками ориентирования в условиях водного похода; - владеть навыками чтения лоции, продольного и поперечного профиля реки; - владеть навыками глазомерной съёмки порога и составления его схемы; - уметь ориентироваться при прохождении различных водных препятствий; - владеть навыками разных видов ориентирования для участия в соревнованиях по ориентированию; - владеть навыками безопасного поведения в случае потери ориентировки во время прохождения дистанций по ориентированию.
3.	Краеведение	<ul style="list-style-type: none"> - обзор района путешествия с помощью различных источников. 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками работы с отчётами о походах, картами, справочной литературой; - владеть навыками поиска информации из разных

			<p>источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками экологичного поведения в живой среде; - уметь приводить в порядок место бивака или стоянки.
4.	Обеспечение безопасности	<ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в группе; - причины возникновения экстремальных ситуаций в походе, связанные со слабой подготовленностью группы; - адаптация в туризме; - порядок эвакуации группы с маршрута; - первая помощь пострадавшим при травмах различной локализации. 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками психологической саморегуляции в походе; - владеть навыками оценивания экстремальной ситуации и поиска путей её решения; - владеть навыками оценивания сложности травмы или заболевания; - владеть навыками оценивания состояния пострадавшего; - владеть навыками транспортировки пострадавшего с помощью носилок, волокуш.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - физиологические особенности строения организма; - необходимость разминочных упражнений перед началом занятий; - значение врачебного контроля и самоконтроля; - значение общей физической подготовки для укрепления здоровья; - значение специальной физической подготовки для подготовки к прохождению маршрута. 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть комплексом разминочных упражнений для подготовки к занятиям; - уметь выполнять упражнения общей физической подготовки; - владеть навыками для выполнения упражнений специальной физической подготовки; - владеть навыками самоконтроля состояния во время занятий, либо при прохождении туристского маршрута.
6.	Факультативные занятия	<ul style="list-style-type: none"> - педагогические основы деятельности юных туристов-проводников; - принципы самоуправления в туристской группе; - принцип делегирования полномочий; - основы профессионального самоопределения. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь самостоятельно выполнять обязанности по разным должностям в группе; - владеть навыками проведения занятий с группой младших, или менее опытных товарищей; - уметь выполнять функции руководителя в период подготовки похода, либо при прохождении маршрута.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**4 год обучения**

№	Раздел программы	Формы подведения итогов
1.	Туристская подготовка	Участие в туристских слётах и соревнованиях. Участие в учебно-тренировочных маршрутах по разным видам туризма. Участие в категорийных маршрутах.
2.	Топография и ориентирование	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Прохождение контрольно-туристского маршрута.
3.	Краеведение	Тестирование. Выполнение природоохранной, краеведческой деятельности на маршруте.
4.	Обеспечение безопасности	Тестирование. Участие в тренингах на психологическую совместимость, групповую сплочённость
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Выполнение нормативов общей физической подготовки. Выполнение функциональных проб. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, скалолазанию.
6.	Факультативные занятия	Выполнение должностных обязанностей заместителя руководителя (под контролем педагога)

**ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦЕССА
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»**

1.	Аптечка походная	комплект
2.	Веревка вспомогательная	20 м
3.	Веревка основная	40 м
4.	Карабин туристский	10 шт.
5.	Коврик туристский	2 шт.
6.	Компас	8 шт.
7.	Костровая сетка и тросик	комплект
8.	Котелки	2 шт.
9.	Палатки летние	5 шт.
10.	Рукавицы костровые	комплект
11.	Рюкзак	1 шт.
12.	Система страховочная	8 шт.
13.	Спальный мешок	8 шт.
14.	Тент	1 шт.
15.	Топор	1 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф. М.: 2002. 40 с.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. М.: Изд-во Игоря Балабанова, 2012. 79 с.
3. Алешин В. М. Спортивная картография. Воронеж: Воронежский гос. ун-т, 2006. 126 с.
4. Андреев Г. Г. Первая медицинская помощь. СПб: Нива, 2005. 128 с.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1989. 76 с.
6. Бардин К. В. Азбука туризма: (О технике пешеход. путешествий). 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1981. 205 с.
7. Беккер И. Л. Туризм в школе: организация и проведение соревнований: Метод. пособие. Пенза: Пенз. гос. пед. ун-т им. В.Г. Белинского, 2000. 75 с.
8. Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учеб. пособие для учащихся 9-11 классов общеобр. учр. и препод.-орг. курса «ОБЖ». М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997. 399 с.
9. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983. 62 с.
10. Велитченко В. К. Физкультура без травм. М.: Просвещение 1993. 127 с.
11. Веретенников Е. И. Тактика горного туризма. М.: ЦРИБ «Турист», 1990. 47 с.
12. Винокуров В. К., Левин А. С., Мартынов И. А. Безопасность в альпинизме. М.: ФиС, 1983. 168 с.
13. Волков Б. Н., Волков Н. Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М.: ЦРИБ «Турист», 1981. 45 с.
14. Ганопольский В. И., Безносиков Е. Я., Булатов В. Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987. 240 с.
15. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка: знать и уметь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Изд. 3-е. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. 248 с.
16. Губаненков С. М. Спортивный туризм в системе образования. СПб: Петрополис, 2008. 96 с.
17. Детский туризм в России: Очерки истории: 1918-1998 гг. / автор – составитель Ю. С. Константинов. М.: ФЦДЮТиК, 1998. 176 с.
18. Долженко Г. П. История туризма в дореволюционной России и СССР. Ростов-на-Дону: Изд-во Рост. ун-та, 1988. 190 с.
19. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 1991. 206 с.
20. Захаров П. П. Инструктору альпинизма. 3-е изд., перераб. и доп. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 276 с.
21. Захаров П. П. Начальная подготовка альпинистов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: СпортАкадемПресс, 2003. Ч.1. 296 с.
22. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2012. 351 с.
23. Как писать отчёт. Пособие по составлению отчётов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах / авт.-сост. А.А.Алексеев. М., 2005. 26 с.

24. Кацюба Д. В. Николаев Р. В. Этнография народов Сибири. Учеб. Пособие. Кемерово: ОбЛИУУ, 1994. 202 с.
25. Кашевник Б. Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. М.: ЦРИБ «Турист», 1987. 53 с.
26. Квартальнов В. А. Педагогика и туризм. М.: Советский спорт, 2000. 334 с.
27. Киселёв П.А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время: методическое пособие. М.: Планета, 2013. 271 с.
28. Ковригина Л. Н., Фомина Н. А. Растительный мир Тамбовской области и его охрана. 1995. 110 с.
29. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. М.: ФиС, 1990. 173 с.
30. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. М.: Изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 600 с.
31. Константинов Ю. С. Организационно-педагогические условия туристско-краеведческой деятельности в образовательных учреждениях. М.: Логос, 2011. 191 с.
32. Константинов Ю. С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., доп. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.
33. Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. 228 с.
34. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Профиздат, 1990. 254с.
35. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. 40 с.
36. Крылов Г. В., Завалишин В. В., Козакова Н. Ф. Исследователи Кузбасса. Кемерово, 1983. 166 с.
37. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001. 72 с.
38. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: ФиС, 1981. 111 с.
39. Линчевский Э. Э., Федотов Ю. Н. Типология и психология туризма. М.: Советский спорт, 2008. 270 с.
40. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998. 140 с.
41. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. 2-е изд., перераб., доп. М.: ФиС, 1988. 190 с.
42. Мартынов А.И., Мартынов И.А. Безопасность и надёжность в альпинизме. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 282 с.
43. Моргунова Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2008. 91 с.
44. Мухина О. Н. Как провести соревнования / под ред. В. М. Алешина. Воронеж: Изд.-полиграфический центр Воронежского гос. ун-та, 2008. 158 с.
45. Новиков А.М. Введение в методологию игровой деятельности. М.: Эгвес, 2005. 46 с.
46. Новиков А. М. Методология образования. Изд-е второе. М.: Эгвес, 2006. 319 с.
47. Новиков А. М. Основания педагогики: Пособие для авторов учебников и преподавателей. М.: Издательство «Эгвес», 2010. 204 с.
48. Обеспечение безопасности в горах: Методические рекомендации / разработ. Я. Г. Аркин и др. М.: ЦРИБ «Турист», 1989. 47 с.

49. Озеров А. Г. Исследовательская деятельность учащихся. М.: ФЦДЮТиК, 2005. 216 с.
50. Озеров А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2007. 157 с.
51. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие. – М.: МЧС России, 2015. 92 с.
52. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001. 87 с.
53. Перечень классифицированных перевалов среднегорья России. Уфа, 2008. 312 с.
54. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие / Автор-составитель Ю.С. Константинов. М.: ФЦДЮТиК, 2008. 292 с.
55. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>, свободный. – (дата обращения 15.01.2020).
56. Положение о спортивных судьях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/sportivnye-sudi/>, свободный. – (дата обращения 15.01.2020).
57. Поломис К. Дети на отдыхе. М.: Культура и традиции, 1995. 383 с.
58. Правила вида спорта «спортивное ориентирование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/>, свободный. – (дата обращения 15.01.2020).
59. Правила вида спорта «спортивный туризм» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/>, свободный. – (дата обращения 15.01.2020).
60. Расторгуев М. Альпинистские узлы. – М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2007. 32 с.
61. Расторгуев М. Узлы и оборудование дистанций. – М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2012. 32 с.
62. Расторгуев М. Страховка на туристских дистанциях. М.: Академия, 2013. 22 с.
63. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции - пешеходные». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=62>, свободный. – (дата обращения 15.01.2020).
64. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции - горные» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=57>, свободный. – (дата обращения 15.01.2020).
65. Рену Д., Халс С. Первая помощь туристам в горах и альпинистам. М.: Медицина, 1981. 136 с.
66. Русаков А. Б. Транспортная иммобилизация. 2-е изд., перераб. и доп. Ленинград: Медицина, 1989. 124 с.
67. Рыжавский Я. Г. Биваки. М.: ЦДЮТ, 1995. 112 с.
68. Сборник нормативно-правовых актов по детскому туризму, организации отдыха детей / Составитель – Константинов Ю.С. М.: МОО МАДЮТиК, 2019. 492 с.
69. Соловьёв Л. И. География Тамбовской области в вопросах и ответах: сборник задач и упражнений. Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2014. 114 с.
70. Соловьёв Л. И. Краеведческие игры: учеб. пособие. Изд. 2-е, перераб. и доп. Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2004. 368 с.
71. Сухомлинский В. А. Методика воспитания коллектива. М.: 1981. 192 с.
72. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. М.: ФиС, 1998. 412 с.

73. Талызина Н. Ф. Педагогическая психология: учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. 7-е изд., стер. М.: Академия, 2009. 287 с.
74. Теория и методика спортивного туризма: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. М.: Советский спорт, 2014. 423 с.
75. Тивяков С. Д. Занимательное краеведение: метод. пособие для студентов ест.-геогр. фак. пед. ин-та и учителей географии. Новокузнецк, 1982. Ч. 1: 27 с.
76. Тивяков С. Д. Занимательное краеведение: метод. пособие для студентов ест.-геогр. фак. пед. ин-та и учителей географии. Новокузнецк, 1982. Ч. 3: (Краеведческие кроссворды). 29 с.
77. Туризм в Кузбассе / В. Я. Северный (авт.-сост.) и др. – Кемерово: ИПП «Кузбасс»: ООО «СКИФ», 2009. 244 с.
78. Туристская игротка: Учебно-методическое пособие / под ред. Ю. С. Константинова; [Сост. Л. М. Ротштейн]. М.: ВЛАДОС, 2000. 110 с.
79. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990. 159 с.
80. Усыскин Г. С. Очерки истории российского туризма. Изд. 2-е, перераб. и доп. СПб.: Издательский Торговый Дом «Герда», 2007. 207 с.
81. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 0321000 - Физическая культура. М.: Советский спорт, 2008. 463 с.
82. Физическая география Кемеровской области: учебно-методическое пособие / Н. Г. Евтушик [и др.]. Кемерово: КРИПКиПРО, 2018. 180 с.
83. Физическая тренировка в туризме / Разраб. А. И. Аппенянский. М.: ЦРИБ «Турист», 1989. 76 с.
84. Чистый турист – это не миф! Всё о гигиене в походах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport-marafon.ru/article/poleznaya-informatsiya/chistyuy-turist-eto-ne-mif-vsye-o-gigiene-v-pokhodakh/>, свободный. – (дата обращения 15.01.2020).
85. Шibaев А. В. В горах. М.: 1997. 66 с.
86. Шibaев А. В. Переправа. М.: 1996. 24 с.
87. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учеб. издание / Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. М.: ФиС, 1989. 463 с.
88. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма [Текст] / Ю. А. Штюрмер. М.: ЦРИБ «Турист», 1992. 96 с.
89. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме мнимые и действительные. Изд. 2-е, перераб., доп. М.: ФиС, 1983. 144 с.
90. Энциклопедия туриста / Под ред. Е. И. Тамм. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. 607 с.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ
к разделам «Основы туристской подготовки»,
«Туристская подготовка»,
«Туристская подготовка (водный туризм)»

№	Дидактические материалы	Название
1.	Печатные материалы	Тестовые задания по разделу «Туристская подготовка» Картографический материал по районам походов и путешествий. Отчёты о туристских спортивных походах Каталог маршрутов по Тамбовской области Каталог водных маршрутов по Тамбовской области Маршрутный лист, маршрутная книжка Карточки по темам «Личное и групповое туристское снаряжение», «Организация переправ» Карточки по теме «Формы горного рельефа»
2.	Электронные образовательные ресурсы	Мультимедийные презентации «Питание в походе», «Туристские палатки», «Костёр», «Переправы через горные реки», «Полиспасты», «Обеспечение безопасности при проведении туристских спортивных походов», «Знаки аварийной сигнализации», «Туристские возможности Кемеровской области», «Оформление маршрутных документов» Программное обеспечение Microsoft PowerPoint «ФотошоуПРО», Movavi Видеоредактор Плюс, AlpineQuest GPS Hiking, Google Earth Pro, SASPlanet
3.	Аудиовизуальные материалы	Видеофильмы по темам «Виды туризма», «Узлы», «Изготовление веревки», «Как строить иглу», «Ошибки в страховке», «Зимний учебно-тренировочный маршрут»
4.	Наглядные плоскостные материалы	Плакаты «Аварийная ситуация», «Биваки», «Биваки в горах», «Временные укрытия», «Выработка тактического плана преодоления сложного препятствия», «Добывание огня и разведение костра», «Меры безопасности на водоемах зимой», «Меры безопасности на водоемах летом», «Передвижение по ледовым склонам», «Передвижение по снегу и фирну», «Передвижение по скалам», «Поисково-спасательные работы», «Сигналы бедствия», «Специальное снаряжение для преодоления горного рельефа», «Страховка и самостраховка», «Экстремальная ситуация»
5.	Демонстрационные материалы	Стенд «Туристские узлы», Компас жидкостный, Курвиметр, Навигатор
6.	Тренажеры и спортивное оборудование	Скальные тренажеры, индивидуальные страховочные системы, карабины, веревки, репшнуры, жумары, фрикционные спусковые устройства, блоки, треки, каски
7.	Игры, упражнения	Карточки «Знаки аварийной сигнализации». Задачи по раскладке

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

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

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ
к разделу «Краеведение»**

№	Дидактические материалы	Название
1.	Печатные материалы	Атлас Тамбовской области, Контурные карты Тамбовской области, Тестовые задания по разделу «Краеведение»
2.	Электронные образовательные ресурсы	Мультимедийные презентации по темам «Их именами названы улицы города», «История Тамбовской области», «Флора и фауна Тамбовской области», «Рельеф Тамбовской области», «История детско-юношеского туризма в Тамбовской области»
3.	Аудиовизуальные материалы	Видеофильмы «Родному городу посвящается»
4.	Наглядные плоскостные материалы	Физическая карта России, Административная карта России, Физическая карта Тамбовской области
5.	Демонстрационные материалы	Муляжи грибов.
6.	Игры, упражнения	Задачки по топонимике, Вопросы по геральдике Тамбовской области, Краеведческая викторина

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ
к разделам «Основы гигиены и первая помощь»,
«Основы гигиены и первая помощь», «Обеспечение безопасности»

№	Дидактические материалы	Название
1.	Печатные материалы	Тестовые задания по разделу «Основы медицинских знаний, первая помощь»
2.	Электронные образовательные ресурсы	Электронное учебное пособие к разделу «Первая доврачебная помощь» (разраб. Аксенова Н. А.) Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим»
3.	Аудиовизуальные материалы	Видеофильмы «Техника наложения повязок», «Сердечно-легочная реанимация». Презентация «Единый урок первой помощи» Видеофильм «Обеспечение безопасности соревнований»
4.	Наглядные плоскостные материалы	Плакаты «Опасные насекомые», «Съедобные и несъедобные растения», «Грибы», «Ядовитые змеи»
5.	Тренажеры и спортивное оборудование	Шины, перевязочный материал, эластичные бинты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ
к разделу программы «Общая и специальная физическая подготовка»

№	Дидактические материалы	Название
1.	Печатные материалы	Функциональные пробы (методика проведения)
2.	Тренажеры и спортивное оборудование	Гимнастическая лестница, Мячи, Скакалки, Лыжи, лыжные палки, Секундомеры, Скальные тренажеры, индивидуальные страховочные системы, карабины, веревки, репшнуры, жумары, фрикционные спусковые устройства, блоки, треки, каски

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ
к разделу «Факультативные занятия»

№	Дидактические материалы	Название
1.	Печатные материалы	Отчеты о соревнованиях. Методика категорирования водных маршрутов. Регламент (водный) Каталог водных маршрутов Тамбовской области.
2.	Электронные образовательные ресурсы	Программное обеспечение Microsoft PowerPoint «ФотошоуПРО», Movavi Видеоредактор Плюс, Windows Movie, Adobe Premiere Pro, AVS Video Editor.
3.	Аудиовизуальные материалы	Мультимедийная презентация «Основы фотографии», «Туристские возможности Тамбовской области» Видеофильмы «Обеспечение безопасности соревнований», отчётные видеофильмы о совершённых маршрутах
6.	Тренажеры и спортивное оборудование	Катамараны, жилеты, вёсла

	оборудование	
--	--------------	--