

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

Принята на заседании педагогического совета  
от « 07 » июня 2021 г.  
Протокол № 4



Утверждаю

Директор МБОУ ДО ЦДЮТ

М.П. Лукьянчук Н.Б. / Лукьянчук Н.Б./

« 07 » июня 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«МЛАДШИЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»**

Уровень программы: ознакомительный, базовый, углубленный

Срок реализации программы: 5 лет (1 год – 144 ч.; 2 год-144 ч.; 3 год - 216 ч.,  
4 год – 288 ч.; 5 год - 288 ч.)

Возрастная категория: от 8 до 18 лет

Состав группы: от 15 до 20 человек

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной, ПФДО основе.

ID Программы в Навигаторе: #3556

Автор-составитель:

Романова Оксана Юрьевна – заместитель директора  
(Ф.И.О., должность автора-составителя)

г. Краснодар, 2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма» муниципального образования город Краснодар проводит свою работу согласно годовому плану, календарю спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 06.05.2014) и Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденную распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 года. № 1726-р; Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196; СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Младшие судьи туристских соревнований» является комплексной и предназначена для системы дополнительного образования детей, разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва ЦДЮТК 2006 год и соответствует основному общему образованию.

**Направленность (профиль) программы** – туристско-краеведческая. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определена приказом Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Уровни программы – ознакомительный, базовый, углубленный

**Актуальность программы.**

В создавшихся социокультурных условиях туристская деятельность в целом, и вид спорта спортивный туризм в частности, воспринимается обществом как активный отдых или хобби. Обучающиеся по программам физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности, редко выбирают туризм, как профессиональную ориентацию. В связи с этим данная сфера испытывает нехватку профессиональных кадров – педагогов, инструкторов и судей туристских соревнований. Данная программа актуальна, поскольку помогает решить проблему нехватки профессиональных кадров, с помощью ранней специализации.

**Принцип безопасности** – обучающиеся получают знания, необходимые для безопасного пребывания в полевых условиях (организация и проведение походов, бивака, и т.п.), знакомятся с основами топографии и ориентирования, правилами гигиены и приемами первой доврачебной помощи.

**Принцип постепенности** - необходимые знания и навыки формируются постепенно, от простого к сложным. Подобные темы рассматриваются под разными углами, с усложнением и дополнением на последующих годах обучения.

**Принцип разнообразия приемов обучения** - педагогическая структура программы включает в различные приемы и формы обучения, обусловленные

содержанием изучаемого блока, такие как метод погружения при разборе предлагаемых экстремальных ситуаций, проблемный метод, проектный метод при изучении природы родного края, походы, экскурсии с «погружением» в практику, дискуссии, диспуты, метод наглядного показа демонстрации и пр.

**Принцип демократизации** – обучающиеся предоставляется определенная свобода саморазвития и самоопределения.

**Новизна программы.**

Новизна данной программы заключается в приобретении и аккумуляции необходимых профессиональных знаний, которые в будущем позволят обучающимся приобрести необходимую профессиональную компетенцию, для судейства туристских соревнований.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на разнополых учащихся в возрасте 8 - 18 лет проявляющих интерес к физической культуре и туризму.

**Объём и срок реализации программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет - 1080. Срок программы – 5 лет. Программа реализуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время. Форма обучения по данной программе – очная.

Занятия групп проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН) и согласно утвержденного расписания.

Учебная программа и учебный план рассчитан на 36 недель в год.

В связи с особенностями преподавания по программе, 70% составляет практическая часть.

Реализация данной программы возможна с примирением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ в полном объёме независимо от места нахождения учащихся. То есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

ЦДЮТ разработаны учебно-методические материалы по каждому модулю программы позволяющие осуществлять электронное обучение с применением дистанционных технологий. Материалы расположены на интернет ресурсе всю информацию можно найти на сайте организации по ссылке <http://cvr.centerstart.ru/node/2570>. Доступ к дистанционным методическим материалам имеют все педагоги Центра.

Условия приёма регламентированы в «Положении о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма» муниципального образования город Краснодар.

Год обучения	Кол-во часов в год	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
1 год	144	1 год	8 - 18 лет	Групповые
2 год	144	1 год	8 - 18 лет	Групповые
3 год	216	1 год	8 - 18 лет	Групповые
4 год	288	1 год	8 - 18 лет	Групповые В подгруппах Индивидуальный образовательный маршрут
5 год	288	1 год	8-18 лет	Групповые В подгруппах Индивидуальный образовательный маршрут

Для проведения занятий на местности предусмотрены занятия продолжительностью до 8 часов.

Первые два года обучения (ознакомительный уровень) предполагают преподавание основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников.

На третьем году обучения (**базовый уровень**) начинается специализация в одном виде туризма (пешеходный, водный, горный, велосипедный) и в судейской подготовке.

На четвертом и пятом году обучения (**углубленный уровень**) начинается углубленное изучение основ туризма, предполагает доступ к узкопрофильным знаниям и навыкам.

**Ознакомительный уровень** (два года) предполагает освоение основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников. Формирует общую и целостную картину изучаемой программы. Программа осуществляется в течении двух лет длительностью 144 часа в год и направлена на формирование знаний, умений и навыков безопасного пребывания в природной среде. Осуществление программы предполагает занятия с основным составом объединения МБОУ ДО ЦДЮТ. Результатами обучения ознакомительного уровня является овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками туристской деятельности и применение их на практике. Развитие ценностного отношения к природе в целом, и к родному краю в частности, к своему здоровью, к спорту, к физической культуре, к труду, к другим людям через туристскую деятельность.

**Базовый уровень обучения** длится один календарный год (третий год обучения). Количество часов – 216 часов. В этот период обучения предполагается расширение спектра специализированных знаний в области туризма и краеведения, формирование специальных знаний и практических навыков туристской и судейской деятельности.

Результатом обучения являются накопленные базовые знания, умения и навыки в области туризма, краеведения и судейства туристских соревнований, что способствуют успешности обучения.

**Углубленный уровень обучения** длится два года (четвёртый и пятый год обучения). Количество часов в первый и второй год обучения составляет 288 часов в год. В этот период предполагается доступ к сложным узкопрофильным знаниям и навыкам в рамках программы. Начинается специализация в одном виде туризма (пешеходный, водный, горный, велосипедный) и туристской подготовке, помощи в организации и проведении походов, а также участия в соревнованиях в качестве судьи.

Результатами обучения углубленного уровня является приобретение обучающимися опыта самостоятельного социального действия: приобретение опыта самообслуживания, самоорганизации, и организации совместной деятельности, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности, опыта волонтерской и исследовательской деятельности.

Программа включает в себя формы индивидуальных или подгрупповых планов обучения.

Индивидуальный план составляется на основе углубленного изучения тем программы. Индивидуальный план составляется совместно с обучающимися на основе его предпочтений.

В соответствии с классификацией образовательных программ дополнительного образования детей по способу организации содержания дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» является комплексно-модульной и состоит из ознакомительного комплекса и 12 модулей (разделов).

Таблица .2.

Ознакомительный уровень		
Год обучения	Количество часов	Формы аттестации и контроля
1	144	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
2	144	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы

Базовый уровень			
Модули программы	Год обучения	Количество часов	Формы аттестации и контроля
3.1 Ознакомительный модуль	3	88	Текущий контроль, тестирование

			Приложение 1. Оценочные и методические материалы
3.2 Инвариантный модуль		16	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
3.3 Ознакомительный модуль		88	Текущий контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
3.4 Инвариантный модуль		24	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
<b>Углубленный уровень</b>			
<b>Модули программы</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы аттестации и контроля</b>
4.1 Ознакомительный модуль	4	90	Текущий контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
4.2 Инвариантный модуль		50	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
4.3 Ознакомительный модуль		90	Текущий контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
4.4 Инвариантный модуль		58	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
5.1 Ознакомительный модуль		5	90

			Приложение 1. Оценочные и методические материалы
5.2 Инвариантный модуль		50	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
5.3 Ознакомительный модуль		90	Текущий контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
5.4 Инвариантный модуль		58	Итоговая аттестация, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы

### **Цель и задачи программы.**

**Цели программы** – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности, в том числе привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, укрепление физического и психологического здоровья, организация активного отдыха, расширение и углубление знаний по туризму, получение навыков жизни в полевых условиях, развитие интересов учащихся к туризму.

**Целью ознакомительного уровня обучения** является приобретение начальных знаний и компетенций в области туризма и краеведения. Овладение простейшими методами топографии и ориентирования. Формирование знаний, умений и навыков безопасного пребывания в природной среде. Ознакомление с основными правилами туристских соревнований.

**Целью базового уровня обучения** является закрепление знаний, умений и навыков безопасного пребывания в природной среде, применение на практике методов топографии и ориентирования. Закрепление правил туристских соревнований и приобретение начального опыта в качестве судьи.

**Целью углубленного уровня обучения** является овладение углубленными знаниями в области выбранного вида туризма, закрепление умений и навыков пребывания в природной среде с целью безопасности при проведении походов, применение методов топографии и ориентирования в узкопрофильном туризме. Приобретение углубленных знаний правил туристских соревнований и профессиональных компетенций необходимых для судейства.

Таблица 3.

Цель обучения	Год обучения
Создать представление о программе. Овладение простейшими знаниями в области туристской деятельности. Формирование знаний, умений и навыков безопасного пребывания в природной среде. Изучение правил туристских соревнований и документации связанной с судейской деятельностью.	1
Овладение простейшими знаниями в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования краеведения и первой помощи. Закрепление правил туристских соревнований и документации связанной с судейской деятельностью.	2
Аккумуляция и применение знаний, умений и навыков в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования, краеведения и первой помощи для применения их на практике. Ориентация на более узкий вид туристской деятельности.	3
Овладение углубленными знаниями в области выбранного вида туризма, закрепление умений и навыков пребывания в природной среде с целью безопасности при проведении походов, применение методов топографии и ориентирования в узкопрофильном туризме.	4
Приобретение углубленных знаний правил туристских соревнований и профессиональных компетенций необходимых для судейства.	5

**Основные задачи программы:**

Личностные:

- формирование бережного отношения к окружающей среде и любви к природе;
- формирования позитивных жизненных ценностей и активной гражданской позиции в процессе туристской деятельности;
- формирование навыков работы в команде, развитие коммуникативной сферы при реализации коллективной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни через привлечение детей к активному образу жизни.

Предметные:

- обучение правилам туристских соревнований;
- приобретение компетенций необходимых для судьи туристских соревнований;



- обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- развитие познавательного интереса к живой природе Краснодарского края при непосредственном контакте с ней;
- развитие навыков первой медицинской помощи;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования.

Метапредметные:

- развитие самостоятельности и ответственности за других;
- потребность в саморазвитии, самореализации;
- формирование устойчивой мотивации к дальнейшей туристской деятельности.

**Условия реализации программы.**

Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих. Критерии оценки результатов тестирования регламентированы в «Положении о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма» муниципального образования город Краснодар.

Группы формируются среди разновозрастных учащихся, допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения на основе тестирования. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учётом вида деятельности, санитарных норм и особенностями реализации программы.

Минимальная наполняемость групп на этапах:

- ознакомительный - 15 человек
- базовый – 15 человек
- углубленный – 8-12 человек

Программа рассчитана на 5 лет обучения, возраст учащихся: 8 – 18 лет, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. Продолжительность занятия не должна превышать двух академических часов в первый и второй год обучения и трёх часов на последующих годах обучения при менее чем четырехчасовых занятиях в неделю.

Расписание занятий составляется администрацией Центра по представлению педагога дополнительного образования в целях определения более благоприятного режима учебных занятий и отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. После прохождения пятилетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

Таблица 4.

### Режим учебной работы

Уровень	Кол-во часов в год	Рекомендуемое кол-во учебных часов (час\нед.)	Срок обучения	Формы организации
Ознакомительный	144	4 ч./нед. 2 раза в нед. по 2 уч. часа	1 год	Групповые
	144	4 ч./нед. 2 раза в нед. по 2 уч. часа	1 год	Групповые
Базовый	216	6 ч./нед. 2 раза в нед. по 3 уч. часа или 3 раза в неделю по 2 часа	1 год	Групповые
Углубленный	288	8 ч./нед. 3-4 раза в нед. по 3-2 уч. часа	2 года	Групповые В подгруппах Индивидуальный образовательный маршрут
				ВСЕГО:1080

#### Основные формы проведения занятий

- **Теоретические занятия** - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.
- **Практические занятия** – в помещении и на местности – тренировка, наблюдение, мастер-классы, игровые занятия и конкурсы (с готовыми правилами; игры-соревнования, ролевые игры), ведение «Дневника туриста», метод проектов, походы, экскурсии с «погружением» в практику, умение вязать туристические узлы.

Особое место при проведении занятий отводится рефлексии: обучающимся предлагается оценивать работу с применением методов «Лестница успеха», «Рефлексивная мишень», «Благодарю», «Синквейн» и прочим.

- В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях и туристских слётов. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

1. Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ объяснение и т.п.);

2. Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определённых задач; задания выполняются таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

3. Электронное обучение с использованием учебно-методических комплексов и разработок, при необходимости использования их в дистанционных формах работы.

**Материально-техническое оснащение программы:**

- кабинет, оборудованный компьютером, подключенным к сети интернет и проектором;
- прилегающая к зданию территория для практических занятий;
- справочная и специальная литература (атласы-определители, справочники);
- географические карты;
- необходимое туристское снаряжение (палатки, рюкзаки, спальные мешки и т.д.);
- прилегающая территория для практических занятий.

**Планируемые результаты освоения программы:**

Личностные:

- формирование бережного отношения к природе;
- формирование позитивных жизненных ценностей и активной гражданской позиции в процессе туристской деятельности;
- приобретение навыков работы в команде и развитие коммуникативной сферы;
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

Предметные:

- освоение правил туристских соревнований;
- приобретение компетенций необходимых для судьи туристских соревнований;
- приобретение туристских знаний, умений и навыков для безопасного пребывания в природной среде, проведения походов и соревнований;

- знание особенностей флоры и фауны края, его районирования, экологического состояния районов края;
- приобретение навыков первой медицинской помощи;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования.

Метапредметные:

- развитие самостоятельности и ответственности за других;
- выработка способности выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- формирование умения адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию;
- формирование мотивации к познавательной и туристской деятельности.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных

разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы.

Учебный план и программа третьего и последующих лет обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первых годах занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, обучающиеся глубже знакомятся с историей развития туризма в нашей стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, гигиены и медицинской помощи в походных условиях

Таблица 5.

**Учебный план комплексной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Младшие судьи туристских  
соревнований»**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.Ознакомительный уровень 1 год обучения</b>					
1.1	Введение	4	4		
1.2	Основы туристской подготовки	22	10	12	Тестирование, участие в соревнованиях
1.3	Топография и ориентирование	40	8	32	Тестирование, участие в соревнованиях
1.4	Основы гигиены, первая помощь	18	8	10	Тестирование
1.5	Общая и специальная физическая подготовка	18	8	10	
1.6	Судейская подготовка	40	4	36	Тестирование, участие в соревнованиях
1.7	Переводное тестирование	2		2	
	<b>ИТОГО:</b>	144	42	102	
<b>2.Ознакомительный уровень 2 год обучения</b>					
2.1	Введение	4	4		Тестирование, участие в соревнованиях
2.2	Основы туристской подготовки	22	8	14	Тестирование, участие в соревнованиях
2.3	Топография и ориентирование	30	8	22	Тестирование
2.4	Основы гигиены, первая помощь	18	10	8	Тестирование
2.5	Общая и специальная физическая подготовка	28	8	20	Тестирование

2.6	Судейская подготовка	40	4	36	
2.7	Переводное тестирование	2		2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	
<b>3.Базовый уровень 3 год обучения</b>					
<b>3.1 Ознакомительный модуль</b>					
3.1.1	Введение	2	2		
3.1.2	Основы туристской подготовки	12	2	10	Тестирование, участие в соревнованиях
3.1.3	Топография и ориентирование	20	8	12	Тестирование, участие в соревнованиях
3.1.4	Основы гигиены, первая помощь	6	6		Тестирование
3.1.5	Общая и специальная физическая подготовка	16	2	14	Тестирование
3.1.6	Судейская подготовка	30	6	24	Тестирование
3.1.7	Переводное тестирование	2		2	
	<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>	<b>88</b>	<b>26</b>	<b>62</b>	
<b>3.2 Инвариантный модуль</b>					
3.2.1	Введение	2	2		
3.2.2	Основы туристской подготовки	2		2	Тестирование, участие в соревнованиях
3.2.3	Топография и ориентирование	2		2	Тестирование, участие в соревнованиях
3.2.4	Основы гигиены, первая помощь	2		2	
3.2.5	Общая и специальная физическая подготовка	4		4	
3.2.6	Судейская подготовка	2		2	

3.2.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
<b>3.3 Ознакомительный модуль</b>					
3.3.1	Введение	2	2		
3.3.2	Основы туристской подготовки	12	2	10	Тестирование, участие в соревнованиях
3.3.3	Топография и ориентирование	20	8	12	Тестирование, участие в соревнованиях
3.3.4	Основы гигиены, первая помощь	6	6		
3.3.5	Общая и специальная физическая подготовка	16	2	14	
3.3.6	Судейская подготовка	30	6	24	
3.3.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>88</b>	<b>26</b>	<b>62</b>	
<b>3.4 Инвариантный модуль</b>					
3.4.1	Введение	2	2		
3.4.2	Основы туристской подготовки	2		2	
3.4.3	Топография и ориентирование	2		2	
3.4.4	Основы гигиены, первая помощь	2		2	
3.4.5	Общая и специальная физическая подготовка	4		4	
3.4.6	Судейская подготовка	10	2	8	
3.4.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>58</b>	<b>158</b>	
<b>4. Углубленный уровень 4 год обучения</b>					



<b>4.1 Ознакомительный модуль</b>					
4.1.1	Введение	2	2		
4.1.2	Основы туристской подготовки	12	2	10	Тестирование, участие в соревнованиях
4.1.3	Топография и ориентирование	20	8	12	Тестирование, участие в соревнованиях
4.1.4	Основы гигиены, первая медицинская помощь	6	6		
4.1.5	Общая и специальная физическая подготовка	16	2	14	
4.1.6	Судейская подготовка	32	8	24	
4.1.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>90</b>	<b>28</b>	<b>62</b>	
<b>4.2 Инвариантный модуль</b>					
4.2.1	Введение	2	2		
4.2.2	Основы туристской подготовки	6	2	4	Тестирование, участие в соревнованиях
4.2.3	Топография и ориентирование	10	2	8	Тестирование, участие в соревнованиях
4.2.4	Основы гигиены, первая медицинская помощь	2		2	
4.2.5	Общая и специальная физическая подготовка	8	2	6	
4.2.6	Судейская подготовка	20	6	14	
4.2.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>50</b>	<b>14</b>	<b>36</b>	

<b>4.3 Ознакомительный модуль</b>					
4.3.1	Введение	2	2		
4.3.2	Основы туристской подготовки	14	4	10	Тестирование, участие в соревнованиях
4.3.3	Топография и ориентирование	20	6	14	Тестирование, участие в соревнованиях
4.3.4	Основы гигиены, первая медицинская помощь	6	6		
4.3.5	Общая и специальная физическая подготовка	16	2	14	
4.3.6	Судейская подготовка	30	6	24	
4.3.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>90</b>	<b>26</b>	<b>64</b>	
<b>4.4 Инвариантный модуль</b>					
4.4.1	Введение	2	2		
4.4.2	Основы туристской подготовки	12		12	
4.4.3	Топография и ориентирование	12	4	8	
4.4.4	Основы гигиены, первая медицинская помощь	4	2	2	
4.4.5	Общая и специальная физическая подготовка	8	2	6	
4.4.6	Судейская подготовка	18	6	12	
4.4.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>58</b>	<b>16</b>	<b>42</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>288</b>	<b>84</b>	<b>204</b>	

<b>5. Углубленный уровень 5 год обучения</b>					
<b>5.1 Ознакомительный модуль</b>					
5.1.1	Введение	2	2		
5.1.2	Основы туристской подготовки	12	2	10	Тестирование, участие в соревнованиях
5.1.3	Топография и ориентирование	20	8	12	Тестирование, участие в соревнованиях
5.1.4	Основы гигиены, первая медицинская помощь	6	6		
5.1.5	Общая и специальная физическая подготовка	16	2	14	Тестирование
5.1.6	Судейская подготовка	32	8	24	Тестирование, участие в соревнованиях
5.1.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>90</b>	<b>28</b>	<b>62</b>	
<b>5.2 Инвариантный модуль</b>					
5.2.1	Введение	2	2		
5.2.2	Основы туристской подготовки	6	2	4	Тестирование, участие в соревнованиях
5.2.3	Топография и ориентирование	10	2	8	Тестирование, участие в соревнованиях
5.2.4	Основы гигиены, первая медицинская помощь	2		2	
5.2.5	Общая и специальная физическая подготовка	8	2	6	
5.2.6	Судейская подготовка	20	6	14	

5.2.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>50</b>	<b>14</b>	<b>36</b>	
<b>5.3 Ознакомительный модуль</b>					
5.3.1	Введение	2	2		
5.3.2	Основы туристской подготовки	14	4	10	Тестирование, участие в соревнованиях
5.3.3	Топография и ориентирование	20	6	14	Тестирование, участие в соревнованиях
5.3.4	Основы гигиены, первая медицинская помощь	6	6		
5.3.5	Общая и специальная физическая подготовка	16	2	14	
5.3.6	Судейская подготовка	30	6	24	
5.3.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>90</b>	<b>26</b>	<b>64</b>	
<b>5.4 Инвариантный модуль</b>					
5.4.1	Введение	2	2		
5.4.2	Основы туристской подготовки	12		12	
5.4.3	Топография и ориентирование	12	4	8	
5.4.4	Основы гигиены, первая медицинская помощь	4	2	2	
5.4.5	Общая и специальная физическая подготовка	8	2	6	
5.4.6	Судейская подготовка	18	6	12	

5.4.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>58</b>	<b>16</b>	<b>42</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>288</b>	<b>84</b>	<b>204</b>	
<b>ИТОГ ВСЕГО:</b>		<b>1080</b>	<b>310</b>	<b>770</b>	

Таблица 6.

**Календарный учебные график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Младшие судьи туристских соревнований»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15 сентября	30 мая	36 недель	72	144	Режим работы объединения по расписанию ПДО Продолжительность занятий: 45 мин Продолжительность промежутка в между занятиями: 10-15 мин Занятия проходят в 2 смены
2 год	1 сентября	30 мая	36 недель	72	144	
3 год	1 сентября	30 мая	36 недель	108	216	
4 год	1 сентября	30 мая	36 недель	144	288	
5 год	1 сентября	30 мая	36 недель	144	288	

**Режим работы в период новогодних праздников:**

В период осенних каникул занятия проводятся согласно расписания.

Зимние каникулы — с 01.01 по 8.01;

В период зимних каникул занятия не проводятся.

В период весенних каникул занятия проводятся согласно расписанию.

Таблица 7.

**Организация текущего и промежуточного контроля и итоговой аттестации:**

№п/п	Виды контроля	Сроки проведения:
1.	Текущий контроль	По окончанию модуля
2.	Промежуточный контроль	По окончанию календарного года
3.	Итоговая аттестация	По окончанию программы

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ**

**«МЛАДШИЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»**

1-й год обучения

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Введение	4	4	
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	4		4
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2
1.5	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2
1.6	Питание в туристском походе	1	1	
1.7	Туристские должности в группе	1	1	
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	5	1	4
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1	1	
1.10	Подведение итогов туристского похода	2	2	
		<b>22</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	5	1	4
2.2.	Условные знаки	6	2	4
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	5	1	4
2.4.	Компас. Работа с компасом	5	1	4
2.5.	Измерение расстояний	3	1	2
2.6.	Способы ориентирования	5	1	4
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	11	1	10
		<b>40</b>	<b>8</b>	<b>32</b>
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	

3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	4	
3.3	Общая физическая подготовка	5		5
3.4	Специальная физическая подготовка	5		5
		<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
<b>4. Судейская подготовка</b>				
4.1	Правила туристских соревнований	8	2	6
4.2	Работа службы дистанции соревнований	6		6
4.3	Работа судей на этапах	6		6
4.4	Работа службы секретариата и информации	6		6
4.5	Работы служб старта и финиша	6		6
4.5	Методика судейства отдельных видов	8	2	6
		<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
<b>5. Основы гигиены и первая помощь</b>				
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	4	
5.2	Походная медицинская аптечка	2	2	
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	6
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4		4
		<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
Итоговое занятие		2		2
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>144</b>	<b>54</b>	<b>90</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Введение.** Беседа о туризме и краеведении, о работе объединения, о значении туризма для человека. Цели и задачи курса.

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

#### **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. Общественно полезная работа.

### 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.

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.

Практические занятия

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

### 1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Правила купания.

Практические занятия

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

### 1.5. Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

#### 1.6. 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-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре (под руководством и присмотром руководителя).

#### 1.7. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

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

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

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

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

Практические занятия

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

#### 1.8. 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 осыпным, травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.

Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы.

#### 1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

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

#### 1.10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Практические занятия

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

## **2. Топография и ориентирование**

### 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

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

Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты).

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. 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 (заполняющие) и контурные знаки.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей.

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

### Практические занятия

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

## 2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

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

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо.

### Практические занятия

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

## 2.4 Компас. Работа с компасом

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

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

### Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

## 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 переводов шага в метры.

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

### Практические занятия

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

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

## 2.6 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

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

Протокол движения.

### Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

### Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

## 3. *Общая и специальная физическая подготовка.*

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

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

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

Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

3.3. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

3.4. 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.

#### **4. Судейская подготовка**

##### **4.1. Правила туристских соревнований**

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

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

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

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

Права и обязанности судей.

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

##### **4.2. Работа службы дистанции соревнований**

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

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

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

##### **4.3. Работа судей на этапах**

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

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

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

Практические занятия

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

#### 4.4. Работа службы секретариата и информации

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

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

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

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практические занятия

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

#### 4.5. Работы служб старта и финиша

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

Практические занятия

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

#### 4.6. Методика судейства отдельных видов

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

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

### **5. Основы гигиены и первая медицинская помощь**

#### 5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

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

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



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

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

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

Практические занятия

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

#### 5.2. Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение препаратов: порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

#### 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

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

Практические занятия

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

#### 5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на

поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Таблица 9.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ**

## «МЛАДШИЕ СУДЬБИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»

2-й год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теори я	Практ ика
	Введение	4	4	
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2		2
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2		2
1.4	Подготовка к походу, путешествию	2		2
1.5	Питание в туристском походе	2		2
1.6	Туристские должности в группе	2		2
1.7	Техника и тактика в туристском походе	2	2	
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	3	1	2
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	1	1	
1.10	Действия группы в аварийных ситуациях	3	1	2
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	1	1	
		<b>22</b>	<b>8</b>	<b>14</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	5	1	4
2.2	Компас. Работа с компасом	3	1	2
2.3	Измерение расстояний	3	1	2
2.4	Способы ориентирования	4	2	2
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
2.6	Соревнования по ориентированию	9	1	8
		<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	

3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	4	
3.3	Общая физическая подготовка	10		10
3.4	Специальная физическая подготовка	10		10
		<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>
<b>4. Судейская подготовка</b>				
4.1	Правила туристских соревнований	8	2	6
4.2	Работа службы дистанции соревнований	6		6
4.3	Работа судей на этапах	6		6
4.4	Работа службы секретариата и информации	6		6
4.5	Работы служб старта и финиша	6		6
4.5	Методика судейства отдельных видов	8	2	6
		<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
<b>5. Основы гигиены и первая помощь</b>				
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	4	
5.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	4	
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		2	4
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего			4
		<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
Итоговое занятие, тестирование		2		2
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Введение.** Беседа о туризме и краеведении, о работе объединения, о значении туризма для человека. Цели и задачи курса.

### **1. Основы туристской подготовки**

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

#### 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. Общественно полезная работа.

### 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.

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.

Практические занятия

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

### 1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Правила купания.

Практические занятия

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

### 1.6. Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

#### 1.6. 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-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре (под руководством и присмотром руководителя).

#### 1.7. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

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

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

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

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

Практические занятия

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

#### 1.8. 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 осыпным, травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.

Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы.

#### 1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

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

#### 1.11. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Практические занятия

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

## **2. Топография и ориентирование**

### 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

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

Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты).

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. 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 (заполняющие) и контурные знаки.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей.

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

### Практические занятия

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

## 2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

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

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо.

### Практические занятия

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

## 2.4 Компас. Работа с компасом

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

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

### Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

## 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 переводов шага в метры.

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

### Практические занятия

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



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

## 2.6 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

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

Протокол движения.

### Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

### Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

## **3. Общая и специальная физическая подготовка.**

### 3.1 Общая физическая подготовка.

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

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

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на

различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

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

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

3.2. 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.

#### **4. Судейская подготовка**

##### **4.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований**

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

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

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

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия

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

##### **4.2. Правила туристских соревнований**

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

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

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

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

Права и обязанности судей.

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

#### 4.3. Работа службы дистанции соревнований

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

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

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

#### 4.4. Работа судей на этапах

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

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

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

Практические занятия

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

#### 4.5 Работа службы секретариата и информации

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

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

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

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практические занятия

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

#### 4.6. Работы служб старта и финиша

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

Практические занятия

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

#### 4.7. Методика судейства отдельных видов

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

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

### **5. Основы гигиены и первая медицинская помощь**

#### 5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

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

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

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

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

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на

здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

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

#### 5.2. Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение препаратов: порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

#### 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

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

Практические занятия

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

#### 5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Таблица 10.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«МЛАДШИЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»**

3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теори я	Практи ка
	Введение	8	8	
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				

1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	5	1	4
1.3	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3
1.4	Питание в туристском походе	4	1	3
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	7	1	6
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	4	1	3
		<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	16	10	6
2.2	Ориентирование в сложных условиях	14	4	10
2.3	Соревнования по ориентированию	14	4	10
		<b>44</b>	<b>18</b>	<b>26</b>
<b>3.1. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	12		12
3.3	Общая физическая подготовка	12		12
3.4	Специальная физическая подготовка	12		12
		<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
<b>4. Судейская подготовка</b>				
4.1	Правила туристских соревнований	14	6	8
4.2	Работа службы дистанции соревнований	10		10
4.3	Работа судей на этапах	10		10
4.4	Работа службы секретариата и информации	12	2	10
4.5	Работы служб старта и финиша	10		10
4.5	Методика судейства отдельных видов	16	6	10
		<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>
<b>5. Основы гигиены и первая медицинская помощь</b>				
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	4	
5.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	4	4	
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	8	4	4

	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>4</b>
Итоговое занятие. Тестирование	8		8
Итого за период обучения	<b>216</b>	<b>62</b>	<b>154</b>

***Зачётный поход или многодневные мероприятия – вне сетки часов.***

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Введение.** Беседа о туризме и краеведении, о работе объединения, о значении туризма для человека. Цели и задачи года. Цели и задачи программы. Предполагаемые результаты.

### ***1. Туристская подготовка***

#### **1.1. Личное и групповое туристское снаряжение**

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

Бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с горелками, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс.

Источники света: фонари, светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов.

#### **Практические занятия**

Работа с горелкой. Использование страховочного снаряжения.

#### **1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги**

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов пешеходном туризме в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

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

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

#### **Практические занятия**

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

#### **1.3. Подготовка к походу, путешествию**

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

Заявочная документация для совершения многодневного туристского



путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

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

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

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

1.4. Питание в туристском походе

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

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути.

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. 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. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода

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

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

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

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.

#### **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. Ориентирование в сложных условиях**

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

#### **Практические занятия**

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

### **2.3. Соревнования по ориентированию**

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

#### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **3. Общая и специальная физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

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

3.3. Общая физическая подготовка  
Практические занятия

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

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

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

Упражнения с предметами

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

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

### 3.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

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

### Упражнения на развитие быстроты

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

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

### Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

Элементы акробатики: кувырки, перебаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

### Упражнения для развития силы

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

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

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

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

#### **4. Судейская подготовка**

##### **4.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований**

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

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

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

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия

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

##### **4.2. Правила туристских соревнований**

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

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

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

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

Права и обязанности судей.

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

#### 4.3. Работа службы дистанции соревнований

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

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

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

#### 4.4. Работа судей на этапах

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

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

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

Практические занятия

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

#### 4.5 Работа службы секретариата и информации

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

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

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

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практические занятия

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

#### 4.6. Работы служб старта и финиша

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

##### Практические занятия

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

#### 4.7. Методика судейства отдельных видов

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

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

##### Практические занятия

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

### **5. Основы гигиены и первая медицинская помощь**

#### 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

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

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

##### Практическое занятие

Освоение приемов массажа

#### 4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

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

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и



тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

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

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

Практические занятия

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

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

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«МЛАДШИЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»**

4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теори я	Практи ка
	Введение	8	8	
<b>1. Туристская подготовка</b>				
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6		6
1.3	Подготовка к походу, путешествию	6		6
1.4	Питание в туристском походе	6		6
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	8	2	6
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	10	4	6
		<b>44</b>	<b>8</b>	<b>36</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	18	6	12
2.2	Ориентирование в сложных условиях	16	6	10
2.3	Соревнования по ориентированию	28	8	20
		<b>62</b>	<b>20</b>	<b>42</b>
<b>3.1. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	4	
3.1.	Общая физическая подготовка	20		20
3.2.	Специальная физическая подготовка	20		20
		<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>
<b>4. Судейская подготовка</b>				
4.1	Правила туристских соревнований	10	10	
4.2	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	26	6	20

4.3	Медицинское обеспечение и обеспечение безопасности туристских соревнований.	10	2	8
4.4	Организация старта и финиша	10	2	8
4.5	Подготовка дистанций соревнований и организация судейства этапов	22	2	20
4.6	Методика судейства соревнований по избранному виду туризма	22	4	18
		<b>100</b>	<b>26</b>	<b>74</b>
<b>5. Основы гигиены и первая медицинская помощь</b>				
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	4	
5.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	4	4	
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	6	4
		<b>18</b>	<b>14</b>	<b>4</b>
Итоговое занятие. Тестирование		8		8
Итого за период обучения		<b>288</b>	<b>84</b>	<b>204</b>

***Зачётный поход или многодневные мероприятия – вне сетки часов.***

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Введение.*** Беседа о туризме и краеведении, о работе объединения, о значении туризма для человека. Цели и задачи года. Цели и задачи программы. Предполагаемые результаты.

### ***1. Туристская подготовка***

#### ***1.1. Личное и групповое туристское снаряжение***

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

Бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с горелками, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс.

Источники света: фонари, светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов.

#### ***Практические занятия***

Работа с горелкой. Использование страховочного снаряжения.

#### ***1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги***

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов

пешеходном туризме в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

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

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

Практические занятия

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

### 1.3. Подготовка к походу, путешествию

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

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

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

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

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

### 1.4. Питание в туристском походе

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

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути.

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. 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. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода

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

## **2. Топография и ориентирование**

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.

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. Ориентирование в сложных условиях

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

Практические занятия

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

2.3. Соревнования по ориентированию

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

влияющие на него.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **3.1. Врачебный контроль, самоконтроль**

Практические занятия

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

#### **3.2. Общая физическая подготовка**

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

#### **3.3. Специальная физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

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

3.3. Общая физическая подготовка  
Практические занятия

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

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

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

Упражнения с предметами

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

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

### 3.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

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

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной



скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

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

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

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

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

#### **4. Судейская подготовка**

##### **4.1. Правила туристских соревнований**

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

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

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

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Рассмотрение образцов документации, протоколов.

##### **4.2. Организация и проведение туристских слетов и соревнований**

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

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

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями.

Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением.

Положение о слете, туристских соревнованиях

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

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

Практические занятия

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

Права и обязанности судей, состав судейских коллегий

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

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

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

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

4.3. Охрана природы при проведении слетов, соревнований

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

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

Оборудование мест старта и финиша. Забота об охране природы при подготовке дистанции соревнований. Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Приведение в порядок места слета после его окончания.

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

4.4. Медицинское обеспечение и обеспечение безопасности туристских соревнований.

Первая медицинская помощь. Организация медицинского обслуживания участников соревнований. Организация пунктов медицинской помощи на дистанции. Обязательность наличия медицинской аптечки в команде участников, набор лекарств. Действия судей в случае травматизма участников в

ходе соревнований. Транспортировка пострадавшего до пункта оказания первой медицинской помощи.

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

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

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

Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купании участников.

Практические занятия

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

4.5. Организация старта и финиша

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

Практические занятия

Работа в составе бригад старта и финиша.

Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований

Состав секретариата, задачи и содержание его работы. Планирование работы секретариата.

Изучение положения о соревнованиях. Составление перечня необходимой документации, инвентаря, канцелярских принадлежностей.

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

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

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

Использование компьютера в процессе подготовки и проведения соревнований.

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

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

Практические занятия

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

4.6. Подготовка дистанций соревнований и организация судейства этапов

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

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

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

Практические занятия

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

Организация судейства этапов

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

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

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

Практические занятия

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

Организация и проведение конкурсов

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

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

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

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

Практические занятия

Участие в организации и проведении различных конкурсов.

Методика судейства соревнований по избранному виду туризма

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

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

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

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

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по избранному виду туризма.

## **5. Основы гигиены и первая медицинская помощь.**

### **5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

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

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями

(боррелиоз, вирусный гепатит, лептоспироз и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие

Освоение приемов массажа

## 5.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

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

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

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

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

Практические занятия

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

## 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

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

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Таблица 12

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«МЛАДШИЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»**  
5-й год обучения



№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теори я	Практи ка
	Введение	8	8	
<b>1. Туристская подготовка</b>				
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6		6
1.3	Подготовка к походу, путешествию	6		6
1.4	Питание в туристском походе	6		6
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	8	2	6
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	10	4	6
		<b>44</b>	<b>8</b>	<b>36</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	18	6	12
2.2	Ориентирование в сложных условиях	16	6	10
2.3	Соревнования по ориентированию	28	8	20
		<b>62</b>	<b>20</b>	<b>42</b>
<b>3.1. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	4	
	Общая физическая подготовка	20		20
	Специальная физическая подготовка	20		20
		<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>
<b>4. Судейская подготовка</b>				
4.1	Правила туристских соревнований	10	10	
4.2	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	26	6	20
4.3	Медицинское обеспечение и обеспечение безопасности туристских соревнований.	10	2	8
4.4	Организация старта и финиша	10	2	8
4.5	Подготовка дистанций соревнований и организация судейства этапов	22	2	20
4.6	Методика судейства соревнований по избранному виду туризма	22	4	18
		<b>100</b>	<b>26</b>	<b>74</b>
<b>5. Основы гигиены и первая медицинская помощь</b>				

5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	4	
5.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	4	4	
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	6	4
		<b>18</b>	<b>14</b>	<b>4</b>
Итоговое занятие. Тестирование		8		8
Итого за период обучения		<b>288</b>	<b>84</b>	<b>204</b>

*Зачётный поход или многодневные мероприятия – вне сетки часов.*

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Введение.** Беседа о туризме и краеведении, о работе объединения, о значении туризма для человека. Цели и задачи года. Цели и задачи программы. Предполагаемые результаты.

### **1. Туристская подготовка**

#### **1.1. Личное и групповое туристское снаряжение**

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

Бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с горелками, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс.

Источники света: фонари, светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов.

#### **Практические занятия**

Работа с горелкой. Использование страховочного снаряжения.

#### **1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги**

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов пешеходном туризме в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

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

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

#### **Практические занятия**

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

Организация бивака на дневке. Строительство простейших сооружений.

### 1.3. Подготовка к походу, путешествию

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

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

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

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

#### Практические занятия

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

### 1.4. Питание в туристском походе

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

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути.

#### Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. 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. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ.

#### Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

#### 1.6. Подведение итогов похода

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

### **2. Топография и ориентирование**

#### 2.1. Топографическая и спортивная карта

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

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.

#### 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. Ориентирование в сложных условиях

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

#### Практические занятия

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

#### 2.3. Соревнования по ориентированию

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

#### Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка**

#### 3.1. Врачебный контроль, самоконтроль

#### Практические занятия

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

#### 3.2. Общая физическая подготовка

#### Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

### 3.3. Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

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

3.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

Упражнения с предметами

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием

в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

#### Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

#### Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### Плавание

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

### 3.4. Специальная физическая подготовка

#### Практические занятия

#### Упражнения на развитие выносливости

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

#### Упражнения на развитие быстроты

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

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

#### Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

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

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

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

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами,



расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

#### **4. Судейская подготовка**

##### **4.1. Правила туристских соревнований**

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

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

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

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Рассмотрение образцов документации, протоколов.

##### **4.2. Организация и проведение туристских слетов и соревнований**

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

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

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями.

Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением.

Положение о слете, туристских соревнованиях

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

Основные разделы положения: цели и задачи; место и время проведения; участвующие организации и участники (возраст, пол, квалификация); руководство проведением; программа; подведение итогов и награждение; порядок и сроки подачи заявок; финансирование (условия приема команд).

Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований и конкурсов в программе туристского слета. Форма заявки на участие.

Практические занятия

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

Права и обязанности судей, состав судейских коллегий

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

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

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

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

4.3. Охрана природы при проведении слетов, соревнований

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

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

Оборудование мест старта и финиша. Забота об охране природы при подготовке дистанции соревнований. Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Приведение в порядок места слета после его окончания.

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

4.4. Медицинское обеспечение и обеспечение безопасности туристских соревнований.

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

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

подготовленности участников. Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности.

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

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

Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купании участников.

Практические занятия

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

#### 4.5. Организация старта и финиша

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

Практические занятия

Работа в составе бригад старта и финиша.

Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований

Состав секретариата, задачи и содержание его работы. Планирование работы секретариата.

Изучение положения о соревнованиях. Составление перечня необходимой документации, инвентаря, канцелярских принадлежностей.

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

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

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

Использование компьютера в процессе подготовки и проведения соревнований.

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

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

Практические занятия

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

4.6. Подготовка дистанций соревнований и организация судейства этапов

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

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

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

Практические занятия

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

Организация судейства этапов

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

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

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

Практические занятия

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

Организация и проведение конкурсов

Роль и значение конкурсов в программе туристского слета или соревнований. Виды конкурсов. Отражение конкурсной программы в положении. Порядок подачи заявок и сдачи конкурсных материалов.

Составление плана проведения различных конкурсов в программе слета. Решение вопросов материально–технического обеспечения конкурсов.

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

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

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

Практические занятия

Участие в организации и проведении различных конкурсов.

Методика судейства соревнований по избранному виду туризма

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

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

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

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

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по избранному виду туризма.

### **5. Основы гигиены и первая медицинская помощь.**

#### **5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

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

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

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

Практическое занятие

Освоение приемов массажа

#### **5.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий**

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

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

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

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

Практические занятия

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

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

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

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.



**Формы обучения, методы и приемы организации образовательного процесса, дидактические материалы и средства технического обеспечения программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий, тематический модуль</b>	<b>Формы обучения</b>	<b>Методы и приемы организации учебного процесса</b>	<b>Дидактические материалы, литература и методические пособия</b>	<b>Материально-техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1.	Вводное занятие	Беседа, лекция, инструктаж	Словесный, объяснительно иллюстративный	Фотографии, видеофильмы, карты, учебники и справочники	Проектор, компьютер	Устный опрос, анкетирование, наблюдение
2.	Основы туристской подготовки	Лекция, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тесты, раздаточный материал. Плакаты, презентации, видеофильмы	Доска, проектор, компьютер, снаряжение	Устный опрос, тестирование, зачетное практическое занятие



3.	Топография и ориентирование	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Справочная литература, карты, таблицы, плакаты, раздаточный материал; презентации	Проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование
4.	Общая специальная физическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие,	Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. Методы обучения: целостный, расчлененный	Справочная литература по туризму; фото и видео материалы, презентации	Прилегающая территория для практических занятий, верёвки, карабины и т.д.	Соревнования, участие в походах

5.	Судейская практика	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Справочная литература, географические карты, таблицы, плакаты, раздаточный материал; фото и видео материалы, презентации	Доска, проектор, компьютер, прилегающая территория для практических занятий	Устный опрос, практическое занятие, участие в соревнованиях
6.	Основы гигиены, первая медицинская помощь	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тесты, раздаточный материал, плакаты, презентации, видеофильмы	Проектор, компьютер	Устный опрос, наблюдение, тестирование

### **Основные средства программы:**

- Обучающие и тренировочные программы. Задания, нацеленные на осмысление учебного материала.
- Тестирование физической подготовленности детей. Комплексы развивающих упражнений.
- Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Задания детям для обсуждения и коррекции своего здоровья в семье. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, рациональной походки, укрепления стопы и т.д. Развитие физических качеств. Обсуждение мер предупреждения травм и заболеваний в походе. Задания для освоения элементарных приемов первой помощи.
- Беседы с детьми о красоте, пользе и необходимости сохранения природы. Обсуждение произведений детских писателей о природе и путешествиях. Составление и разгадывание детьми туристских кроссвордов. Разработка природоохранных знаков. Сочинение детьми рассказов, стихов, песен, изготовление рисунков, поделок на основе впечатлений о походе.

### **Условия реализации программы**

Для полноценной работы по программе необходимо:

- кабинет, оборудованный компьютером, подключенным к интернету и проектором;
- прилегающая территория для практических занятий;
- справочная и специальная литература (атласы-определители, справочники);
- карты различных видов;
- специальное снаряжение (рюкзаки, палатки, спальные мешки, верёвки, карабины, индивидуальные страховочные системы, жумары и т.д.);
- фотокамера.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абуков А.Х. Туризм сегодня и завтра. М., Профиздат, 1978.
2. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 1988
3. Багаундинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальной школы.- М.: ЦДЮТур, 1996.
4. Беме Р.Л., Кузнецов А.А. Птицы лесов и гор СССР. - М.: Просвещение, 1981.
5. Бобров Р. Все о национальных парках. - М. 1987г.
6. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
7. Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1968.
8. Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы. - М.: Прогресс, 1983.
9. Васильков Б.П. Съедобные и ядовитые грибы. – Ленинград 1963г.
10. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников. М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Доброчаева Д.Н. В царстве флоры / Доброчаева, Б.В. Заверуха, Л.М. Сипайлова. - Киев: Наукова думка, 1982.
12. Дмитриев Ю.Д. Соседи по планете. Млекопитающие. - М. 1998г.
13. Дмитриев Ю.Д. Соседе по планете. Птицы. - М. 1998г.
14. Жизнь растений: Травянистые растения. - М.: Мир кн., 2002.
15. Жирнов Л.В., Винокуров А.А., Бычков В.А. Редкие и исчезающие животные СССР. Млекопитающие и птицы. - М. 1978г.
16. Карманная книга натуралиста и краеведа. М., Географгиз, 1961.
17. . Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: Физкультура и спорт, 1984.
18. Кудрявцев В.И., Колесников А.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1965.
19. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. М. Изд-во ДОСААФ, 1968.
20. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: “Просвещение”, 1980. – 108
21. Минделевич С. Пора в поход! - М.: “Молодая гвардия”, 1985. – 180 с.
22. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990.
23. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. Москва “Педагогика” 1985г.
24. Пашканг К.В., Родзевич Н.Н. Основные правила поведения учащихся в природе. География в школе, 1982. - № 5.

25. Салеева Л.П. Здоровье человека и окружающей среды (курс для младших школьников “Азбука здоровья”) Программы по экологии для общеобразовательных учебных заведений и детских дошкольных учреждений. – Курган: ГУНО Администрация Курганской области, 1983.
26. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.О. Валеология – основы безопасности жизни ребенка. Санкт-Петербург: “Ретрос”, 1995.
27. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры. М.: Новая школа, 1994
28. Шмаков С.А. Каникулы. М.: Новая школа, 1994

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 1988.
2. Баленко С.В. Школа выживания. Часть 1, 2. М., 1992.
3. Борисов В. Занимательное краеведение / В. Борисов. – Краснодар : Кубанское книжное издательство, 2005. – 160 с. : ил.
4. Борисов В. Реки Кубани / В. Борисов. – Краснодар : Кубанское книжное издательство, 2005
5. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ «Русский раритет», 1993.
6. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. Изд-во «Зеркало», М., 1994.
7. Ефремов Ю. В. Озёра Кубани / Ю. В. Ефремов. – Краснодар : Кубанское книжное издательство, 2006.
8. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. Минск.: Полымя, 1983
9. Книга тайн. Сборник. М., Общество по изучению тайн и загадок Земли. 1991.  
Красная книга Краснодарского края: редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды растений и животных. – Краснодар : Книжное издательство, 1994.
10. Куприн А.М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977.
11. Кургузов О. Энциклопедия искателя приключений. М.: Лабиринт-К, 1998
12. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990
13. Плотников Г. К. Птицы Кубани / Г. К.Плотников. – Краснодар : Кубанское книжное издательство. – 2008.
14. Плотников Г. К. Чёрное море / Г. К. Плотников. – Краснодар : Кубанское книжное издательство. – 2007.

## Оценочные и методические материалы

### 1. Основы туристской подготовки

#### Карточка 1-История развития детско-юношеского туризма в России

Для учащихся от 12 лет и старше

2. В каком году известный русский деятель народного образования, педагог В.Т. Вахтеров (1853-1924) издал книгу «Основы новой педагогики»?

А. 1913

Б. 1923

В. 1973

2. Для чего был введен специальный тариф №6900 от 9 марта 1902?

А. на получение льготного питания в образовательных экскурсиях

Б. на льготной проезд учащихся в образовательные экскурсии

В. на льготный проход в музеи в образовательных экскурсиях

4. По каким районам РСФСР наметила проекты маршрутов «Комиссия образовательных экскурсий по России» в 1909 году:

4. Укажите месяц и год начала создания государственной системы детско-юношеского туризма?

А. январь 1913

Б. декабрь 1918

В. март 1923

5. Кто предложил создать государственную систему детско-юношеского туризма?

А. Крупская Н.К.

Б. Луначарский А.В.

В. Макаренко А.С.

1. Напишите в ячейке, почему учреждения детско-юношеского туризма (экскурсионные станции) назывались Станциями?

---

2. Кто и когда организовал первую дальнюю школьную экскурсию?

А. Крупская Н.К. летом 1921 года

Б. Коленкин А.А. летом 1920 года

В. Макаренко А.С. летом 1922 года

8. Какую должность занимал А.В. Луначарский?

А. Народный комиссар просвещения РСФСР

Б. Народный комиссар внутренних дел

В. Министр просвещения РСФСР

3. В каком году Народный комиссариат просвещения РСФСР создал Центральную детскую экскурсионно-туристскую станцию (ЦДЭТС)?

А. 1920

Б. 1926

В. 1930

Г. 1934

4. Какую должность занимала Надежда Константиновна Крупская?

А. Министр образования РСФСР

Б. Заместитель Народного комиссара просвещения РСФСР

В. Начальник отдела образования РСФСР

11. Какие задачи стояли перед детским туризмом в годы войны?

--	--	--

12. В каком году туризм с активными средствами передвижения включили в единую Всесоюзную спортивную классификацию, установили разрядные нормы по туризму, в том числе и юношеские разряды?

А. 1922

Б. 1926

В. 1933

Г. 1949

13. Расшифруйте аббревиатуру «ВЛКСМ»

В
Л
К
С
М

14. В 1954 году Центральный Комитет ВЛКСМ утверждает знак:

А. Юный путешественник СССР

Б. Юный турист СССР

В. Турист РСФСР

15. Положение об организации какой экспедиции объявили в 1972 году газета «Пионерская правда» и ЦДЭТС?

А. Всесоюзная туристско-краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Моя родина - СССР»

Б. Всесоюзная туристско-краеведческая экспедиция пионеров и школьников по изучению родного края

В. Всесоюзная туристско-краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Отечество».

16. Какие Правила, выполнение которых считалось обязательным опубликовал в 1972 году Центральный Совет по Туризму и Экскурсиям ВЦСПС?

А. Правила поведения в лесу

Б. Правила организации и проведения самостоятельных туристических походов и путешествий на территории СССР

В. Правила пожарной безопасности в природной среде



Количество баллов \_\_\_\_\_

Подпись судьи \_\_\_\_\_

**Результативность обучения.**

Учащийся ответил на 7 вопросов из 16 (0-7 баллов)	Низкий уровень
Учащийся ответил на 10 вопросов из 16 (8-12 баллов)	Средний уровень
Учащийся ответил на 13 и более вопросов (13-16 баллов)	Высокий уровень

**Карточка 2 -УСТАНОВКА БИВАКА**

**Установите палатку.** Максимальная оценка – 6 баллов.

Таблица премий	Баллы
Работа со стойками, дугами (1+1балл) Аккуратность, умение	
Установка палатки: Аккуратность, умение (1+1балл) Последовательность(1балл)	
Установка тента: Аккуратность, умение (1+1балл) Последовательность (1балл)	

**Виды костров.** Из имеющихся материалов сложите виды костров, которые вам известны. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Виды костра	Баллы	Виды костра	Баллы
Шалаш		Гаёжный	
Колодец		Нодья	
Звёздный			

**Бивак:**

12. Палатки на биваке следует располагать...

- А. на ровной, сухой поляне
- Б. рядом с деревом, под укрытием ветвей
- В. На дне оврага, чтобы закрыться от ветра

13. Расстояние от палаток до деревьев должно быть...

- А. не менее 3-х метров
- Б. не менее 5-ти метров
- В. все равно какое

3. Расстояние от костра до палаток должно быть...

- А. не менее 5-ти метров  
 Б. не менее 10-ти метров  
 В. не менее 15-ти метров
16. Можно ли располагать палаточный лагерь на территории, где есть наклонные, старые, гнилые деревья?  
 А. да  
 Б. нет  
 В. можно, если в случае падения ствола не упадут на лагерь
5. Питьевая вода в окрестностях лагеря берется...  
 А. из источника, ключа, родника  
 Б. из ближайшей реки  
 В. из ближайшего водоема
6. Воду для нужд лагеря берется...  
 А. ниже по течению, относительно места умывания, населенного пункта  
 Б. выше по течению, относительно места умывания, населенного пункта  
 В. из любого водоема, где проживают лягушки, проживающие только в чистой воде
7. Где должны располагаться дрова для костра?  
 А. между палатки и костром  
 Б. дрова находятся рядом с костром, в стороне противоположной палатки  
 В. где угодно, лишь бы аккуратно сложены
8. Палатки следует устанавливать так, чтобы вход располагался...  
 А. к северу  
 Б. к водоему  
 В. к костру
9. Мусор от хозяйственных нужд следует:  
 А. Сжечь на костре то, что может гореть, остальное собрать в мусорный мешок  
 Б. Упаковать в мусорный мешок, зарыть в лесу  
 В. Оставить под деревом-звери съедет остатки
10. Можно ли стирать одежду, мыть посуду у родника?  
 А. да  
 Б. нет  
 В. можно, если делать это аккуратно и убрать за собой

***Результативность обучения***

Учащийся ответил на 7 вопросов из 23 (0-7 баллов)	Низкий уровень
Учащийся ответил на 8 вопросов из 23 (8-16 балла)	Средний уровень
Учащийся ответил на 17 вопросов из 23 (17-23 баллов)	Высокий уровень

### Карточка 3-Должности в походе

Прочитайте информацию на карточках и найдите для каждой свою пару – для каждой должности в походе её характеристику. За каждый правильный ответ – 2 балла.

1.	Командир	Выбирает место для костра. Убирает дерн, поливает его водой. Перед уходом с привала разравнивает политые водой угли и золу, возвращает дерн на свое место и поливает водой
2.	Ответственный за питание	Отвечает за поисково-краеведческую работу, изучает природные, исторические, культурные ценности района похода
3.	Ответственный за снаряжение	Отвечает за составление сметы похода, распределяет средства по расходным статьям, изучает информацию по транспорту, закупает проездные билеты или заказывает транспорт
4.	Санитар (медик)	Работает с компасом и картой, помогает ориентироваться на маршруте, фиксирует в блокноте этапы прохождения группы. Его записи используются для составления отчёта о прохождении маршрута
5.	Костровой	Он выбирается из состава команды. Является помощником руководителя группы. Следит за выполнением обязанностей среди участников похода, следит за выполнением графика движения
6.	Ремонтных дел мастер	Его работа связана с тем, чтобы запечатлеть самые интересные и захватывающие моменты, собрать материал для составления отчёта о походе
7.	Краевед, летописец	Составляет меню похода, закупает продукты, распределяет продукты по рюкзакам участников. Ведет учёт продуктов. По мере расхода продуктов занимается их перераспределением среди участников.
8.	Фотограф	Комплектует набор инструментов для ремонта группового и личного снаряжения, осуществляет ремонт группового снаряжения, контролирует его исправность.
9.	Штурман, хронометрист	Следит за личной и общественной гигиеной, выбирает место для забора питьевой воды. С привала уходит последним, убедившись, что мусор убран и уничтожены все следы пребывания группы
10.	Казначей, транспортник	Распределяет снаряжение среди участников, следит за его сохранностью и своевременным ремонтом. При уходе с привала контролирует, чтобы участники не оставили снаряжение

### Карточка 4-Питание в походе

**Задание № 1.** Определите, в какой баночке находится крупа в соответствии с колонкой 1. Заполните таблицу 2.

**Задание № 2.** По содержимому баночек определите название крупы, заполните колонку 3.

<b>Название команды</b>			
1.Название круп	2.Номер баночки	Название круп	Номер баночки
пшено	№		№1
рис	№		№2
кукуруза	№		№3
Овсяные хлопья	№		№4
Горох	№		№5
Количество баллов:			
Подпись судьи:			

### **Карточка 5-Снаряжение**

**Задание № 1.** Выбрать из предложенного списка личное и групповое снаряжение для пешеходного похода и заполнить таблицу. За каждый правильный ответ – 1 балл.

<b>№</b>	<b>Наименование снаряжения</b>	<b>№</b>	<b>Наименование снаряжения</b>
1	Бахилы + подбахильники	1	Байдарка
2	Ботинки с подошвой типа «вибрам»	2	Бритва
3	Жилет	3	Веревка вспомогательная
4	Индивидуальный пакет	4	Веревка основная
5	Карабин альпинистский	5	Весло
6	Каска	6	Видеокамера
7	Коврик пенополиуретановый	7	Гитара
8	Костюм анорак	8	Жилет спасательный
9	Костюм теплый	9	Зеркальце в футляре
10	Кошки	10	Котел
11	Ледоруб	11	Купальные принадлежности
12	Лыжи туристские	12	Лопата
13	Майка, шорты	13	Медицинская аптека
14	Маска от ветра	14	Нож
15	Накидка полиэтиленовая	15	Палатка
16	Носки хлопчатобумажные	16	Пила
17	Носки шерстяные	17	Половник
18	Очки солнцезащитные	18	Расчёска
19	Палки телескопические	19	Ремонтный набор
20	Панама	20	Рукавицы брезентовые
21	Перчатки	21	Свечи
22	Подъемное устройство	22	Сковорода

23	Посуда	23	Спальник
24	Пуховка	24	Тент
25	Репшнур	25	Термометр
26	Рубашка	26	Толстовка, свитер
27	Рукавицы тёплые	27	Топор
28	Рюкзак	28	Трос костровой
29	Сапоги резиновые	29	Туалетные принадлежности
30	Сидушка	30	Утюг
31	Сменная обувь	31	Фонарь налобный
32	Спички в герметической упаковке	32	Фотоаппарат
33	Спусковое устройство	33	Часы
34	Страховочная система	34	Шапочка лыжная

### Карточка 6

Задание № \_\_\_\_\_ Команда \_\_\_\_\_

№	Личное снаряжение	№	Командное снаряжение
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	
15		15	
16		16	
17		17	
18		18	
19		19	
20		20	
21		21	
22		22	

23		23	
24		24	
25		25	
26		26	
27		27	
28		28	
29		29	
30		30	
31		31	
32		32	
33		33	
34		34	

**Количество баллов** \_\_\_\_\_

***Результативность обучения***

Учащийся ответил на 15 вопросов из 50 (0-15 баллов)	Низкий уровень
Учащийся ответил на 16 вопросов из 50 (16-34 балла)	Средний уровень
Учащийся ответил на 17 вопросов из 50 (35-50 баллов)	Высокий уровень

***2. Топография и ориентирование***

**Карточка 1 -Карты**

Задание № 1. «Условные знаки топографических карт» Используя карточки домино, сложите цепочку карточек так, чтобы каждое описание соответствовало нарисованному знаку (10 карточек). За каждый правильный ответ – 1 балл. КВ = 5 минут.

Задание № 2. «Определение сторон горизонта по компасу». Участники команды при помощи компаса определяют стороны горизонта. За каждый правильный ответ – 2 балла. КВ = 5 минут.

Задание № 3. «Ориентирование карты». На столе лежит карта. Каждый участник, используя компас, ориентирует карту на север. За каждый правильный ответ – 2 балла. КВ = 5 минут.

***Результативность обучения.***

Учащийся ответил на 4 вопроса из 14 (0-4 балла)	Низкий уровень
Учащийся ответил на 5 вопросов из 14 (5-9	Средний уровень

баллов)	
Учащийся ответил на 10 вопросов из 14 (10-14 баллов)	Высокий уровень

### Карточка 2-Условные знаки топографических карт

Используя карточку трафарет, определите условные знаки топографических карт согласно рисунку (5 карточек). В соответствующей ячейке напишите название знака. За правильный ответ – 1 балл. КВ = 10 минут.

Команда \_\_\_\_\_ Количество баллов \_\_\_\_\_

#### Результативность обучения.

Учащийся ответил на 2 вопроса из 10 (0-2 балла)	Низкий уровень
Учащийся ответил на 3 вопроса из 10 (3-6 баллов)	Средний уровень
Учащийся ответил на 7 вопросов из 10 (7-10 баллов)	Высокий уровень

### Карточка 3-Топографии и ориентированию на местности

Внимательно прочитайте вопросы, просмотрите варианты ответов. Отметьте правильный ответ карандашом в ячейке. Контрольное время-15 минут. За каждый правильный ответ – 1 балл. Ответьте на вопросы, поставьте галочку в ячейке или обведите с правильным ответом.

1. Что такое острота зрения?

А. Возможность отличного видения предметов в темное время

Б. Возможность отдельно воспринимать предметы, расположенные на близком расстоянии друг к другу.

В. Возможность различать невооруженным глазом звезду Алькор, расположенную рядом со звездой Мицар созвездия Большой Медведицы.

2. На каком расстоянии можно различить следующие предметы?

Большие башни церкви, элеваторы	25 км	30 км	16-21 км
Заводские трубы	8 км	6 км	10 км
Отдельные дома	5 км	7 км	12 км
Трубы на крышах домов	4 км	3 км	5 км
Отдельные деревья, столбы, люди	7 км	4 км	2 км
Автомобили	1,5-1 км	2,5-3 км	3,5-5 км
Лошади, скот	1000 м	950 м	700 м
Голова человека	700 м	400 м	1000 м
Пуговицы, подробности одежды	560 м	360 м	160 м

Лица людей	215 м	115 м	315 м
------------	-------	-------	-------

3. Что такое глазомер?

А. Способность человека оценивать на глаз расстояния до окружающих его предметов.

Б. Пространственное видение.

В. Индивидуальная способность человека, которую развивают путем постоянных упражнений.

4.

Каков диаметр Земли между полюсами с севера на юг?		
32 713,7 км	22 713,7 км	12 713,7 км
Каков диаметр земного экватора		
42 756,5 км	32 756,5 км	12 756,5 км
Полный оборот вокруг своей оси Земля совершает за...		
12 часов	24 часа	48 часов

5.

Какова величина русской меры длины – версты?		
066,8 м	2066,8 м	1066,8 м
Какова величина русской меры длины – сажени?		
1,1 3 м	2,1 3 м	3,1 3 м
Один дюйм равен...		
45, 4 мм	25, 4 мм	35, 4 мм

6. Полярная звезда находится:

А. На севере

Б. На юге

В. На востоке

Г. На западе

7. Что такое сечение рельефа?

А. Расстояние от подножия холма до его вершины

Б. Расстояние между ближайшими двум основным горизонталями



В. Расстояние от бергштриха до ближайшего бергштриха

8. Что такое азимут?

А. Направление на объект, относительно южного магнитного меридиана

Б. Направление на предмет, определенное при помощи компаса

В. Угол, образованный магнитным меридианом на север и направлением на ориентир.

9. Напишите правильные ответы в соответствующей ячейке.

Как называется промежуток времени от восхода до захода солнца?	
Как называется промежуток времени от появления на небе ярких звезд до момента исчезновения?	
Первая природная единица измерения времени...	

10. Что такое масштаб?

А. Способ определения расстояний на карте

Б. Отношение длин линий на карте к длинам этих же линий на местности

В. Показатель, показывающий во сколько раз уменьшен реальный участок местности для изображения на плоскости

11. Что такое курвиметр?

А. Прибор для измерения расстояний на карте

Б. Прибор для измерения расстояний на местности

В. Прибор для измерения атмосферного давления

1. Что такое ориентирование?

А. Определение своего местонахождения

Б. Определение направления движения.

В. Прокладка пути по местности или карте при помощи компаса.

13. Что такое карта?

А. Подробное обозначение на листе бумаги рельефа местности

Б. Уменьшенное изображение земной поверхности на плоскости

В. Изображение малого пространства на плоскости

14. Что такое условные знаки?

А. Азбука, достоверно передающая действительную картину местности

Б. Примерное обозначение реальных объектов на листе бумаги

В. Буквенно-цифровое обозначение рельефа местности на карте

6. На каком расстоянии можно услышать следующие звуки?

Шум поезда	10 км	15 км	20 км
Паровозный, паровой гудок	20-25 км	15-20 км	7-10 км
Стрельба из охотничьего ружья	8-10 км	2-5 км	10-12 км
Автомобильный гудок, ржание лошадей, лай собак	4-5 км	5-6 км	2-3 км
Шум грузовой машины	1 км	3 км	5 км
Треск падающих деревьев	1000 м	800 м	1500 м
Шум шагов по дороге, стук вёсел, рубка леса	500 м	350 м	700 м
Звяканье посуды, разговор, кашель	150 м	100 м	50-75 м

- Как определить по квартальному столбу стороны горизонта?

- А. Меньшая сумма цифр показывает на север
- Б. Большая сумма цифр показывает на север
- В. Ребро между меньшими цифрами показывает на север
- Г. Ребро между большими цифрами показывает на север

### ***3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь***

#### **Карточка 1-Правила гигиены в многодневном походе**

За каждый правильный ответ – 1 балл.

1. Для защиты голеностопного сустава в пешеходном походе применяются...
  - А. Бахилы
  - Б. Фонарики
  - В. Резиновые сапоги
4. Перед едой следует...
  - А. Проголодаться
  - Б. Почистить зубы
  - В. Вымыть руки
1. Одежду в пешеходном походе следует подбирать так, чтобы...
  - А. Было красиво
  - Б. Не вспотеть
  - В. Не замерзнуть
2. В конце ходового дня следует...
  - А. Почистить рюкзак
  - Б. Помыться
  - В. Сделать доклад командиру группы
3. Для защиты от дождя в личное снаряжение входит...
  - А. Кусок полиэтилена 1,5х2м
  - Б. Накидка от дождя
  - В. Зонт
4. Для обеззараживания воды в походе может применяться...
  - А. Марганцовка
  - Б. Спирт
  - В. Йод

5. Для обработки лёгких ран применяется...

- А. Йод
- Б. Зеленка
- В. Перекись водорода

6. Какую воду можно пить на маршруте?

- А. Любую
- Б. Только родниковую
- В. Кипяченную газированную

7. Если вы чувствуете, что натираете мозоль на ноге, вы...

- А. Потерпите до ближайшего большого привала
- Б. Немедленно сообщите руководителю группы
- В. Немедленно сообщите медику группы

10. Посуду в походе нужно...

- А. Не мыть, потому что в походе-все стерильно!
- Б. Хранить в тканевом мешочке, а не в полиэтиленовом
- В. Мыть после каждого приема пищи

11. Выберите верное правило для похода:

- А. Группа должна пользоваться одним полотенцем на всю группу
- Б. В группе должна быть одна зубная паста на всех
- В. У каждого участника похода должны быть: полотенце, зубная щетка

Количество баллов: \_\_\_\_\_

Подпись судьи: \_\_\_\_\_

### **Карточка 2 - Правила поведения в многодневном походе**

Возрастной диапазон- от 8 лет и старше. За каждый правильный ответ – 1 балл.

8. Режим движения группы учащихся по маршруту?

- А. 30 минут движения- 10 минут
- Б. 40 минут движения- 10 минут отдыха
- В. 50 минут движения- 10 минут отдыха

9. Темп движения группы осуществляется исходя из...

- А. физической подготовки участников
- Б. физической подготовки командира
- В. самого слабого участника

1. Купаться в водоёме во время похода можно...

- А. с разрешения руководителя группы
- Б. только после предварительной разведки
- В. нельзя

4. Для защиты от клещей применяются....

- А. панамы с противомоскитной сеткой
- Б. манжеты на одежде- на руках и ногах, панамы на голове
- В. репелленты

2. Для защиты головы от солнца в личное снаряжение входит...
- А. Бандана
  - Б. Бейсболка
  - В. Панама
6. Для пешеходного туристского похода первой категории сложности нужны...
- А. Кеды
  - Б. Кроссовки
  - В. Специальные ботинки
7. Во время движения по густому подлеску следует...
- А. Прорубать путь топором
  - Б. Соблюдать дистанцию
  - В. Идти сбоку от первого
8. В какой одежде нужно идти по лесу или по лугу в жаркое время года?
- А. Одежда должна закрывать открытые части тела
  - Б. Одежда должна быть как можно более открытой
  - В. Лучше идти в купальных костюмах, чтобы было прохладнее и не получить тепловой удар
9. Какие естественные препятствия встречаются на территории края в пешеходном походе?
- |                    |                   |                   |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| А. Ледники         | Г. Болота         | Ж. Высокотравье   |
| Б. Реки.           | Д. Леса           | З. Перевалы       |
| В. Снежные участки | Е. Горные вершины | И. Каньоны Овраги |
10. Руководитель группы должен сообщить о выходе на маршрут...
- А. Родителям участников
  - Б. В поисково-спасательную службу
  - В. В МКК
  - Г. Директору учреждения

## 5. Судейская подготовка

### **Карточка 1-Правила соревнований по спортивному туризму**

За каждый правильный ответ – 2 балла.

1. Сколько степеней сложности туристских походов вы знаете?
  - А. Только одна – первая степень сложности
  - Б. 1-я, 2-я, 3-я, 4-я, 5-я степень сложности
  - В. 1-я, 2-я, 3-я степень сложности
3. Чем отличаются туристские походы первой степени сложности от походов первой категории сложности?
  - А. Количеством участников
  - Б. Большей протяжённостью и продолжительностью
  - В. Большей стоимостью

3. Сколько дней длиться пешеходный туристский поход первой степени сложности?

- А. 1-2
- Б. 2-3
- В. 3-4

5. Какое расстояние нужно пройти в пешеходном туристском походе первой степени сложности?

- А. 10
- Б. 30
- В. 50

5. Сколько категорий сложности имеют туристические походы?

- А. 6
- Б. 8
- В. 10

6. Сколько дней длиться пешеходный туристический поход первой категории сложности?

- А. Минимум 6
- Б. Минимум 8
- В. Минимум 10

7. Какое расстояние нужно пройти в пешеходном туристском походе первой категории сложности?

- А. 100
- Б. 130
- В. 160

8. Какими знаками награждаются участники пешеходного туристского похода, прошедшие маршрут первой категории сложности?

- А. Юный Турист России
- Б. Турист России
- В. Заслуженный путешественник России

9. Какие виды спортивного туризма развиваются в Краснодарском крае?

Велосипедный	Спелео	Горный
Мотоциклетный	Конный	Парусный
Водный	Автомобильный	Пешеходный

10. Знаком «Юный Турист России» награждаются участники...

- А. Совершившие два однодневных и два двухдневных похода за год
- Б. Совершившие два двухдневных похода за год
- В. Совершившие поход первой категории сложности

**Результативность обучения.**

Учащийся ответил на 4 вопроса из 10 (0-8 балла)	Низкий уровень
Учащийся ответил на 5 вопросов из 10 (10-14)	Средний уровень

баллов)	
Учащийся ответил на 8 вопросов из 10 (16-20 баллов)	Высокий уровень