

Министерство образования Кузбасса  
Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
«Кузбасский центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению методическим  
советом ГАУДО КЦДЮТЭ  
Протокол № 3  
« 05 » июня 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУДО КЦДЮТЭ \_\_\_\_\_ О. Ф. Галеев  
Приказ № 188  
« 30 » августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»**

**Возраст учащихся: 12 – 17 лет  
Срок реализации программы – 4 года**

Автор-составитель:  
Аксенова Наталья Александровна,  
педагог дополнительного образования

Кемерово  
2016

**Юные судьи по спортивному туризму.** Дополнительная общеразвивающая программа.

Программа является Лауреатом XI Всероссийского конкурса авторских дополнительных образовательных программ и рекомендована для использования во всех субъектах Российской Федерации.

**Автор-составитель:** Аксёнова Н. А., педагог дополнительного образования  
ГАУДО КЦДЮТЭ.

**Рецензенты:**

**Маслов А.Г.,** советник директора ФГБОУ ДО «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», Заслуженный учитель Российской Федерации, кандидат педагогических наук.

**Кропачев В.А.,** заведующий туристско-спортивным объединением муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеский центр «Орион», г. Новокузнецк, судья республиканской категории.

**Жуков Р.С.,** заведующий кафедрой теоретических основ физической культуры Кемеровского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент.

**Давлетшина О.Ю.,** старший методист государственного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Областной детский экскурсионно-туристический центр», кандидат исторических наук.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка	4
Первый год обучения	
Учебно-тематический план	12
Содержание программы	13
Планируемые результаты освоения программы	21
Формы подведения итогов освоения программы	25
Второй год обучения	
Учебно-тематический план	26
Содержание программы	28
Планируемые результаты освоения программы	39
Формы подведения итогов освоения программы	46
Третий год обучения	
Учебно-тематический план	47
Содержание программы	48
Планируемые результаты освоения программы	58
Формы подведения итогов освоения программы	64
Четвертый год обучения	
Учебно-тематический план	65
Содержание программы	66
Планируемые результаты освоения программы	74
Формы подведения итогов освоения программы	79
Педагогический инструментарий оценки эффективности реализации программы	80
Словарь терминов и определений по разделам программы	81
Перечень материально-технического обеспечения процесса реализации программы «Юные судьи по спортивному туризму»	96
Учебно-методический комплекс программы	97
Оценочные материалы	101
Список литературы для педагогов	102
Список литературы для учащихся и родителей	106

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

**Актуальность программы** по подготовке спортивных судей в туризме обусловлена тем, что проблема нехватки квалифицированных кадров, в том числе и для системы дополнительного образования детей, в настоящее время остро стоит в каждом регионе Российской Федерации. Несмотря на сложившуюся, хорошо отлаженную систему массовых туристско-спортивных мероприятий для детей и молодёжи, все отчетливее ощущается дефицит спортивных судей для обслуживания таких мероприятий. Значимо и то, что совершенствование качества организации и проведения соревнований невозможно без многоуровневой системы подготовки спортивных судей. Начальным этапом в ней может стать обучение по программе «Юные судьи по спортивному туризму», так как в результате её освоения учащиеся приобретают необходимые навыки и опыт судейской практики для присвоения квалификационных категорий «Юный спортивный судья» и «Спортивный судья третьей категории». В Кемеровской области-Кузбассе спортивные судьи по виду спорта «спортивный туризм» – организаторы массовых туристских мероприятий регионального и всероссийского уровня имеют высокую квалификацию, достаточную для обобщения и передачи накопленного опыта.

Программа «Юные судьи по спортивному туризму» является модифицированной, составлена на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей «Юные судьи туристских соревнований» (автор Ю. С. Константинов, 2001). Разделы «Основы туристской подготовки», «Туристская подготовка» в данной программе включает специализацию «горный туризм», которую можно заменить специализацией в любом другом виде туризма. Раздел «Краеведение» модифицирован с учетом региональных условий. Раздел «Основы медицинских знаний, первая помощь» доработан с учётом принципов последовательности, постепенности изучения материала и принципа соответствия возрастным особенностям учащихся. Содержание раздела «Судейская подготовка» разработано в соответствии с действующими нормативными

документами в спортивном туризме и включает подготовку по группе дисциплин – маршруты и группе дисциплин – дистанции.

Нормативные правовые акты, на которых базируется программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20 утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» от 31.01.2022 № ДГ-245/06;
- Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (к письму Министерства просвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04);
- Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки России от 11.12.2006 № 06–1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ, Министерства экономического развития РФ от 19.12.2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых, организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р);
- Гигиенические нормативы и специальные требования и устройству, содержанию и режимам работы и условиях цифровой образовательной среды и сфере общего образования, разработанные и утверждённые Российской академией наук, Министерством здравоохранения Российской Федерации, Национальным

медицинским исследовательским центром здоровья детей, Всероссийским обществом развития школьной и университетской медицины и здоровья 26 июня 2020 года;

- Приказ Министерства образования Кузбасса от 28 декабря 2023 № 4546 «О региональной ведомственной маршрутно-квалификационной комиссии Кемеровской области-Кузбасса»;
- Устав ГАУДО КЦДЮТЭ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах ГАУДО КЦДЮТЭ;
- Положение о формах, порядке и периодичности проведения промежуточной аттестации, входящей и итоговой диагностики результативности обучения учащихся по дополнительным общеразвивающим программам в ГАУДО КЦДЮТЭ;
- Единая Всероссийская спортивная классификация;
- Правила по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я);
- Положение о спортивных судьях;
- Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм»;
- Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «Спортивный туризм»;

Направленность программы: туристско-краеведческая.

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

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

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

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

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

- сформировать у учащихся основы экологической культуры;
- оказать содействие в овладении рефлексивными навыками.

**Возраст учащихся.** Программа рассчитана на учащихся в возрасте 12-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Набор учащихся свободный с обязательным предоставлением медицинского допуска. Особые требования к знаниям, умениям и навыкам не предъявляются. При достаточной подготовке к освоению содержания программы «Юные судьи по спортивному туризму» (наличие спортивного разряда или опыта участия в учебно-тренировочных походах, туристско-спортивных маршрутах или в соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм») и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям туризмом возможно зачисление в объединение учащихся в возрасте 10-11 лет.

**Возрастные особенности учащихся, которым адресована программа. Младший подростковый возраст 12-15.** Подростковый возраст является наиболее сложным периодом индивидуально-личностного развития. Он характеризуется высоким риском формирования отклоняющихся форм поведения. Вместе с тем подросток проживает крайне важный этап жизни, эффективное прохождение которого определяет всю дальнейшую судьбу. Очень важным является тот факт, что в этом возрасте начинает формироваться «Я-концепция», включающая в себя совокупность всех имеющихся у человека представлений о себе, в том числе, в оценочном контексте, отсюда неустойчивая, зачастую болезненная самооценка. Поэтому в этом возрасте очень важно создать ребёнку ситуацию успеха. Разнообразие видов деятельности при реализации программ туристско-краеведческой направленности представляет собой колоссальный ресурс для успешной самореализации ребёнка. Широкий спектр ролей в походе, возможность спортивных достижений, краеведческие конкурсы и конференции позволят самореализоваться разным детям, формируя позитивную самооценку. Одним из основных новообразований возраста является чувство взрослости, которое даёт младшему подростку крайне болезненно из-за того, что окружающие не воспринимают ребёнка взрослым и вполне самостоятельным. Туристский поход, где рядом нет мамы и всё, вплоть до организации быта, приготовления пищи ребята делают сами, даёт возможность в полной мере насладиться чувством взрослости. Такой же эффект имеет и самостоятельная исследовательская деятельность.

Ведущая деятельность подросткового возраста – межличностное общение. Ребёнок младшего подросткового возраста не просто любит общаться, он фактически не может существовать без общения. Смыслжизненная сфера в этом возрасте недосформирована, ценностные ориентиры не устойчивые и бесконтрольное общение может нанести ребёнку экзистенциальный вред. Подросток может попасть в «плохую» компанию, могут сформироваться вредные привычки. Занятия детей в объединении туристско-краеведческой направленности удовлетворит потребность в общении и позволит избежать потенциальных негативных последствий.

**Старший подростковый возраст 15-17.** Старший подростковый возраст – это время перехода из состояния детства в состояние взрослости, со всеми её плюсами и минусами. В этот период человек выбирает жизненный путь, происходит становление смыслов жизни, ценностных ориентаций, профессиональное самоопределение. В этот период происходит смена ведущей деятельности. Ребёнок всё ещё продолжает с интересом общаться со сверстниками, но на первый план постепенно выходит профессиональное обучение. В содержании программ туристско-краеведческой направленности представлен большой объём предпрофессиональных знаний, умений и навыков, способный удовлетворить потребности подростков, ориентированных на разные профессиональные области. Краеведческие исследования историко-культурного наследия будут интересны ребятам, выбравшим гуманитарное направление, изучение

природы родного края тем, кто ориентирован на естественнонаучные дисциплины. Отдельно необходимо сказать о туристских должностях в походе, которые по сути своей являются профессиональными пробами. Здесь можно попробовать профессию медика, повара, завхоза и другие. Комплекс занятий по оказанию первой помощи и поисково-спасательным работам так же являются профессиональными пробами. На этапе предпрофессионального самоопределения обучающиеся по программам туристско-краеведческой направленности могут пробовать себя в разных ролях.

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

#### **Организационно-педагогические условия.**

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

**Срок реализации** программы – 4 года. Время, отведённое на обучение, составляет 324 часа в год (36 учебных недель в год, 9 часов в неделю). Количество занятий в неделю: три, продолжительность занятий 2, 3 и 4 часа. Продолжительность занятий на местности – 4 часа, учебно-тренировочных походов и других туристско-краеведческих и туристско-спортивных мероприятий – 8 часов в день. Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

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

После каждого года обучения в период летних каникул вне сетки часов планируется проведение зачётного мероприятия: степенного или категорийного туристского спортивного маршрута, учебно-тренировочных сборов, учебно-тренировочного похода, соревнования или слёта (план-график проведения летних образовательных мероприятий с учащимися).

**Предусмотрена возможность реализации отдельных тем программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеразвивающих программ в очном формате в условиях санитарно-эпидемиологических ограничений.** В этом случае учебные материалы размещаются на специальной странице «Дистанционное обучение» (<https://vk.com/club193269223>), где



для учащихся доступны видео-лекции, онлайн консультации, контрольные задания и тому подобное.

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

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

**Оценка эффективности реализации программы** производится с помощью комплекса диагностических материалов, который включает тестовые задания, рейтинговую систему оценки участия учащихся в массовых туристско-краеведческих мероприятиях. Программа содержит планируемые результаты освоения программы по каждому году обучения – совокупность взаимосвязанных знаний, умений, навыков, способов деятельности и формы подведения итогов освоения программы. Педагогический инструментарий оценки эффективности реализации программы представлен в содержании программы.

**Необходимые кадровые условия для реализации программы:** педагог дополнительного образования, имеющий квалификационную категорию не ниже чем «Спортивный судья первой категории» по виду спорта «спортивный туризм» и опыт участия в пешеходных (горных и др.) туристских спортивных маршрутах не ниже 3 категории сложности.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»**

№ п/п	Раздел программы	Часовая нагрузка по годам обучения			
		1	2	3	4
1.	Основы туристской подготовки Основы туристской подготовки (пешеходный и горный туризм) Туристская подготовка (пешеходный и горный туризм)	146	110	85	91
2.	Топография и ориентирование	40	30	22	8
3.	Краеведение	42	26	28	18
4.	Основы медицинских знаний, первая помощь.	24	20	24	14
5.	Общая и специальная физическая подготовка	72	72	67	70
6	Начальная судейская подготовка Судейская подготовка	-	66	98	123
	<b>Итого часов по программе:</b>	324	324	324	324

**ПЛАН-ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ  
ЛЕТНИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ**

№ п/п	Мероприятие	Количество занятий
<b>1.</b>	<b>Учебно-тренировочные сборы</b>	<b>9-15*</b>
1.1	Подготовка к проведению учебно-тренировочных сборов (оформление документов, проведение инструктажей, разработка программы, составление сметы расходов, закупка продуктов, фасовка и упаковка продуктов, подготовка снаряжения)	3
1.2	Реализация программы учебно-тренировочных сборов	2-5*
1.3	Организация туристского быта	2-5*
1.4	Подведение итогов учебно-тренировочных сборов	1
1.5.	Ремонт и приведение в порядок снаряжения, подготовка к хранению	1
<b>2.</b>	<b>Учебно-тренировочный поход</b>	<b>7-11**</b>
2.1	Подготовка к проведению учебно-тренировочного похода (оформление документов, проведение инструктажей, разработка маршрута похода, составление сметы расходов, закупка продуктов, фасовка и упаковка продуктов, подготовка снаряжения, распределение группового снаряжения и продуктов между участниками группы)	3
2.2	Реализация графика маршрута учебно-тренировочного похода	1-3**
2.3	Организация туристского быта	1-3**
2.4.	Подведение итогов учебно-тренировочного похода	1
2.5.	Ремонт и приведение в порядок снаряжения, подготовка к хранению	1
<b>3.</b>	<b>Туристский спортивный маршрут</b>	<b>16-53**</b>
3.1	Подготовка к проведению туристского спортивного маршрута (оформление документов, проведение инструктажей, разработка маршрута похода, составление сметы расходов, приобретение билетов, закупка продуктов, фасовка и упаковка продуктов, подготовка снаряжения, распределение группового снаряжения и продуктов между участниками группы)	3-7**
3.2	Организация заброски туристской группы к началу активной части маршрута и выезда из района проведения маршрута	1-10**
3.3	Реализация графика туристского спортивного маршрута	3-12**
3.4	Организация туристского быта	3-12**
3.5.	Подведение итогов туристского спортивного маршрута, оформление отчёта о туристском спортивном маршруте, обработка фото и видеоматериалов, оформление справок о зачете туристского спортивного маршрута, оформление документов на присвоение (подтверждение) спортивных разрядов и знаки отличия «Юный путешественник», «Турист России», «Юный Турист России»	5-10**
3.6.	Ремонт и приведение в порядок снаряжения, подготовка к хранению	1-2**
<b>4.</b>	<b>Соревнования или слёт</b>	<b>12-40***</b>

4.1	Подготовка к соревнованиям (слёту) (ознакомление и изучение положения о соревновании или слёте, условий проведения, нормативной документации, оформление документов, проведение инструктажей, подбор и подготовка снаряжения, составление сметы расходов, приобретение билетов, закупка продуктов, фасовка и упаковка продуктов, распределение группового снаряжения и продуктов между участниками группы)	4-6***
4.2	Организация тренировочного процесса	4-14***
4.3	Организация трансфера команды в район проведения соревнований (слёта)	1-10**
4.4	Участие в соревнованиях (слёте)	1-7***
4.5	Подведение итогов участия в соревнованиях (слёте), оформление документов на присвоение (подтверждение) спортивных разрядов	1-2***
4.6.	Ремонт и приведение в порядок снаряжения, подготовка к хранению	1

\*В зависимости от продолжительности учебно-тренировочных сборов.

\*\*В зависимости от сложности похода, района похода, вида туризма.

\*\*\* В зависимости от места проведения соревнований (слёта) и их статуса.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»  
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>146</b>	<b>28</b>	<b>118</b>
1.1.	История развития туризма в России. Вид спорта «спортивный туризм»	3	3	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	3	7
1.3.	Организация туристского быта	24	3	21
1.4.	Подготовка к туристскому маршруту	12	3	9
1.5.	Организация питания	10	2	8
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.7.	Техника и тактика на туристском маршруте	18	2	16
1.8.	Обеспечение безопасности на туристском маршруте и тренировочных занятиях	12	3	9
1.9.	Подведение итогов туристского маршрута	6	2	4
1.10.	Туристские слёты и соревнования	45	5	40
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>40</b>	<b>15</b>	<b>25</b>
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	3	1	2
2.2.	Условные знаки	7	3	4
2.3.	Компас. Работа с компасом. Азимут	7	3	4
2.4.	Измерение расстояний	7	3	4
2.5.	Способы ориентирования	5	2	3
2.6.	Действия в случае потери ориентировки	11	3	8
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>42</b>	<b>16</b>	<b>26</b>
3.1.	Туристские возможности Кемеровской области	28	10	18
3.2.	Изучение района туристского маршрута	10	4	6
3.3.	Общественно-полезная работа на маршруте	4	2	2
<b>4.</b>	<b>Основы медицинских знаний, первая помощь</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>9</b>
4.1.	Личная гигиена туриста	1	1	-
4.2.	Первая помощь при травмах и заболеваниях	15	11	4
4.3.	Приёмы транспортировки пострадавших	6	2	4
4.4.	Состав аптечки	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>
5.1.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	32	1	31
5.4.	Специальная физическая подготовка	36	1	35
	<b>Итого за период обучения:</b>	<b>324</b>	<b>78</b>	<b>246</b>

Итоговое зачетное мероприятие вне сетки часов.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»**  
**1 год обучения**

**1. Основы туристской подготовки**

**1.1. История развития туризма в России. Вид спорта «спортивный туризм»**

***Теоретические занятия (3 часа)***

История развития туризма в России. Знаменитые русские путешественники. Организация туризма в России в современных условиях.

Понятие о спортивном туризме. Группа дисциплин «дистанция». Группа дисциплин «маршрут». Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

Нормативы на значки «Юный путешественник России», «Турист России», «Юный турист России». Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм».

Законы, правила, нормы и традиции учащихся ГАУДО КЦДЮТЭ.

**1.2. Личное и групповое туристское снаряжение**

***Теоретические занятия (3 часа)***

Личная экипировка туриста. Понятие о личном и групповом снаряжении.

Перечень личного снаряжения для учебно-тренировочного похода, требования к нему, правила эксплуатации и транспортировки. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Костровое оборудование. Состав и назначение ремонтного набора.

Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке.

***Практические занятия (7 часов)***

Комплектование личного снаряжения. Укладка рюкзака. Подгонка личного снаряжения. Комплектование группового снаряжения для учебно-тренировочного похода. Уход за снаряжением, его ремонт.

**1.3. Организация туристского быта**

***Теоретические занятия (3 часа)***

Привалы на маршруте. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от объективных (рельеф, метеоусловия, график движения), и субъективных (физическое состояние участников, степень акклиматизации) условий. Выбор места для привала.

Критерии выбора места лагеря (бивака) для организации обеденного привала и ночлега. Планировка бивака (определение места для палаток, костра, заготовки дров, для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места бивака перед уходом группы.

Установка палаток. Оборудование палатки для ночлега. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Правила разведения костра. Правила заготовки дров.

Природоохранная деятельность при организации бивачных работ.

Организация ночлегов в помещении.

***Практические занятия (21 час)***

Определение мест, пригодных для организации привала. Установка и свёртывание лагеря (бивака). Работа с топором, пилой при заготовке дров. Разжигание костра.

**1.4. Подготовка к туристскому маршруту**

***Теоретические занятия (3 часа)***

Определение цели и района туристского маршрута.

Изучение района туристского маршрута по следующим источникам: картографический материал, отчёты о туристских спортивных маршрутах, интернет, запросы в местные образовательные и другие учреждения. Определение типа маршрута: линейный, кольцевой, радиальный, радиально-кольцевой. Разработка маршрута, составление графика движения. Распределение обязанностей в группе.

#### ***Практические занятия (9 часов)***

Составление плана подготовки учебно-тренировочного похода. Изучение маршрутов по выбранному району. Разработка маршрута. Составление графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

### **1.5. Организация питания**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Организация питания на учебно-тренировочном походе (1-3 дневном). Составление меню, списка продуктов. Упаковка и транспортировка продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

#### ***Практические занятия (8 часов)***

Составление меню и списка продуктов для учебно-тренировочного похода. Упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.6. Туристские должности в группе**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Постоянные и временные должности в группе.

Постоянные должности: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), медик, ремонтный мастер, хронометрист, фотограф, краевед, метеоролог, эколог. Функциональные обязанности.

Временные должности: дежурные по приготовлению пищи и дежурные у печки. Порядок дежурства, смена дежурных, функциональные обязанности.

#### ***Практические занятия (4 часа)***

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

### **1.7. Техника и тактика на туристском маршруте**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Правила движения группы в населенном пункте и пользования транспортом для подъезда к начальной точке маршрута и возвращения с конечной точки маршрута.

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

Общая характеристика естественных препятствий. Протяженные и локальные препятствия. Организация движения по ровной и пересечённой местности, по дорогам, тропам, по лесу, кустарнику, травянистым склонам, осыпям, по заболоченной местности.

#### ***Практические занятия (16 часов)***

Отработка движения строем. Соблюдение режима движения.

Отработка техники преодоления протяженных препятствий.

### **1.8. Обеспечение безопасности на туристском маршруте и тренировочных занятиях**

#### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Дисциплина на маршруте, соревнованиях и занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при организации подвижных игр. Техника безопасности при переездах группы на транспорте. Правила поведения в населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Техника безопасности при организации бивачных работ. Правила купания.

Техника безопасности при движении по маршруту.

Техника безопасности при преодолении локальных препятствий (подъём и спуск по склону, траверс склона, переправы).

***Практические занятия (9 часов)***

Проведение инструктажей. Выполнение правил техники безопасности на маршруте.

**1.9. Подведение итогов туристского маршрута**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Обсуждение итогов туристского маршрута. Оценка действий участников группы туристского маршрута. Обработка собранных материалов. Составление отчёта о совершённом маршруте. Нормы и порядок оформления документов для награждения значками «Юный путешественник России», «Турист России».

***Практические занятия (4 часа)***

Обработка собранных на маршруте материалов. Оформление отчёта о совершенном туристском маршруте. Ремонт и сдача снаряжения.

**1.10. Туристские слёты и соревнования**

***Теоретические занятия (5 часов)***

Организация туристских слётов, соревнований, судейская коллегия, участники. Положения о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей соревнований. Подготовка оборудования. Информационное обеспечение. Подведение итогов и награждение победителей.

Меры безопасности при проведении туристских слётов и соревнований. Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Личное и командное снаряжение участников.

***Практические занятия (40 часов)***

Подготовка к туристским слётам и соревнованиям. Участие в туристских слётах и соревнованиях.

**2. Топография и ориентирование**

**2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

***Теоретические занятия (1 час)***

Понятие карты местности. Классификация карт местности на основании их назначения. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от неблагоприятных метеоусловий на маршруте и на соревнованиях.

***Практические занятия (2 часа)***

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

**2.2. Условные знаки**

***Теоретические занятия (3 часа)***

Условные знаки топографических карт. Масштабные, внесматбные и пояснительные условные знаки. Сочетание знаков. Подписи, буквенные и цифровые обозначения на топографических картах.

Рельеф. Картографические способы изображения рельефа местности. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

***Практические занятия (4 часа)***

Изучение топографических знаков по группам. Изучение на местности изображения местных предметов и различных форм рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

### **2.3. Компас, работа с компасом. Азимут**

#### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Компас. Типы компасов. Правила эксплуатации компаса. Основные и дополнительные направления по сторонам горизонта, их градусное значение.

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Движение по азимуту.

#### ***Практические занятия (4 часа)***

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

### **2.4. Измерение расстояний**

#### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Способы измерения расстояний на местности и по карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, его величина. Измерение среднего шага.

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

#### ***Практические занятия (4 часа)***

Измерение собственного среднего шага (пары шагов). Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

### **2.5. Способы ориентирования**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Ориентирование с помощью карты на маршруте. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Сходные (параллельные) ситуации.

Движение по азимуту на маршруте. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Движение по легенде.

#### ***Практические занятия (3 часа)***

Движение на местности с чтением карты. Упражнения по отбору ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению маршрута. Движение в заданном направлении. Движение по легенде.

### **2.6. Действия в случае потери ориентировки**

#### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Определение направлений без технических средств ориентирования: по Полярной звезде, Солнцу, Луне. Приближённое определение сторон горизонта по естественным (природным) признакам.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Виды и организация разведки на туристском маршруте, опрос местных жителей.



### ***Практические занятия (8 часов)***

Упражнения по определению сторон горизонта по Солнцу, Луне, Полярной звезде и по естественным (природным) признакам. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Туристские возможности Кемеровской области**

#### ***Теоретические занятия (10 часов)***

Кемеровская область на карте России.

Географическое положение. Основные орографические районы Кемеровской области. Климат. Разнообразие природных ландшафтов. Рельеф. Полезные ископаемые. Томь – главная водная артерия Кузбасса. Растительный и животный мир.

Кузнецкая земля в древности. Коренные жители (шорцы, телеуты, калмаки), быт, народные промыслы. Исследователи земли Кузнецкой. Первые поселения.

Символика Кемеровской области.

Город Кемерово – административный центр Кемеровской области. Экскурсионные возможности предприятий, учреждений и организаций, памятники истории и культуры, музеи города Кемерово. Наиболее интересные места для проведения путешествий и туристских спортивных маршрутов.

#### ***Практические занятия (18 часов)***

Работа с физико-краеведческой, административной, экономической картами Кемеровской области и города Кемерово. Составление ребусов, кроссвордов. Краеведческие игры и викторины.

Путешествия и экскурсии по городу Кемерово и Кемеровской области.

### **3.2. Изучение района туристского маршрута**

#### ***Теоретические занятия (4 часа)***

Изучение краеведческих особенностей района предстоящего туристского маршрута по литературным, картографическим источникам, материалам в сети интернет. Наличие экскурсионных объектов на маршруте.

#### ***Практические занятия (6 часов)***

Сбор и систематизация краеведческого материала о районе туристского маршрута.

### **3.3. Общественно полезная работа на маршруте**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Краеведческая работа на маршруте. Описание туристского маршрута. Метеорологические, гидрологические, геологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Сбор материалов по истории. Приборы и оборудование для выполнения краеведческих заданий.

#### ***Практические занятия (2 часа)***

Природоохранная деятельность на маршруте. Восстановление и благоустройство экскурсионных объектов на маршруте.

Выполнение краеведческих заданий.

## **4. Основы медицинских знаний, первая помощь**

### **4.1. Личная гигиена туриста.**

#### ***Теоретические занятия (1 час)***

Понятие о гигиене. Общая гигиеническая характеристика тренировок, туристских спортивных маршрутов и соревнований. Гигиенические мероприятия на туристском

маршруте. Влияние закаливания и соблюдения режима на укрепление здоровья. Влияние вредных привычек на организм.

#### **4.2. Первая помощь при травмах и заболеваниях**

##### ***Теоретические занятия (11 часов)***

Травматизм и заболевания в спортивном туризме, их профилактика. Общие принципы оказания первой помощи.

Потертости, ссадины, мозоли. Ушибы. Растяжения и разрывы связок. Раны. Капиллярное и венозное кровотечение. Классификация перевязочного материала. Общие принципы наложения повязок. Правила наложения давящей повязки.

Общее охлаждение. Отморожения 1-2 степени. Ожоги 1-2 степени. Тепловой и солнечный удары. Обморок. Инородное тело в ухе. Инородное тело в глазу. Заболевания органов дыхания: ринит, ангина.

Укусы насекомых. Средства индивидуальной защиты от кровососущих насекомых. Укус таёжного клеща. Клещевой энцефалит и его профилактика.

Пищевые отравления. Ядовитые растения и грибы, встречающиеся на территории Кемеровской области. Отравления ядовитыми грибами и растениями.

##### ***Практические занятия (4 часа)***

Способы очистки и обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

#### **4.3. Приёмы транспортировки пострадавшего**

##### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Выбор способа транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, состояния пострадавшего, от количества человек, оказывающих помощь.

##### ***Практические занятия (4 часа)***

Способы транспортировки пострадавшего: на спине, на рюкзаке с палкой (ледорубом), в рюкзаке, на бухте верёвки. Изготовление простейших носилок.

#### **4.4. Состав аптечки**

##### ***Теоретические занятия (1 час)***

Требования к упаковке и транспортировке аптечки. Содержание аптечки с указанием свойств медикаментов, способов применения и дозировки. Личная аптечка. Применение адаптогенов и витаминов.

##### ***Практические занятия (1 час)***

Комплектование аптечки в зависимости от продолжительности и сложности маршрута.

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

#### **5.1. Влияние физических упражнений на организм человека**

##### ***Теоретические занятия (1 час)***

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий туризмом. Совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость, координация движений).

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

##### ***Теоретические занятия (1 час)***

Медицинские требования к туристам. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение, содержание и порядок прохождения врачебного контроля при занятиях туризмом. Противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные

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

#### ***Практические занятия (2 час)***

Прохождение врачебного контроля. Профилактика спортивных травм на тренировках.

### **5.3. Общая физическая подготовка**

#### ***Теоретические занятия (1 час)***

Физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения туристских спортивных маршрутов. Значение физической подготовки в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в развитии и совершенствовании моральных и волевых качеств туристов. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

#### ***Практические занятия (31 час)***

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

*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, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами:* упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах; упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*Элементы акробатики:* кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, перевороты (в стороны и вперед).

*Гимнастические упражнения:* упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, скамейка.

*Легкая атлетика:* бег на короткие дистанции 30, 60 м из различных исходных положений, бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий, прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

*Подвижные игры и эстафеты:* игры с мячом; игры бегом 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.

### **5.4. Специальная физическая подготовка**

#### ***Теоретические занятия (1 час)***

Роль и значение специальной физической подготовки для повышения мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки.

### ***Практические занятия (35 часов)***

#### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, заболоченной местности на дистанции до 5 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Берпи.

#### *Упражнения на развитие быстроты*

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. 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.

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

#### *Упражнения для развития ловкости и прыгучести*

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

*Элементы акробатики:* кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

*Элементы скалолазания.* Лазание на скорость и сложность на искусственном и естественном рельефе.

#### *Упражнения для развития силы*

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов.

#### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушапат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Отведение ног и рук из различных исходных положений. Махи руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»  
после первого года обучения**

№ п/п	Название тем и разделов	Знания	Умения и навыки
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>		
1.1.	История развития туризма в России. Вид спорта «спортивный туризм»	Основные сведения по истории развития туризма в России. Понятие о спортивном туризме. Виды туризма. Туристские нормативы на значки. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм». Законы, правила, нормы и традиции учащихся ГАУДО КОЦДЮТЭ.	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, правила эксплуатации.	Составление перечня личного и группового снаряжения для учебно-тренировочного похода. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
1.3.	Организация туристского быта	Понятие о привалах и биваках и основные требования к ним. Порядок работы по установке и свёртыванию лагеря. Основные типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, при заготовке дров. Особенности организации ночлегов в помещении. Принципы охраны природы при организации бивачных работ.	Выбор места для бивака, привала. Установка и свёртывание лагеря (бивака). Разведение костра. Заготовка дров.
1.4.	Подготовка к туристскому маршруту	Порядок подготовки, планирование маршрута. Основные источники сведений о районе туристского спортивного маршрута. Разработка маршрута, составление графика движения. Распределение обязанностей в группе.	Составление плана подготовки учебно-тренировочного похода. Изучение района маршрута по различным источникам. Составление графика движения. Подготовка снаряжения.
1.5.	Организация питания	Основные требования к составлению меню и списка продуктов для учебно-тренировочного похода. Правила упаковки и транспортировки продуктов. Правила приготовления пищи на костре.	Составление меню и списка продуктов. Упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

		Питьевой режим на маршруте.	
1.6.	Туристские должности в группе	Перечень постоянных и временных туристских должностей и их функциональные обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов туристского маршрута и подведения итогов.
1.7.	Техника и тактика на туристском маршруте	Основные правила движения группы в населенном пункте и на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.	Соблюдение правил и режима движения на маршруте. Движение по ровной и пересечённой местности, по дорогам, тропам, по лесу, кустарнику, травянистым склонам, осыпям, по заболоченной местности.
1.8.	Обеспечение безопасности на туристском маршруте и тренировочных занятиях	Меры безопасности на маршруте и тренировочных занятиях, при организации бивачных работ, при преодолении естественных препятствий. Правила купания, поведения при переездах группы на транспорте, в населенном пункте.	Выполнение правил техники безопасности на маршруте.
1.9.	Подведение итогов туристского маршрута	Алгоритм подведения итогов туристского маршрута. Форма отчёта о совершенном маршруте. Нормы и порядок оформления документов для награждения значками «Юный путешественник России», «Турист России».	Обработка собранных на маршруте материалов. Оформление отчёта о совершенном туристском маршруте. Ремонт снаряжения.
1.10	Туристские слёты и соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских слётов и соревнований. Меры безопасности при их проведении. Правила соревнований по виду спорта «спортивный туризм». Перечень личного и командного снаряжения участников соревнований.	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника.
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>		
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о карте местности. Назначение карт. Масштаб. Оформление карт. Различия топографических и спортивных карт. Способы защиты карты от неблагоприятных метеоусловий на маршруте, на соревнованиях.	Определение масштаба и расстояния по карте.

2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте.	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа местности по карте.
2.3.	Компас. Работа с компасом. Азимут	Типы компасов. Устройство компаса. Стороны горизонта. Правила эксплуатации компаса. Понятие азимута и его определение.	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.
2.4.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра. Понятие о среднем шаге, способы его определения. Способы тренировки глазомера и определение расстояния по времени движения.	Измерение собственного среднего шага (пары шагов). Измерение расстояний по карте и на местности. Оценка пройденного расстояния по затраченному времени.
2.5.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты на маршруте. Виды ориентиров. Понятие о сходных (параллельных) ситуациях. Движение на маршруте по азимуту, по легенде.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Движение по легенде, в заданном направлении, обход препятствий.
2.6.	Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и естественным (природным) признакам. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Виды и организация разведки на туристском маршруте.	Определение сторон горизонта по небесным светилам и естественным (природным) признакам. Определение точки стояния и направления выхода в случае потери ориентировки
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>		
3.1.	Туристские возможности Кемеровской области	Кемеровская область на карте России. Основные сведения о географическом положении области, климате, рельефе, полезных ископаемых, животном и растительном мире родного края. Основные сведения по истории Кузбасса. Символика Кемеровской области. Экскурсионные объекты города Кемерово.	Умение находить Кемеровскую область на карте России, работать с физико-краеведческой, административной, экономической картой Кемеровской области и города Кемерово.
3.2.	Изучение района туристского маршрута	Краеведческие особенности района предстоящего туристского маршрута	Сбор и систематизация краеведческого материала о районе туристского маршрута.

3.3.	Общественно полезная работа на маршруте	Алгоритм выполнения краеведческих заданий на маршруте. Необходимость охраны памятников природы, истории, культуры.	Проведение различных краеведческих заданий, организация природоохранной деятельности в путешествии и на маршруте.
<b>4.</b>	<b>Основы медицинских знаний, первая помощь</b>		
4.1.	Личная гигиена туриста	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Влияние закаливания и соблюдения режима на укрепление здоровья. Влияние вредных привычек на здоровье и работоспособность.	
4.2.	Первая помощь при травмах и заболеваниях	Общие принципы оказания первой помощи. Опасность заражения клещевым энцефалитом и его профилактика. Виды ядовитых растений и грибов, встречающихся на территории Кемеровской области.	Оказание первой помощи. Наложение давящей и теплоизолирующей повязок. Удаление инородных тел из уха, глаза. Определение ядовитых растений и грибов. Очистка и обеззараживание воды.
4.3.	Приёмы транспортировки пострадавших	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего.	Изготовление транспортных средств и транспортировка пострадавшего
4.4.	Состав аптечки	Состав аптечки, правила её упаковки и транспортировки. Содержание личной аптечка.	Комплектование аптечки в зависимости от продолжительности сложности маршрута.
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>		
5.1.	Влияние физических упражнений на организм человека	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Медицинские требования к туристам. Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Прохождение врачебного контроля. Осуществление самоконтроля. Профилактика спортивных травм на тренировках.
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к туристским маршрутам.	Выполнение принятых в ФГОС нормативов по физической подготовке в соответствии с возрастом.
5.4.	Специальная	Значение специальной	Выполнение упражнений



физическая подготовка	физической подготовки в развитии физических качеств, необходимых туристу	специальной физической подготовки.
-----------------------	--	------------------------------------

По окончании первого года обучения учащиеся могут совершить учебно-тренировочный поход или степенной спортивный туристский маршрут выполнить нормативы на значок «Юный путешественник России» и иметь опыт участия в туристских соревнованиях в личном первенстве.

**ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»  
1 года обучения**

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

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»  
2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)</b>	<b>110</b>	<b>37</b>	<b>73</b>
1.1.	История развития туризма в Кузбассе	3	3	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	11	5	6
1.3.	Организация туристского быта	15	5	10
1.4.	Подготовка к туристскому маршруту	15	5	10
1.5.	Организация питания	10	4	6
1.6.	Техника и тактика на туристском маршруте	25	9	16
1.7.	Обеспечение безопасности на туристском маршруте и тренировочных занятиях	6	2	4
1.8.	Подведение итогов туристского маршрута	7	2	5
1.9.	Соревнования по спортивному туризму	14	2	16
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>9</b>	<b>21</b>
2.1.	Топографическая и спортивная карта	3	1	2
2.2.	Компас. Работа с компасом	4	2	2
2.3.	Измерение расстояний	4	1	3
2.4.	Способы ориентирования	4	1	3
2.5.	Действия в случае потери ориентировки	5	2	3
2.6.	Соревнования по ориентированию	10	2	8
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
3.1.	Туристские возможности Кемеровской области	12	2	10
3.2.	Изучение района туристского маршрута	6	-	6
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии	8	2	6
<b>4.</b>	<b>Основы медицинских знаний, первая помощь</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
4.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	1	1	-
4.2.	Первая помощь при травмах и заболеваниях	14	9	5
4.3.	Транспортировка пострадавшего	4	-	4
4.4.	Состав аптечки	1	-	1
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика спортивных травм на тренировках	4	2	4
5.2.	Общая физическая подготовка	32	2	30
5.3.	Специальная физическая подготовка	34	2	32
<b>6.</b>	<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>66</b>	<b>23</b>	<b>43</b>
6.1.	Организация туристских слётов и соревнований	6	4	2
6.2.	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная»	13	4	9
6.3.	Работа службы дистанции	7	3	4
6.4.	Организация судейства этапов	11	3	8
6.5.	Работа службы секретариата и информации	9	3	6
6.6.	Работа служб старта и финиша	8	2	6
6.7.	Организация и судейство вида «Туристские навыки	6	2	4

	и быт»			
6.8.	Организация и судейство конкурсной программы	6	2	4
	<b>Итого за период обучения</b>	<b>324</b>	<b>89</b>	<b>235</b>

Итоговое зачетное мероприятие вне сетки часов.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»**  
**2 год обучения**

**1. Основы туристской подготовки**

**1.1. История развития туризма в Кузбассе**

*Теоретические занятия (3 часа)*

История освоения Кузбасса, знаменитые путешественники и исследователи. История развития туризма в Кемеровской области. Региональные и муниципальные учреждения, реализующие программы туристско-краеведческой направленности.

Виды спортивного туризма, культивируемые в Кемеровской области. Ведущие спортсмены Кемеровской области в группе дисциплин «дистанция» и группе дисциплин «маршрут». Туристско-краеведческая эстафета «По следам экспедиции П. А. Чихачёва» 2021 г.

**1.2. Личное и групповое снаряжение**

*Теоретические занятия (5 часов)*

Перечень личного снаряжения для пешеходных туристских спортивных маршрутов некатегорийных и 1 категории сложности. Туристская обувь и уход за ней. Сушка одежды и обуви на маршруте.

Костровое оборудование для летних и зимних условий. Ремонтный набор.

Оборудование для выполнения краеведческих заданий.

Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, жумары, спусковые устройства, каски.

*Практические занятия (6 часов)*

Комплектование личного и группового снаряжения для пешеходных туристских спортивных маршрутов некатегорийных и 1 категории сложности. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Заточка топора и пилы. Уход за снаряжением.

**1.3. Организация туристского быта**

*Теоретические занятия (5 часов)*

Критерии выбора места лагеря (бивака) для организации обеденного привала и ночлега.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Правила разведения костра, в том числе и в неблагоприятных условиях. Правила заготовки дров.

Природоохранная деятельность при организации бивачных работ. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды. Функционал дежурных по кухне.

*Практические занятия (10 часов)*

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по установке и свёртыванию лагеря. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра в различных условиях.

**1.4. Подготовка к туристскому маршруту**

*Теоретические занятия (5 часов)*

Определение цели и района туристского маршрута.

Изучение района туристского маршрута.

Подбор картографического материала. Разработка маршрута. График движения группы. Основной и запасной вариант маршрута. Аварийные выходы с маршрута.

Определение контрольных пунктов и сроков.

Комплектование группы и распределение обязанностей. Оформление маршрутной документации.

Подготовка личного и группового снаряжения.

### ***Практические занятия (10 часов)***

Составление плана подготовки туристского спортивного маршрута. Изучение маршрутов по выбранному району. Разработка маршрута. Составление графика движения. Оформление маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка снаряжения.

## **1.5. Организация питания**

### ***Теоретические занятия (4 часа)***

Организация питания на пешеходном туристском спортивном маршруте. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сублимированных продуктов, пополнение продуктовых запасов на маршруте.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. «Карманное» питание. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, способы упаковки продуктов. Питьевой режим на маршруте.

### ***Практические занятия (6 часов)***

Составление меню и списка продуктов для некатегорийного туристского спортивного маршрута или маршрута 1 категории сложности. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **1.6. Техника и тактика на туристском маршруте**

### ***Теоретические занятия (9 часов)***

Техника и тактика преодоления естественных препятствий.

Движение по дорогам, тропам, поверхности, песку, мокрому грунту, камням, болотам. Движение по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение по лесу. Техника преодоления завалов, густых зарослей.

Движение по травянистым склонам, осыпям, скалам, снежникам. Тактика водных переправ. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы.

Техника переправ через водные преграды над водой: по кладям, бревну, завалу, камням, снежному мосту. Техника переправы вброд.

Использование туристских узлов. Группы туристских узлов: для связывания веревок, для закрепления веревки на опоре, проводники, схватывающие узлы, вспомогательные узлы. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

### ***Практические занятия (16 часов)***

Отработка техники преодоления протяженных и локальных препятствий. Техника завязывания туристских узлов.

## **1.7. Обеспечение безопасности на туристском маршруте и тренировочных занятиях**

### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Субъективные и объективные факторы, влияющие на безопасности в туризме.

Субъективные факторы: недостаточная проверка со стороны проводящих, выпускающих и контролирующих организаций опыта и подготовленности группы к маршруту, недостаточная физическая, техническая, тактическая подготовка, недостаточная психологическая подготовка участников группы.

Объективные факторы: техническая сложность маршрута, климатические факторы, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Комплекс мероприятий направленных на обеспечение безопасности в туризме: маршрутная работа группы, физическая, тактическая, техническая, психологическая подготовка участников группы, материально-техническое обеспечение группы.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности группы к совершению туристского маршрута. Обязательность выполнения рекомендаций маршрутно-квалификационных комиссий и аварийно-спасательных формирований.

#### ***Практические занятия (4 часа)***

Проведение инструктажей.

Разработка аварийных и запасных выходов с маршрута. Решение ситуативных задач по выяснению причин возникновения аварийных ситуаций на маршрутах. Разбор аварийных ситуаций в туризме.

### **1.8. Подведение итогов туристского маршрута**

#### ***Теоретические занятия (2 час)***

Обсуждение итогов туристского маршрута. Оценка действий участников группы туристского маршрута. Обработка собранных материалов. Составление отчёта о совершённом маршруте.

#### ***Практические занятия (5 часов)***

Обработка собранных на маршруте материалов. Оформление отчёта о совершенном туристском маршруте. Ремонт и сдача снаряжения.

Оформление документов для награждения значками «Юный путешественник России», «Турист России».

### **1.9. Соревнования по спортивному туризму**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактика и техника преодоления дистанции.

#### ***Практические занятия (16 часов)***

Участие в личных соревнованиях по спортивному туризму, группа дисциплин «дистанция».

## **2. Топография и ориентирование**

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

#### ***Теоретические занятия (1 час)***

Использование различных топографических карт при проведении туристских маршрутов. Условные знаки топографических карт.

Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### ***Практические занятия (2 часа)***

Упражнения на запоминание условных знаков. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Построение профиля маршрута. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.2. Компас. Работа с компасом**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Правила эксплуатации компаса. Ориентирование карты и компаса. Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

### ***Практические занятия (2 часа)***

Упражнения по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

### **2.3. Измерение расстояний**

#### ***Теоретические занятия (1 час)***

Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### ***Практические занятия (3 часа)***

Измерение различных отрезков на карте и на местности. Упражнения на тренировку глазомера. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины препятствия.

### **2.4. Способы ориентирования**

#### ***Теоретические занятия (1 час)***

Ориентирование на маршруте с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Движение по азимуту на маршруте, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Использование схем участков маршрута. Ориентирование в условиях потери видимости. Организация разведок. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Движение по легенде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки стояния и выбор пути движения.

#### ***Практические занятия (3 часа)***

Движение на местности с чтением карты. Занятия по практическому прохождению маршрута. Движение в заданном направлении. Движение по легенде. Разработка туристского спортивного маршрута по карте.

### **2.5. Действия в случае потери ориентировки**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Определение направления без технических средств ориентирования: по Полярной звезде, Солнцу, Луне. Приближённое определение сторон горизонта по естественным (природным) признакам.

Порядок действий в случае потери ориентировки. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

#### ***Практические занятия (3 часа)***

Определение сторон горизонта по естественным (природным) признакам и небесным светилам. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Решение ситуативных задач по действиям в случае потери ориентировки.

### **2.6. Соревнования по ориентированию**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Правила вида спорта «спортивное ориентирование». Соревнования по ориентированию в заданном

направлении. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов. Обязанности участников соревнований.

Разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивное ориентирование».

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.

#### ***Практические занятия (8 часов)***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

### **3. Краеведение**

#### **3.1. Туристские возможности Кемеровской области**

##### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Географическое положение, территория и границы Кемеровской области-Кузбасса. Символика Кемеровской области-Кузбасса. Административное деление. Население. Природные условия и ресурсы. Транспортные магистрали. Основные объекты промышленности и культуры.

История земли Кузнецкой. История Кемеровской области с момента её образования. Экспедиция П. А. Чихачёва 1842 г. История города Кемерово. Обзор экскурсионных объектов Кемеровской области.

Туристские возможности Кемеровской области-Кузбасса: виды туризма, развивающиеся в области, основные районы путешествий и туристских спортивных маршрутов. Проект «Вершины воинской славы».

##### ***Практические занятия (10 часов)***

Работа с разными источниками по географии и истории. Краеведческие игры Путешествия и экскурсии по городу Кемерово и Кемеровской области.

#### **3.2. Изучение района туристского маршрута**

##### ***Практические занятия (6 часов)***

Обзор отчётов о туристских спортивных маршрутах. Изучение по литературным, картографическим источникам, материалам в сети интернет краеведческих особенностей района туристского маршрута.

#### **3.3. Общественно полезная работа на маршруте**

##### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе в соответствии с местными условиями. Способы их фиксации: составление описаний, сбор образцов, видео- и фотосъемка, зарисовки, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Редкие и охраняемые растения и животные. Изучение и охрана памятников истории и культуры.

##### ***Практические занятия (6 часов)***

Природоохранная деятельность на маршруте. Восстановление и благоустройство экскурсионных объектов на маршруте.

Выполнение краеведческих заданий. Оформление отчётов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

### **4. Основы медицинских знаний, первая помощь**

#### **4.1. Профилактика травматизма и заболеваний**

##### ***Теоретические занятия (1 час)***



Медицинские требования к туристам. Гигиеническая характеристика вида спорта «спортивный туризм». Закаливание. Режим. Самоконтроль. Вредные привычки и их влияние на организм. Характеристика травм и заболеваний, характерных для спортивных туристских мероприятий, меры по их профилактике.

#### **4.2. Первая помощь при травмах и заболеваниях**

##### ***Теоретические занятия (9 часов)***

Алгоритм осмотра пострадавшего (заболевшего) и оказания первой помощи. Правила снятия одежды и обуви с пострадавших. Основные правила транспортной иммобилизации. Травмы и повреждения плечевого пояса, верхних и нижних конечностей. Травмы грудной клетки.

Раны. Артериальное и венозное кровотечение. Правила наложения жгута. Особенности оказания первой помощи при ранениях головы, шеи, грудной клетки и живота.

Отморожение 3-4 степени. Ожог 3-4 степени. Поражение молнией. Укусы паукообразных и змей. Аллергические заболевания. Заболевания кожи: панариций, фолликулит, фурункул, герпес. Заболевания уха: отит. Заболевания глаз: конъюнктивит, фотоофтальмия, ячмень. Заболевания органов кровообращения: стенокардия. Коллапс. Заболевания органов дыхания: бронхит, воспаление легких.

Горная болезнь. Особенности воздействия условий высокогорья на организм человека. Профилактика горной болезни.

##### ***Практические занятия (5 часов)***

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и оказании помощи при травмах и заболеваниях. Наложение кровоостанавливающего жгута. Иммобилизация при травмах конечностей. Составление высотного графика.

#### **4.3. Транспортировка пострадавшего**

##### ***Практические занятия (4 часа)***

Изготовление носилок. Переноска пострадавшего на носилках. Подъём и спуск пострадавшего по травянистому, осыпному и снежному склону. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.

#### **4.4. Состав аптечки**

##### ***Практические занятия (1 час)***

Комплектование аптечки для туристского спортивного маршрута 1 категории сложности.

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

#### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика спортивных травм на тренировках**

##### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение, содержание и порядок осуществления врачебного контроля при занятиях туризмом.

Противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, состоянии перетренированности. Меры предупреждения переутомления.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки. Приёмы самомассажа. Противопоказания для проведения массажа.

##### ***Практические занятия (4 часа)***

Прохождение врачебного контроля. Изучение приёмов спортивного массажа.

#### **5.2. Общая физическая подготовка**

##### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Цели и задачи общей физической подготовки. Обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке.

### ***Практические занятия (30 часов)***

*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 формирования правильной осанки:* из различных исходных положений – 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, 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, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

### *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. Бег на 200, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

### *Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина.

### *Упражнения на равновесие:*

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

*Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

### *Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приёмов падения.

## **5.3. Специальная физическая подготовка**

### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Значение специальной физической подготовки. Обеспечение безопасности во время занятий по специальной физической подготовке.

### ***Практические занятия (32 часа)***

#### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном такте по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, заболоченной местности на дистанции до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции до 5 км. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег по мелководью. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

#### *Упражнения на развитие быстроты*

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.

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

#### *Упражнения для развития ловкости и прыгучести*

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

*Элементы акробатики:* кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения. 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. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

*Элементы скалолазания.* Лазание на скорость и сложность на искусственном и естественном рельефе.

*Игры:* баскетбол, волейбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

#### *Упражнения для развития силы*

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора 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 с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов. Эстафеты с переноской тяжелых предметов.

#### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат. 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.

Махи руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания.

## **6. Начальная судейская подготовка**

### **6.1. Организация и проведение туристских слётов и соревнований**

#### ***Теоретические занятия (4 часа)***

Нормативные документы, регламентирующие проведение туристских слётов и соревнований по спортивному туризму.

Организация, проводящая соревнования. Положение о соревнованиях.

Состав судейской коллегии, главная судейская коллегия. Функциональные обязанности и полномочия судей. Подготовка места проведения соревнований, требования к нему.

Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Соблюдение правил техники безопасности и медицинское обслуживание соревнований.

Размещение и организация быта участников соревнований.

Церемония открытия и закрытия. Награждение победителей.

Правила соревнований по спортивному туризму. Группа дисциплин «дистанция». Группа дисциплин «маршрут». Основные разделы правил.

Условия проведения соревнований.

#### ***Практические занятия (2 часа)***

Участие в разработке Положения о соревнованиях. Составление плана подготовки к проведению соревнований.

### **6.2. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная»**

#### ***Теоретические занятия (4 часа)***

Общие понятия.

Требования к участникам.

Снаряжение. Основные требования. Верёвки. Устройства. Индивидуальные страховочные системы. Ус самостраховки. Экипировка участника. Узлы. Опорные петли. Судейское оборудование.

Классификация дистанций.

Определение результатов.

Система оценки нарушений.

Технические приёмы.

Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам, по навесной переправе. Подъём (спуск) по наклонной навесной переправе. Подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам. Спуск по перилам. Траверс склона по перилам.

Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник». Переправа методом «вертикальный маятник».

Подъём и спуск спортивным способом.

Переправа с опорой на перила вброд, по бревну, по параллельным перилам. Переправа вброд, траверс склона первым участником.

#### ***Практические занятия (9 часов)***

Выполнение технических приёмов: движение по перилам, по навесной переправе, подъём с самостраховкой, спуск с самостраховкой, траверс, переправа методом «вертикальный маятник» и «горизонтальный маятник», спуск и подъём спортивным способом, переправа.

### **6.3. Работа службы дистанции**

#### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Классификация дистанций в природной среде и на искусственном рельефе (в закрытых помещениях). Постановка дистанции. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время.

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

#### ***Практические занятия (4 часа)***

Составление схем дистанции. Подготовка дистанции соревнований. Природоохранная деятельность во время соревнований.

### **6.4. Работа судей на этапах**

#### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Судьи на этапах, их функциональные обязанности и полномочия. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений на основании таблицы нарушений.

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

#### ***Практические занятия (8 часов)***

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

### **6.5. Работа службы секретариата и информации**

#### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Задачи и содержание работы служб секретариата и информации. Состав служб секретариата и информации, распределение обязанностей внутри службы, функциональные обязанности и полномочия. Документация соревнований. Оборудование места работы секретариата. Оформление стенда информации.

Комиссия по допуску участников. Приём заявок, проведение жеребьевки.

Основные принципы определения результатов.

Подсчёт результатов, проверка протоколов судей. Подведение итогов соревнований.

#### ***Практические занятия (6 часов)***

Подготовка протоколов этапов. Формирование протокола результатов.

### **6.6. Работа служб старта и финиша**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Виды старта. Функциональные обязанности и полномочия судьи стартера, судьи-хронометриста. Судейская документация, порядок её заполнения. Организация работы во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата и информации. Порядок старта, финиша и хронометраж.

#### ***Практические занятия (6 часов)***

Работа в составе служб старта и финиша.

**6.7. Организация и судейство вида «Туристские навыки и быт»*****Теоретические занятия (2 часа)***

Судейская коллегия вида, организация её работы. Критерии оценки. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Протоколы оценки. Таблица нарушений. Определение результатов.

***Практические занятия (4 часа)***

Участие в судействе вида «Туристские навыки и быт».

**6.8. Организация и судейство конкурсной программы*****Теоретические занятия (2 часа)***

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, её цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы их организация и проведение. Судейство конкурсов методом экспертной оценки. Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

***Практические занятия (4 часа)***

Участие в организации и судействе конкурсной программы.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»  
после второго года обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Знания	Умения и навыки
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)</b>		
1.1.	История развития туризма в Кузбассе	Основные сведения по истории развития туризма в Кемеровской области. Виды спортивного туризма, культивируемые в Кемеровской области. Ведущие спортсмены области в группе дисциплин «дистанция» и группе дисциплин «маршрут».	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Перечень личного и группового снаряжения для пешеходных туристских спортивных маршрутов некатегорийных и 1 категории сложности. Требования к снаряжению, правила эксплуатации.	Комплектование личного и группового снаряжения для пешеходных туристских спортивных маршрутов некатегорийных и 1 категории сложности. Подгонка личного снаряжения. Уход за снаряжением.
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Критерии выбора места лагеря (бивака) для организации обеденного привала и ночлега. Перечень бивачных работ и правила организации и туристского быта в зоне леса, горах, безлесной зоне. Различные способы разведения костра. Функционал дежурных по кухне.	Выбор места бивака. Самостоятельная работа по установке и свёртыванию лагеря. Установка палаток, разведение костра в различных условиях. Заготовка дров.
1.4.	Подготовка к туристскому маршруту	Алгоритм изучения района туристского маршрута. Порядок отбора картографического материала. Подходы к разработке основного и запасного варианта маршрута и графика движения группы. Принципы планирования аварийных выходов с	Составление плана подготовки туристского спортивного маршрута. Изучение маршрутов и сбор информации по выбранному району. Разработка маршрута и графика движения. Оформление маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка

		маршрута и определения контрольных пунктов и сроков. Требования к комплектованию группы и распределению обязанностей. Правила оформления маршрутной документации. Порядок подготовки личного и группового снаряжения.	снаряжения.
1.5.	Организация питания	Принципы организации питания на пешеходном туристском спортивном маршруте. Понятие о калорийности, весовых характеристиках и нормах дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона. Факторы, влияющие на изменение режима питания. Принципы составления меню, списка продуктов. Способы фасовки и упаковки продуктов. Правила соблюдения питьевого режима на маршруте.	Составление меню и списка продуктов для некатегорийного туристского спортивного маршрута или маршрута 1 категории сложности. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.
1.6.	Техника и тактика на туристском маршруте	Тактика планирования маршрута. Характеристика естественных препятствий тактика и техника их преодоления. Назначение туристских узлов. Требования к организации страховки и само страховки на сложных участках маршрута.	Решение тактических задач. Владение техникой преодоления протяженных и локальных препятствий и техникой завязывания туристских узлов.
1.7.	Обеспечение безопасности на туристском маршруте и тренировочных занятиях	Понятие о субъективных и объективных факторах, влияющих на безопасности в туризме. Комплекс мероприятий направленных на обеспечение безопасности в туризме. Роль маршрутно-квалификационных и аварийно-спасательных формирований комиссий в обеспечении безопасности на маршруте.	Соблюдение мер безопасности на маршруте и на тренировочных занятиях. Разработка аварийных и запасных выходов с маршрута. Решение ситуативных задач по выяснению причин возникновения аварийных ситуаций на маршрутах. Проведение разбора аварийных ситуаций.



1.8.	Подведение итогов туристского маршрута	Порядок подведения итогов туристского маршрута. Оценка действий участников группы туристского маршрута. Правила составления отчёта о совершённом маршруте.	Обработка собранных на маршруте материалов. Оформление отчёта о совершенном туристском маршруте. Ремонт снаряжения.
1.9.	Соревнования по спортивному туризму	Алгоритм подготовки к участию в соревнованиях. Понятие о тактике и технике преодоления дистанции.	Участие в личных соревнованиях по спортивному туризму, группа дисциплин «дистанция».
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>		
2.1.	Топографическая и спортивная карта	Применение топографических карт на маршруте. Отличительные особенности спортивных карт. Условные знаки топографических и спортивных карт и способы изображения рельефа. Влияние рельефа на пути движения. Способы построения профиля маршрута.	Чтение топографической и спортивной карт. Анализ элементов рельефа по картам. Построение профиля маршрута. Выбор пути движения.
2.2.	Компас. Работа с компасом	Правила эксплуатации компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров. Организация движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий.	Определение азимута, прохождение азимутальных отрезков.
2.3.	Измерение расстояний	Основные способы измерения расстояний (шагами, глазомером, по времени движения). Способы определения расстояния до недоступного предмета, ширины препятствия.	Измерение различных отрезков на карте и на местности. Определение расстояний до недоступного предмета и ширины препятствия.
2.4.	Способы ориентирования	Основные способы ориентирования на маршруте в различных природных и погодных условиях. Правила организации разведок.	Движение на местности с чтением карты. Движение в заданном направлении. Движение по легенде Разработка туристского спортивного маршрута по карте.
2.5.	Действия в случае потери	Определение направления без технических средств	Приёмы ориентирования по естественным (природным)

	ориентировки	ориентирования. Алгоритм действия в случае потери ориентировки.	признакам и небесным светилам. Определение точки нахождения на местности с помощью карты. Построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Решение ситуативных задач по действиям в случае потери ориентировки.
2.6.	Соревнования по ориентированию	Виды соревнований и правила вида спорта «спортивное ориентирование». Разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивное ориентирование». Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>		
3.1.	Туристские возможности Кемеровской области	Общие исторические вехи развития, географическая характеристика, символика Кемеровской области. Административное деление. Виды туризма, развивающиеся в области, основные районы путешествий и туристских спортивных маршрутов.	Работа с разными источниками по географии и истории Кузбасса. Участие в краеведческих играх и викторинах.
3.2.	Изучение района туристского маршрута		Использование различных источников с целью выявления природных, климатических, исторических, демографических особенностей района туристского маршрута.
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии	Общие сведения о методике краеведческих наблюдений на маршруте, изучении и охране памятников природы, истории и культуры. Редкие и охраняемые растения и животные.	Выполнение краеведческих наблюдений и заданий. Природоохранная деятельность на маршруте. Оформление отчётов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

<b>4.</b>	<b>Основы медицинских знаний, первая помощь</b>		
4.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	Медицинские требования к туристам. Характеристика травм и заболеваний, характерных для спортивных туристских мероприятий, меры по их профилактике.	
4.2.	Первая помощь при травмах и заболеваниях	Оказание первой помощи при травмах и заболеваниях. Правила транспортной иммобилизации.	Осмотр и оказание первой помощи пострадавшему. Наложение кровоостанавливающего жгута. Иммобилизация при травмах конечностей. Составление высотного графика.
4.3.	Транспортировка пострадавшего	Правила и способы транспортировки пострадавшего при повреждениях различной степени тяжести.	Изготовление носилок. Переноска пострадавшего на носилках. Транспортировка пострадавшего по травянистому, осыпному и снежному склону, по навесной переправе.
4.4.	Состав аптечки	Содержание аптечки для туристского спортивного маршрута 1 категории сложности.	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>		
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение, содержание и порядок осуществления врачебного контроля и самоконтроля. Противопоказания для спортивного туризма. Понятие о «спортивной форме», утомлении, состоянии перетренированности, спортивном массаже и его приёмах. Меры предупреждения переутомления. Противопоказания для проведения массажа.	Соблюдение порядка осуществления врачебного контроля. Приёмы спортивного массажа.
5.2.	Общая физическая подготовка	Цели и задачи общей физической подготовки. Обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической	Выполнение принятых в ФГОС нормативов по физической подготовке в соответствии с возрастом.

		подготовке.	
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки. Обеспечение безопасности во время занятий по специальной физической подготовке.	Выполнение специальных упражнений для развития выносливости, быстроты, силы, гибкости, прыгучести. Элементы акробатики и скалолазания.
<b>6.</b>	<b>Начальная судейская подготовка</b>		
6.1.	Организация туристских слётов и соревнований	Перечень нормативных документов, регламентирующих проведение туристских слётов и соревнований по спортивному туризму. Основные разделы положения о соревнованиях. Состав судейской коллегии. Функциональные обязанности и полномочия судей. Алгоритм подготовки места проведения соревнований, инвентаря и оборудования, требования к нему. Принципы обеспечения безопасности на соревнованиях.	Разработка Положения о соревнованиях. Составление плана подготовки к проведению соревнований.
6.2.	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная»	Основные разделы регламента и их содержание. Описание технических приёмов. Требования к участникам.	Выполнение технических приёмов: движение по перилам, по навесной переправе, подъём с самостраховкой, спуск с самостраховкой, траверс, переправа методом «горизонтальный маятник» и «вертикальный маятник», спуск и подъём спортивным способом, переправа.
6.3.	Работа службы дистанции	Классификация дистанций в природной среде и на искусственном рельефе. Обеспечение безопасности на дистанции. Принципы расчёта контрольного времени. Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы, функциональные обязанности службы дистанции.	Составление схем дистанции. Подготовка дистанции соревнований. Осуществление природоохранной деятельности во время соревнований.

6.4.	Организация судейства этапов	Функциональные обязанности судьи на этапе. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Порядок протоколирования и информирования участников о допущенных нарушениях. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения. Понятие об отсечке.	Участие в постановке этапов дистанции. Выполнение функциональных обязанностей судей на этапах.
6.5.	Работа службы секретариата и информации	Задачи и содержание работы, состав, функциональные обязанности служб секретариата и информации. Перечень документации соревнований. Оборудование места работы секретариата. Оформление стенда информации. Понятие о комиссии по допуску участников. Порядок приёма заявок, проведения жеребьевки. Основные принципы определения результатов. Порядок подведения итогов соревнований.	Подготовка протоколов этапов. Формирование протокола результатов.
6.6.	Работа служб старта и финиша	Виды старта. Функциональные обязанности и полномочия судьи стартера, судьи-хронометриста. Правила заполнения судейской документации. Порядок взаимодействия бригад старта и финиша со службой секретариата и информации. Порядок старта, финиша и хронометраж.	Выполнение функциональных обязанностей стартера, судьи-хронометриста.
6.7.	Организация и судейство вида «Туристские навыки и быт»	Судейская коллегия вида, организация её работы. Критерии оценки. Таблица нарушений.	Участие в судействе вида «Туристские навыки и быт».
6.8.	Организация и судейство конкурсной	Содержание конкурсной программы туристских соревнований, её цели и	Участие в организации и судействе конкурсной программы.

	программы	задачи. Метод экспертной оценки. Меры обеспечения безопасности при организации конкурсной программы.	
--	-----------	--	--

По окончании второго года обучения учащиеся могут принять участие в степенном спортивном туристском маршруте или спортивном туристском маршруте 1 категории сложности, выполнить нормативы на значок «Турист России», иметь опыт судейства соревнований туристских объединений. Возможно выполнение юношеских разрядов по спортивному туризму,

**ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»  
2 года обучения**

№ п/п	Раздел программы	Формы подведения итогов
1.	Основы туристской подготовки (пешеходный и горный туризм) Общая и специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочный поход Туристские слёты и соревнования Диагностическое тестирование
2.	Топография и ориентирование	Диагностическое тестирование Соревнования по ориентированию
3.	Краеведение	Диагностическое тестирование
4.	Основы медицинских знаний, первая помощь.	Диагностическое тестирование
5.	Начальная судейская подготовка	Судейская практика

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»  
3 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка (пешеходный и горный туризм)</b>	<b>85</b>	<b>20</b>	<b>65</b>
1.1.	Нормативные документы по туризму	3	1	2
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.3.	Организация туристского быта.	10	2	8
1.4.	Подготовка к туристскому маршруту	14	3	11
1.5.	Организация питания	6	2	4
1.6.	Техника и тактика на туристском маршруте	20	4	16
1.7.	Обеспечение безопасности на туристском маршруте и тренировочных занятиях	8	2	6
1.8.	Подведение итогов туристского маршрута	6	2	4
1.9.	Соревнования по спортивному туризму	12	2	10
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
2.1.	Топографическая и спортивная карта	6	2	4
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4
2.3.	Соревнования по ориентированию	10	2	8
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>
3.1.	Туристские возможности Кемеровской области	10	2	8
3.2.	Изучение района туристского маршрута	10	2	8
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии	8	2	6
<b>4.</b>	<b>Основы медицинских знаний, первая помощь</b>	<b>24</b>	<b>7</b>	<b>17</b>
4.1.	Оказание первой помощи	15	7	8
4.2.	Транспортировка пострадавшего	8	-	8
4.3.	Комплектование аптечки	1	-	1
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>67</b>	<b>2</b>	<b>65</b>
5.1.	Общая физическая подготовка	22	1	21
5.2.	Специальная физическая подготовка	45	1	44
<b>6.</b>	<b>Судейская подготовка</b>	<b>98</b>	<b>28</b>	<b>70</b>
6.1.	Правила вида спорта «спортивный туризм», группа дисциплин «дистанция»	4	4	-
6.2.	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная»	8	8	-
6.3.	Права и обязанности судей, состав судейских коллегий	4	4	-
6.4.	Работа службы дистанции	14	2	12
6.5.	Организация судейства этапов	16	2	14
6.6.	Работа службы секретариата и информации	18	2	16
6.7.	Работа служб старта и финиша	14	2	12
6.8.	Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»	10	2	8
6.9.	Организация и судейство вида «Ориентирование»	10	2	8
	<b>Итого за период обучения:</b>	<b>324</b>	<b>69</b>	<b>255</b>

Итоговое зачетное мероприятие вне сетки часов.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»**  
**3 год обучения**

**1. Туристская подготовка (пешеходный и горный туризм)**

**1.1. Нормативные документы по туризму**

*Теоретические занятия (1 час)*

Инструкция по организации и проведению учебно-тренировочных походов, туристских спортивных маршрутов, экспедиций и путешествий с обучающимися Кемеровской области – Кузбасса.

Правила вида спорта «спортивный туризм».

Разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм».

Положение о спортивных судьях.

Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм».

Зачетная классификационная книжка спортсмена, справка о зачете совершенного туристского спортивного маршрута.

*Практические занятия (2 часа)*

Работа с нормативной документацией.

**1.2. Личное и групповое туристское снаряжение**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Перечень личного и группового снаряжения для категорийных пешеходных и горных маршрутов. Страховочное снаряжение, правила эксплуатации. Бензиновое и газовое оборудование. Правила безопасности при работе с ними.

*Практические занятия (4 часа)*

Комплектование личного и группового снаряжения для пешеходных и горных категорийных маршрутов. Подгонка личного снаряжения. Уход за снаряжением. Оборудование места работы с бензиновыми и газовыми горелками.

**1.3. Организация туристского быта**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Организация ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Ветрозащитная стенка. Эксплуатация разборной печки. Заготовка дров. Функционал дежурных у печки. Ночлег в палатке без печки.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности организации бивака в высокогорной зоне.

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

Организация туристского быта на сборах, слётах, соревнованиях.

*Практические занятия (8 часов)*

Организация привала и ночлега в различных условиях. Строительство ветрозащитной стенки. Эксплуатация разборной печки.

**1.4. Подготовка к туристскому маршруту**

*Теоретические занятия (3 часа)*

Определение цели и района категорийного туристского маршрута. Подбор картографического материала. Разработка маршрута. Категорирование туристского спортивного маршрута. График движения группы. Аварийные выходы с маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.



Определение контрольных пунктов и сроков.

Комплектование группы и распределение обязанностей. Оформление маршрутной документации и регистрация в маршрутно-квалификационной комиссии. Порядок регистрации в аварийно-спасательных формированиях.

Материально-техническое обеспечение туристского маршрута.

### ***Практические занятия (11 часов)***

Составление плана подготовки категорийного туристского спортивного маршрута. Изучение маршрутов по выбранному району. Разработка маршрута. Составление графика движения. Оформление маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка снаряжения. Прохождение врачебного контроля.

## **1.5. Организация питания**

### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Особенности питания на пешеходном и горном маршруте. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Способы увеличения калорийности дневного рациона на категорийном маршруте. Использование сублимированных продуктов. Зависимость меню и режима питания от сложности маршрута и метеоусловий.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте. Приготовление пищи в условиях туристского спортивного маршрута. Технология варки отдельных видов продуктов. Фасовка, способы упаковки продуктов. Поддержание водно-солевого баланса в организме во время туристского спортивного маршрута.

### ***Практические занятия (4 часа)***

Составление раскладки продуктов для туристского спортивного маршрута 1-2 категории сложности.

Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Приготовление пищи в условиях туристского спортивного маршрута.

## **1.6. Техника и тактика на туристском маршруте**

### ***Теоретические занятия (4 часа)***

Техника и тактика преодоления естественных препятствий.

Тактика водных переправ. Техника переправы вброд. Организация переправы по верёвке с перилами, навесной переправы. Тактика горных маршрутов. Акклиматизация. Высотный график маршрута. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Техника передвижения по осыпным, скальным и снежно-ледовым склонам.

Изучение, разведка сложных участков маршрута и по необходимости их маркировка. Определение способов их преодоления. Виды страховки: групповая, взаимная и само страховка. Организация страховки и само страховки на различном рельефе. Тактика восхождений и преодоления перевалов.

### ***Практические занятия (16 часов)***

Отработка техники движения и преодоления естественных препятствий. Организация наведения различных видов переправ.

Организация страховки и само страховки на различном рельефе. Техника завязывания туристских узлов.

## **1.7. Обеспечение безопасности на туристском маршруте и тренировочных занятиях**

### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Вероятные аварийные ситуации в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев и чрезвычайных происшествий на туристских маршрутах. Ответственность руководителя и участников, решительность и настойчивость их действий в борьбе за сохранение здоровья и жизни всех членов группы.

Техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка участников группы. Материально-техническое обеспечение маршрута. Адаптация и акклиматизация на маршрутах. Тактические приёмы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, установка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до подходящего места стояния, организация жизнеобеспечения).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Действия участников группы при возникновении аварийных ситуаций. Способы связи с аварийно-спасательными формированиями и медицинскими учреждениями района проведения туристского маршрута. Аварийная сигнализация. Различные способы подачи сигналов бедствия.

#### ***Практические занятия (6 часов)***

Проведение инструктажей. Отработка навыков поведения в аварийных ситуациях. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Расшифровка знаков аварийной сигнализации. Психологический тренинг.

### **1.8. Подведение итогов туристского маршрута**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Анализ совершенного туристского спортивного маршрута. Обработка собранных материалов. Составление отчёта о совершённом маршруте.

#### ***Практические занятия (4 часа)***

Ремонт снаряжения. Оформление отчёта о совершенном туристском маршруте. Оформление документов для награждения значком «Турист России».

### **1.9. Соревнования по спортивному туризму**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Подготовка к участию в соревнованиях. Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму. Тактика и техника преодоления дистанции.

#### ***Практические занятия (10 часов)***

Участие в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция») индивидуально и в составе группы.

## **2. Топография и ориентирование**

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

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Чтение топографической карты. Планирование маршрута.

Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

#### ***Практические занятия (4 часа)***

Планирование маршрута и нанесение его на карту. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт разных масштабов.

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

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Особенности ориентирования на туристском спортивном маршруте. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута по карте. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Особенности ориентирования в горах. Оценка пройденного пути по времени движения. Правила эксплуатации GPS-навигатора.

#### ***Практические занятия (4 часа)***

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

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

***Теоретические занятия (2 часа)***

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах. Составление плана прохождения контрольных пунктов и распределение сил на дистанции. Действия спортсмена с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение для участия в соревнованиях по ориентированию.

***Практические занятия (8 часов)***

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

**3. Краеведение****3.1. Туристские возможности Кемеровской области*****Теоретические занятия (2 часа)***

Кемеровская область – объект географического и исторического краеведения. Уникальные памятники природы. Растения и животные Кузбасса, занесённые в Красную книгу. Топонимика Кемеровской области.

История семьи в истории Кузбасса. Программное обеспечение по генеалогии. Туристские возможности Кемеровской области. Особенности развития туризма в Кузбассе. Проект «Вершины воинской славы».

***Практические занятия (8 часов)***

Работа со справочной литературой и картографическими материалами по родному краю. Составление родословных. Сбор материала по истории семьи. Путешествия и экскурсии по городу Кемерово и Кемеровской области.

**3.2. Изучение района туристского маршрута*****Теоретические занятия (2 часа)***

Изучение района туристского маршрута в зависимости от целей, стоящих перед группой. Природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и от конечной точек маршрута. Историческая и демографическая характеристика района. Экскурсионные объекты на маршруте.

***Практические занятия (8 часов)***

Изучение по литературным, картографическим источникам, материалам в сети интернет сведений о районе предстоящего туристского маршрута. Взаимодействие с организациями и частными лицами с целью сбора информации о районе туристского спортивного маршрута.

**3.3. Общественно полезная работа в путешествии*****Теоретические занятия (2 часа)***

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

***Практические занятия (8 часов)***

Природоохранная деятельность на маршруте.

Выполнение краеведческих заданий. Оформление отчётов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте. Восстановление и благоустройство экскурсионных объектов на маршруте.

**4. Основы медицинских знаний, первая помощь****4.1. Оказание первой помощи*****Теоретические занятия (7 часов)***

Травмы костей черепа. Понятие о коматозном состоянии. Повреждения шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника. Повреждения костей таза.

Проникающие ранения грудной клетки и живота. Синдром длительного сдавливания. Острые заболевания брюшной полости и желудочно-кишечного тракта. Внутреннее кровотечение.

Утопление. Клиническая и биологическая смерть. Техника искусственной вентиляции легких. Техника наружного массажа сердца. Сочетание наружного массажа сердца с искусственной вентиляцией легких.

#### ***Практические занятия (8 часов)***

Иммобилизация при черепно-мозговых, позвоночно-спинномозговых травмах, повреждениях тазовых костей.

Искусственная вентиляция легких. Непрямой массаж сердца.

### **4.2. Транспортировка пострадавшего**

#### ***Практические занятия (8 часов)***

Транспортировка пострадавшего на сложном рельефе. Тормозные системы для спуска и подъема пострадавшего без сопровождения. Аварийная система. Приемы спуска и подъема пострадавшего без сопровождения.

### **4.3. Комплектование аптечки**

#### ***Практические занятия (1 час)***

Комплектование аптечки для спортивного туристского маршрута 1-2 категории сложности.

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

### **5.1. Общая физическая подготовка**

#### ***Теоретические занятия (1 час)***

Значение общей физической подготовки. Обеспечение безопасности во время занятий по общей физической подготовке.

#### ***Практические занятия (21 час)***

*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 формирования правильной осанки:* из различных исходных положений – 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, 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, 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:***

Баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты и игры с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

#### *Легкая атлетика*

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

#### *Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина.

#### *Упражнения на равновесие:*

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

### **Специальная физическая подготовка**

#### *Теоретические занятия (1 час)*

Значение специальной физической подготовки. Обеспечение безопасности во время занятий по специальной физической подготовке.

#### *Практические занятия (44 часа)*

##### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, заболоченной местности на дистанции до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции до 10 км. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег по мелководью. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

##### *Упражнения на развитие быстроты*

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.

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

##### *Упражнения для развития ловкости и прыгучести*

Прыжки в длину, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. 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, ложные падения. 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. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

##### *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 с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов. Эстафеты с переноской тяжелых предметов.

#### *Лыжная подготовка*

Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, по заснеженным и обледенелым склонам. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу.

#### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушагат. 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. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Махи руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи 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. Упражнения на восстановление дыхания.

#### *Скалолазание*

Лазание на скорость и сложность на искусственном и естественном рельефе.

#### *Туристская техника*

Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Прохождение различных этапов соревнований по спортивному туризму: спуски и подъёмы, траверсы, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники.

## **6. Судейская подготовка**

### **6.1. Правила вида спорта «спортивный туризм», группа дисциплин «дистанция»**

#### ***Теоретические занятия (4 часа)***

Правила соревнований по спортивному туризму, группа дисциплин «дистанция». Основные разделы правил. Спортивные дисциплины. Характер проведения соревнований. Система проведения соревнований. Требования к участникам соревнований. Требования к организаторам соревнований. Требования к месту проведения соревнований. Правила проведения соревнований. Требования к формированию судейской коллегии.

### **6.2. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная»**

#### ***Теоретические занятия (8 часов)***

Общие понятия. Снаряжение. Классификация дистанций. Постановка дистанций. Определение результатов. Система оценки нарушений. Дополнительные штрафные санкции на дистанции с участками ориентирования.

Технические приёмы.

Переправа первого участника вброд, через водное препятствие по бревну. Подъём первого участника с командной страховкой. Траверс склона первым участником с командной страховкой.

Организация и снятие перил. Сопровождение. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам, по навесной переправе. Подъём (спуск) по наклонной навесной переправе. Подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам. Подъём по склону с верхней страховкой. Спуск по перилам. Траверс склона по перилам.

Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник». Переправа методом «вертикальный маятник».

Транспортировка снаряжения. Укладка бревна.

Спуск и подъём спортивным способом.

Переправа с опорой на перила вброд, по бревну, по параллельным перилам.

Переправа вброд, траверс склона.

Требования к участникам.

#### ***Практические занятия (8 часов)***

Выполнение технических приёмов в соответствии с Регламентом.

### **6.3. Права и обязанности судей, состав судейских коллегий**

#### ***Теоретические занятия (4 часа)***

Права и обязанности спортивного судьи. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Условия включения спортивных судей в судейские коллегии, их состав и численность. Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Функциональные обязанности и полномочия судей. Оценка спортивного судейства.

### **6.4. Работа службы дистанции**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Функциональные обязанности и полномочия начальника дистанции, судьи постановщика. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции, постановка её на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Организация судейской страховки на дистанции.

Оборудование этапов, маркировка дистанции. Расчёт контрольного времени. Закрывание дистанции, снятие этапов.

#### ***Практические занятия (12 часов)***

Участие в постановке дистанции. Составление схемы дистанции. Расчёт класса дистанции. Природоохранная деятельность во время соревнований.

### **6.5. Организация судейства этапов**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Старший судья и судьи на этапах, их функциональные обязанности и полномочия.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений на основании таблицы нарушений. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

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

#### ***Практические занятия (14 часов)***

Работа в качестве судей на этапах на соревнованиях по спортивному туризму, группа дисциплин «дистанция – пешеходная».

### **6.6. Работа службы секретариата и информации**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Задачи и содержание работы секретариата. Функциональные обязанности и полномочия главного секретаря, заместителя главного секретаря, судьи-секретаря. Планирование работы секретариата. Перечень необходимого оборудования и канцелярских принадлежностей. Оборудование места работы секретариата.

Комиссия по допуску участников. Приём заявок, проведение жеребьевки.

Компьютерное программное обеспечение работы секретариата.

Основные принципы определения результатов.

Документооборот соревнований. Форма протоколов старта, финиша, этапов. Подготовка папок на этапы, проведение совещания с судьями по правилам их заполнения. Проверка протоколов судей.

Предварительные и официальные результаты соревнований. Форма протокола результатов соревнований. Подготовка наградного материала.

Служба информации, задачи и содержание её работы. Функциональные обязанности и полномочия заместителя главного судьи по информации. Предстартовая информация. Организация информации с дистанции. Информация о ходе соревнований, предварительных и окончательных результатах.

#### ***Практические занятия (16 часов)***

Обработка предварительных заявок. Оформление протокола комиссии по допуску участников. Проведение жеребьевки. Подготовка протоколов этапов. Формирование стартового протокола. Определение квалификационного ранга дистанции. Формирование протокола результатов.

### **6.7. Работа служб старта и финиша**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Виды старта. Выбор места и оборудование старта и финиша. Функциональные обязанности и полномочия старшего судьи старта, старшего судьи финиша, судьи стартера, судьи-хронометриста. Судейская документация, порядок её заполнения. Организация работы во время соревнований. Порядок старта, финиша и хронометраж.

#### ***Практические занятия (12 часов)***

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

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

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Соревнования по поисково-спасательным работам в условных зонах чрезвычайных ситуаций природного характера: характеристика дистанции, перечень этапов. Соревнования по поисково-спасательным работам в условных зонах чрезвычайных ситуаций техногенного характера: характеристика дистанции, техническая сложность, перечень этапов. Полигон, планирование дистанции. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Порядок определения результатов. Условия соревнований. Таблица нарушений.

#### ***Практические занятия (8 часов)***

Участие в судействе соревнований по поисково-спасательным работам в составе различных судейских бригад.

### **6.9. Организация и судейство вида «Ориентирование»**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Ориентирование в программе туристских слётов и соревнований.

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

Особенности проведения соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции и её обозначение



на карте. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

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

***Практические занятия (8 часов)***

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе различных судейских бригад.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»  
после третьего года обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Знания	Умения и навыки
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка (пешеходный и горный туризм)</b>		
1.1.	Нормативные документы по туризму	Перечень и содержание основных нормативных документов, регламентирующих проведение соревнований. Порядок заполнения зачётной классификационной книжки спортсмена, справки о зачёте совершенного туристского спортивного маршрута.	Работа с нормативной документацией.
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Перечень личного и группового снаряжения для категорийных пешеходных и горных маршрутов, правила эксплуатации и обеспечение безопасности при работе с ними.	Комплектование личного и группового снаряжения для пешеходных и горных категорийных маршрутов. Подгонка личного снаряжения. Уход за снаряжением. Оборудование места работы с бензиновыми и газовыми горелками.
1.3.	Организация туристского быта.	Организация ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Функционал дежурных у печки. Особенности организации бивака и туристского быта в высокогорной зоне, на дневке, полудневке, сборах, слётах, соревнованиях.	Организация привала и ночлега в различных условиях. Строительство ветрозащитной стенки. Эксплуатация разборной печки.
1.4.	Подготовка к туристскому маршруту	Алгоритм подготовки к туристскому маршруту. Категорирование спортивного маршрута. Порядок оформления маршрутной документации, регистрация в маршрутно-квалификационной комиссии и в аварийно-спасательных формированиях. Понятие о материально-техническом	Составление плана подготовки категорийного туристского спортивного маршрута. Разработка маршрута. Составление графика движения. Оформление маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка снаряжения. Прохождение врачебного контроля.

		обеспечении туристского маршрута.	
1.5.	Организация питания	Особенности питания на пешеходном и горном маршруте, при переезде по железной дороге и в населенном пункте. Технология приготовления пищи в условиях туристского спортивного маршрута. Принципы поддержания водно-солевого баланса в организме.	Составление раскладки продуктов для спортивного туристского маршрута 1-2 категории сложности. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Приготовление пищи в условиях туристского спортивного маршрута.
1.6.	Техника и тактика на туристском маршруте	Техника и тактика преодоления естественных препятствий. Тактика горных маршрутов. Понятие об акклиматизации. Принципы построения высотного графика маршрута. Основные формы горного рельефа. Техника передвижения по осыпным, скальным и снежно-ледовым склонам. Организация страховки и само страховки на различном рельефе.	Техника движения и преодоления естественных препятствий. Организация наведения различных видов переправ. Организация страховки и само страховки на различном рельефе. Техника завязывания туристских узлов.
1.7.	Обеспечение безопасности на туристском маршруте и тренировочных занятиях	Содержание технической, тактической, физической и психологической подготовки участников группы. Тактические приёмы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Алгоритм действий при возникновении аварийных ситуаций. Способы связи с аварийно-спасательными формированиями. Понятие об аварийной сигнализации. Способы подачи сигналов бедствия.	Действия в аварийных ситуациях. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Расшифровка знаков аварийной сигнализации.
1.8.	Подведение итогов туристского маршрута	Значение подведения итогов совершенного туристского спортивного маршрута. Порядок обработки собранных материалов.	Ремонт снаряжения. Оформление отчёта о совершенном туристском маршруте.

		Правила составления отчёта о совершённом маршруте.	
1.9.	Соревнования по спортивному туризму	Подготовка к участию в соревнованиях. Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму. Тактика и техника преодоления дистанции.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция») индивидуально и в составе группы.
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>		
2.1.	Топографическая и спортивная карта	Чтение топографической карты. Планирование маршрута. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.	Планирование маршрута и нанесение его на карту. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	Особенности ориентирования на туристском спортивном маршруте. Отбор картографического материала. Правила организации разведки, маркировки пути движения, движения при потере видимости. Особенности ориентирования в горах. Оценка пройденного пути по времени движения. Правила эксплуатации GPS-навигатора.	Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.
2.3.	Соревнования по ориентированию	Алгоритм подготовки к участию в соревнованиях. Тактические действия на соревнованиях по спортивному ориентированию. Перечень снаряжения для участия в соревнованиях по ориентированию.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>		
3.1.	Туристские возможности Кемеровской области	История, география топонимические особенности Кемеровской области. Растения и животные Кузбасса, занесённые в Красную книгу. Понятие о генеалогии. Методы сбора и обработки информации по истории семьи. Туристские	Работа со справочной литературой и картографическими материалами по родному краю. Составление родословных. Сбор материала по истории семьи.

		возможности Кемеровской области.	
3.2.	Изучение района туристского маршрута	Сведения о районе туристского маршрута.	Изучение различных источников с целью выявления сведений о районе туристского маршрута.
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии	Методика выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация. Формы природоохранной деятельности на маршруте.	Выполнение краеведческих заданий. Оформление отчётов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте. Природоохранная деятельность на маршруте.
<b>4.</b>	<b>Основы медицинских знаний, первая помощь</b>		
4.1.	Оказание первой помощи	Оказание первой помощи при черепно-мозговых, позвоночно-спинномозговых травмах, повреждениях тазовых костей, синдроме длительного сдавливания, острых заболеваниях брюшной полости и желудочно-кишечного тракта, утоплении. Симптомы внутреннего кровотечения. Понятие о клинической и биологической смерти и реанимационных мероприятиях.	Иммобилизация при черепно-мозговых, позвоночно-спинномозговых травмах, повреждениях тазовых костей. Искусственная вентиляция легких. Непрямой массаж сердца.
4.2.	Транспортировка пострадавшего.	Способы транспортировки пострадавшего на сложном рельефе. Тормозные системы для спуска и подъёма пострадавшего без сопровождения.	Транспортировка пострадавшего на сложном рельефе. Организация спуска и подъёма пострадавшего без сопровождения.
4.3.	Комплектование аптечки.	Содержание индивидуальной и групповой аптечки для спортивного туристского маршрута 1-2 категории сложности	Комплектование аптечки для спортивного туристского маршрута 1-2 категории сложности.
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>		
5.1.	Общая физическая подготовка	Значение общей физической подготовки. Меры безопасности во время занятий по общей физической подготовке.	Выполнение принятых в ФГОС нормативов по физической подготовке в соответствии с возрастом.

5.2.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки. Меры безопасности во время занятий по специальной физической подготовке.	Выполнение упражнений на развитие физических качеств, необходимых для занятий спортивным туризмом: выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, силы.
<b>6.</b>	<b>Судейская подготовка</b>		
6.1.	Правила вида спорта «спортивный туризм», группа дисциплин «дистанция»	Основные разделы правил и их содержание.	
6.2.	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная»	Основные разделы регламента и их содержание. Описание технических приемов. Требования к участникам.	Выполнение технических приёмов в соответствии с Регламентом.
6.3.	Права и обязанности судей, состав судейских коллегий	Права и обязанности спортивного судьи. Характер взаимоотношений судей с участниками, тренерами, представителями. Условия включения спортивных судей в судейские коллегии. Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Функциональные обязанности и полномочия судей. Принципы оценки спортивного судейства.	
6.4.	Работа службы дистанции	Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Функциональные обязанности и полномочия начальника дистанции, судьи постановщика. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Обеспечение безопасности на дистанции.	Участие в постановке дистанции. Составление схемы дистанции. Расчёт класса дистанции. Осуществление природоохранной деятельности во время соревнований.
6.5.	Организация судейства этапов	Старший судья и судьи на этапах, их функциональные обязанности и полномочия. Порядок действий судьи в нестандартных ситуациях.	Выполнение функциональных обязанностей судей на этапах на соревнованиях по спортивному туризму,

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

		проведении соревнований. Порядок определения результатов. Содержание таблицы нарушений.	
6.9.	Организация и судейство вида «Ориентирование»	Особенности организации и судейства отдельных заданий по ориентированию в программе туристских слётов и соревнований. Особенности проведения различных видов соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Меры безопасности на соревнованиях по ориентированию. Порядок организации поисковых работ.	Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе различных судейских бригад.

По окончании третьего года обучения учащиеся могут совершить степенной спортивный туристский маршрут или спортивный туристский маршрут 1-2 категории сложности, иметь опыт судейства соревнований образовательных организаций или физкультурно-спортивных организаций. Возможно выполнение нормативов на 3 разряд по спортивному туризму. Возможно выполнение нормативов на квалификационную категорию «Юный спортивный судья».

**ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»  
3 года обучения**

№ п/п	Раздел программы	Формы подведения итогов
1.	Туристская подготовка (пешеходный и горный туризм) Общая и специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочный поход Туристские слёты и соревнования Диагностическое тестирование
2.	Топография и ориентирование	Диагностическое тестирование Соревнования по ориентированию
3.	Краеведение	Диагностическое тестирование
4.	Основы медицинских знаний, первая помощь.	Диагностическое тестирование
5.	Судейская подготовка	Судейская практика



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»  
4 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка (пешеходный и горный туризм)</b>	<b>91</b>	<b>20</b>	<b>71</b>
1.1.	Нормативные документы по туризму	4	2	2
1.2.	Организация туристского быта	11	3	8
1.3.	Подготовка к туристскому маршруту	16	3	13
1.4.	Организация питания	8	2	6
1.5.	Техника и тактика на туристском маршруте	24	3	21
1.6.	Обеспечение безопасности на туристском маршруте и тренировочных занятиях	6	3	3
1.7.	Подведение итогов туристского маршрута	12	2	10
1.8.	Соревнования по спортивному туризму	10	2	8
<b>2.</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
2.1.	Соревнования по ориентированию	8	-	8
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
3.1.	Изучение района туристского маршрута	6	2	4
3.2.	Общественно полезная работа на маршруте	12	-	12
<b>4.</b>	<b>Основы медицинских знаний, первая помощь</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
4.1.	Транспортировка пострадавшего	8	-	8
4.2.	Медицинские манипуляции	6	2	4
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>68</b>
5.1.	Общая физическая подготовка	19	1	18
5.2.	Специальная физическая подготовка	51	1	50
<b>6.</b>	<b>Судейская подготовка</b>	<b>123</b>	<b>39</b>	<b>84</b>
6.1.	Правила вида спорта «спортивный туризм», группа дисциплин «дистанция»	4	-	4
6.2.	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная»	7	3	4
6.3.	Права и обязанности судей, состав судейских коллегий	4	4	-
6.4.	Работа службы дистанции	20	4	16
6.5.	Организация судейства этапов	19	3	16
6.6.	Работа службы секретариата и информации	22	6	16
6.7.	Работа служб старта и финиша	15	3	12
6.8.	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – горная»	12	4	8
6.9.	Правила вида спорта «спортивный туризм», группа дисциплин «маршрут»	6	6	-
6.10.	Организация и судейство соревнований по спортивному туризму, группа дисциплин «маршрут»	14	6	8
	<b>Итого за период обучения:</b>	<b>324</b>	<b>65</b>	<b>259</b>

Итоговое зачетное мероприятие вне сетки часов.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»**  
**4 год обучения**

**1. Туристская подготовка (пешеходный и горный туризм)**

**1.1. Нормативные документы по туризму**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Инструкция по организации и проведению учебно-тренировочных походов, туристских спортивных маршрутов, экспедиций и путешествий с обучающимися Кемеровской области – Кузбасса.

Единая всероссийская спортивная классификация.

Всероссийский реестр видов спорта.

Правила вида спорта «спортивный туризм».

Разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм».

Положение о спортивных судьях.

Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм».

Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

Зачетная классификационная книжка спортсмена, справка о зачёте совершенного туристского спортивного маршрута, учетная карточка спортивного судьи, книжка спортивного судьи

***Практические занятия (2 часа)***

Работа с нормативной документацией.

**1.2. Организация туристского быта**

***Теоретические занятия (3 часа)***

Организация аварийного бивака в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация аварийного бивака в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывание огня без спичек.

***Практические занятия (8 часов)***

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек.

**1.3. Подготовка к туристскому маршруту**

***Теоретические занятия (3 часа)***

Определение цели и района категорийного туристского маршрута.

Изучение района туристского маршрута.

Подбор картографического материала. Разработка маршрута. Категорирование туристского спортивного маршрута. График движения группы. Основной и запасной вариант маршрута. Аварийные выходы с маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Определение контрольных пунктов и сроков.

Комплектование группы и распределение обязанностей. Оформление маршрутной документации и регистрация в маршрутно-квалификационной комиссии. Порядок регистрации в аварийно-спасательных формированиях.

Материально-техническое обеспечение туристского маршрута.

***Практические занятия (13 часов)***

Составление плана подготовки категорийного туристского спортивного маршрута. Изучение маршрутов по выбранному району. Разработка маршрута. Составление

графика движения. Оформление маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка снаряжения. Прохождение врачебного контроля.

#### **1.4. Организация питания**

##### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Организация питания во время подъездов к спортивной части маршрутов и в населенных пунктах. Возможность пополнения запасов пищи во время активной части маршрута. Продуктовая заброска.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Добыча воды и приготовление пищи в экстремальных условиях.

##### ***Практические занятия (6 часов)***

Составление раскладки продуктов для спортивного туристского маршрута 1-2 категории сложности.

Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Добыча воды и приготовление пищи в условиях туристского спортивного маршрута.

#### **1.5. Техника и тактика на туристском маршруте**

##### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Техника преодоления естественных препятствий. Тактика водных переправ. Техника переправы вброд. Организация навесной переправы, укладка бревна. Обеспечение страховки и самостраховки при переправе через водные преграды и на различных формах рельефа.

Техника и тактика преодоления скально-осыпных и снежно-ледовых склонов. Техника движения в кошках. Вырубание ступеней. Самозадержание на снежно-ледовом склоне.

Техника и тактика преодоления лавиноопасных склонов.

##### ***Практические занятия (21 час)***

Совершенствование техники и тактики преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении сложных участков.

Техника завязывания туристских узлов.

#### **1.6. Обеспечение безопасности на туристском маршруте и тренировочных занятиях**

##### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Разбор и анализ несчастных случаев и чрезвычайных происшествий на туристских маршрутах.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в обеспечении безопасности маршрутов. Порядок действий при возникновении аварийной ситуации и взаимодействие с аварийно-спасательными формированиями. Аварийная сигнализация. Различные способы подачи сигналов бедствия.

Организация поисковых и спасательных работ силами группы. Психологическая подготовка участников группы.

##### ***Практические занятия (3 часа)***

Проведение инструктажей. Отработка техники организации поисковых и спасательных работ. Применение различных сигнальных средств.

Психологический тренинг.

#### **1.7. Подведение итогов туристского маршрута**

##### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Анализ совершенного туристского спортивного маршрута. Обработка собранных материалов.

Составление отчёта о совершённом маршруте.

##### ***Практические занятия (10 часов)***

Ремонт снаряжения. Составление и оформление отчёта о совершенном туристском маршруте. Оформление документов для награждения значком «Турист России».

### **1.8. Соревнования по спортивному туризму**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактика и техника преодоления дистанции по спортивному туризму.

#### ***Практические занятия (8 часов)***

Участие в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция») индивидуально и в составе группы.

## **2. Спортивное ориентирование**

### **2.1. Соревнования по ориентированию**

#### ***Практические занятия (8 часов)***

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

## **3. Краеведение**

### **3.1. Изучение района туристского маршрута**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Изучение района туристского маршрута в зависимости от целей, стоящих перед группой. Природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и от конечной точек маршрута. Историческая и демографическая характеристика района. Экскурсионные объекты на маршруте.

#### ***Практические занятия (4 часов)***

Изучение по литературным, картографическим источникам, материалам в сети интернет сведений о районе предстоящего туристского маршрута. Взаимодействие с организациями и частными лицами с целью сбора информации о районе туристского спортивного маршрута.

### **3.2. Общественно полезная работа на маршруте**

#### ***Практические занятия (12 часов)***

Природоохранная деятельность на маршруте.

Выполнение краеведческих заданий. Оформление отчётов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте. Восстановление и благоустройство экскурсионных объектов на маршруте.

## **4. Основы медицинских знаний, первая помощь**

### **4.1. Транспортировка пострадавшего**

#### ***Практические занятия (8 часов)***

Транспортировка пострадавшего с тяжелыми повреждениями по сложному рельефу. Приёмы спуска пострадавшего с сопровождающим. Полиспастные системы для подъёма пострадавшего. Отработка приёмов спуска и подъёма пострадавшего с сопровождающим. Изготовление различных видов носилок.

### **4.2. Медицинские манипуляции**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Подкожные и внутримышечные инъекции. Техника постановки подкожных и внутримышечных инъекций. Профилактика осложнений после инъекций.

Техника искусственной вентиляции легких. Техника наружного массажа сердца. Сочетание наружного массажа сердца с искусственной вентиляцией легких.

#### ***Практические занятия (4 часа)***

Выполнение подкожных и внутримышечных инъекций. Выполнение реанимационных мероприятий.

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

### **5.1. Общая физическая подготовка**

#### ***Теоретические занятия (1 час)***

Обеспечение безопасности во время занятий по общей физической подготовке.

#### ***Практические занятия (18 часов)***

*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 формирования правильной осанки:* из различных исходных положений – 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, 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:*

Баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты и игры с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

#### *Легкая атлетика*

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

#### *Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина.

#### *Упражнения на равновесие:*

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

#### *Плавание различными способами.*

### **5.2. Специальная физическая подготовка**

#### ***Теоретические занятия (1 час)***

Обеспечение безопасности во время занятий по специальной физической подготовке.

### ***Практические занятия (50 часов)***

*Ориентирование.* Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

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

*Скалолазание.* Передвижение по различным формам скального рельефа. Лазание на сложность и скорость.

*Основы ледолазания.* Передвижение по различным формам ледового рельефа. Лазание на сложность и скорость.

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

Игры с элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости.

## **6. Судейская подготовка**

### **6.1. Правила вида спорта «спортивный туризм», группа дисциплин «дистанция»**

#### ***Практические занятия (4 часа)***

Сдача квалификационных зачетов по правилам вида спорта «спортивный туризм», группа дисциплин «дистанция». Решение ситуационных задач.

### **6.2. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная»**

#### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Общие понятия. Снаряжение. Классификация дистанций. Постановка дистанций в природной среде. Особые требования к планировке, постановке этапов и дистанций в природной среде. Определение результатов. Технические приёмы. Требования к участникам. Процедура старта и финиша. Хронометраж.

#### ***Практические занятия. (4 часа)***

Сдача квалификационных зачетов по регламенту. Решение ситуационных задач

### **6.3. Права и обязанности судей, состав судейских коллегий**

#### ***Теоретические занятия (4 часа)***

Положение о спортивных судьях. Порядок присвоения судейских категорий. Квалификационные требования к спортивным судьям. Права и обязанности спортивного судьи. Порядок лишения и снижения квалификационных категорий. Учёт спортивной судейской деятельности.

Условия включения спортивных судей в судейские коллегии, их состав и численность. Функциональные обязанности и полномочия судей. Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Условия присвоения и подтверждения квалификационных категорий спортивным судьям. Оценка спортивного судейства. Поощрения и меры дисциплинарного воздействия к спортивным судьям. Учетная карточка спортивного судьи.

#### **6.4. Работа службы дистанции**

##### ***Теоретические занятия (4 часа)***

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Функциональные обязанности и полномочия начальника дистанции, судьи постановщика.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанции. Подготовка картографического материала для соревнований.

Выезды для подготовки дистанции. Планирование дистанции, постановка её на местности. Оборудование этапов, маркировка дистанции, обеспечение их сохранности в ходе соревнований. Расчёт контрольного времени. Организация сдачи дистанции судьей-инспектору. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, снятие этапов.

##### ***Практические занятия. (16 часов)***

Участие в планировании и постановке дистанции. Расчёт класса дистанции. Составление схемы дистанции. Заполнение акта сдачи дистанции. Работа в составе службы дистанции. Природоохранная деятельность во время соревнований.

#### **6.5. Организация судейства этапов**

##### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Старший судья этапа, судья этапа, судья страховщик, их функциональные обязанности и полномочия. Организация судейской страховки.

Порядок работы судей на этапе: условия этапа, действия участников с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей нарушений. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая. Действия судьи при возникновении спорной ситуации. Судейская документация, порядок протоколирования и организации информирования участников о допущенных нарушениях. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

##### ***Практические занятия. (16 часов)***

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

#### **6.6. Работа службы секретариата и информации**

##### ***Теоретические занятия (6 часов)***

Функциональные обязанности и полномочия главного секретаря, заместителя главного секретаря, судьи-секретаря. Планирование работы секретариата.

Комиссия по допуску участников. Приём заявок, проведение жеребьевки.

Компьютерное программное обеспечение работы секретариата.

Основные принципы определения результатов. Разбор протестов.

Документооборот соревнований. Форма протоколов старта, финиша, этапов. Подготовка папок на этапы, проведение совещания с судьями по правилам их заполнения. Проверка протоколов судей.

Предварительные и официальные результаты соревнований. Форма протокола результатов соревнований. Подготовка наградного материала. Составление отчёта о соревнованиях.

Взаимодействие главного секретаря с главным судьей, заместителем главного судьи по информации, по судейству, с начальником дистанции.

Проведение совещания с представителями. Ведение протокола.

Служба информации, задачи и содержание её работы. Функциональные обязанности и полномочия заместителя главного судьи по информации. Предстартовая информация. Организация информации с дистанции. Электронная система отметки SPORTident. Техническое обеспечение. Информация о ходе соревнований, предварительных и окончательных результатах.

***Практические занятия. (16 часов)***

Работа с SEKRETAR\_ST. Обработка предварительных заявок. Оформление протокола комиссии по допуску участников.

Проведение жеребьевки. Подготовка протоколов этапов.

Формирование стартового протокола. Формирование протокола результатов.

Определение квалификационного ранга дистанции. Выполнение разрядных норм и требований по виду спорта «спортивный туризм».

Заполнение протокола оценки судей. Оформление справок о судействе соревнований. Заполнение наградного материала.

Оформление отчёта о соревнованиях.

Оформление стенда информации соревнований. Организация работы со средствами связи на дистанции.

**6.7. Работа служб старта и финиша**

***Теоретические занятия (3 часа)***

Функциональные обязанности и полномочия старшего судьи старта, старшего судьи финиша, судьи стартера, судьи-хронометриста. Судейская документация, порядок её заполнения. Организация работы во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата и информации. Хронометраж.

***Практические занятия (12 часов)***

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

**6.8. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – горная»**

***Теоретические занятия (4 часа)***

Общие положения.

Дистанции соревнований. Параметры определения класса дистанций. Прохождение дистанции. Обеспечение безопасности на дистанции. Тактика. Определение результатов соревнований.

Снаряжение. Страховка. Разъяснения нарушений.

***Практические занятия (8 часов)***

Участие в судействе соревнований по спортивному туризму, группа дисциплин «дистанция – горная».

**6.9. Правила вида спорта «спортивный туризм», группа дисциплин «маршрут»**

***Теоретические занятия (6 часов)***

Общие положения. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, заявки. Допуск к соревнованиям. Участники соревнований. Техническое обеспечение группы на маршруте. Взаимодействие с государственными органами исполнительной власти, спасательными службами и страховыми компаниями. Ответственность за безопасность участников соревнований. Судейская коллегия. Судейство соревнований. Определение результатов соревнований и подведение итогов. Протесты.

**6.10. Организация и судейство соревнований по спортивному туризму, группа дисциплин «маршрут»**



***Теоретические занятия (6 часов)***

Положение о соревнованиях. Подача заявок. Оформление протокола комиссии по допуску участников. Форма рабочего протокола.

Регламент проведения соревнований по группе дисциплин "маршрут". Классификация туристских спортивных маршрутов.

Форма маршрутной документации. Положение о туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссиях. Зачёт прохождения туристского спортивного маршрута.

Типовая форма отчёта о прохождении туристского маршрута. Сроки подачи отчётных материалов. Содержание и оценка материалов.

Показатели (критерии) оценки пройденного спортивного туристского маршрута: сложность, новизна, безопасность, напряженность, информативность.

Технология судейства. Разбор протестов. Итоговый протокол соревнований. Квалификационный ранг соревнований. Выполнение разрядных норм и требований по виду спорта «спортивный туризм», группа дисциплин «маршрут».

***Практические занятия (8 часов)***

Определение категории сложности пешеходного маршрута в соответствии с методикой категорирования пешеходных маршрутов. Определение категории сложности горного маршрута. Участие в судействе соревнований по спортивному туризму, группа дисциплин «маршрут».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»  
после четвертого года обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Знания	Умения и навыки
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка (пешеходный и горный туризм)</b>		
1.1.	Нормативные документы по туризму	Перечень нормативных документов по туризму. Правила заполнения классификационной книжки спортсмена, справки о зачёте совершенного туристского спортивного маршрута, учетной карточка спортивного судьи, книжки спортивного судьи.	
1.2.	Организация туристского быта	Правила организации аварийного бивака в зависимости от времени года. Способы добывание огня без спичек.	Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек.
1.3.	Подготовка к туристскому маршруту	Алгоритм подготовки к туристскому спортивному маршруту.	Составление плана подготовки категорийного туристского спортивного маршрута. Разработка маршрута. Составление графика движения и сметы расходов. Оформление маршрутной документации. Подготовка снаряжения.
1.4.	Организация питания	Особенности организации питания во время подъездов к спортивной части маршрутов, в населенных пунктах. Возможности организация питания в экстремальных условиях. Приемы добычи воды и приготовления пищи в экстремальных условиях.	Составление раскладки продуктов для спортивного туристского маршрута 1-2 категории сложности. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Добыча воды и приготовление пищи в условиях туристского спортивного маршрута.
1.5.	Техника и тактика на туристском маршруте	Техника и тактика преодоления скально-осыпных и снежно-ледовых склонов и лавиноопасных склонов, водных переправ. Техника движения в кошках.	Техника и тактика преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении сложных участков. Техника завязывания туристских узлов.

1.6.	Обеспечение безопасности на туристском маршруте и тренировочных занятиях	Порядок действий при возникновении аварийной ситуации и взаимодействие с аварийно-спасательными формированиями. Различные способы подачи сигналов бедствия. Организация поисковых и спасательных работ силами группы.	Организация поисковых и спасательных работ. Применение различных сигнальных средств.
1.7.	Подведение итогов туристского маршрута	Различные формы подведения итогов совершенного туристского спортивного маршрута. Правила оформления отчёта о совершённом маршруте.	Ремонт снаряжения. Составление и оформление отчёта о совершенном туристском маршруте.
1.8.	Соревнования по спортивному туризму	Тактика и техника преодоления дистанции по спортивному туризму.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму, группа дисциплин «дистанция») индивидуально и в составе группы.
<b>2.</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>		
2.1.	Соревнования по ориентированию		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>		
3.1.	Изучение района туристского маршрута	Источники информации и этапы изучения района туристского маршрута.	Изучение различных источников для выявления сведений о районе предстоящего туристского маршрута.
3.2.	Общественно полезная работа на маршруте		Природоохранная деятельность на маршруте. Выполнение краеведческих заданий. Оформление отчётов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.
<b>4.</b>	<b>Основы медицинских знаний, первая помощь</b>		
4.1.	Транспортировка пострадавшего	Способы транспортировки пострадавшего с тяжелыми повреждениями по сложному рельефу. Приёмы спуска и подъёма пострадавшего с сопровождающим.	Спуск и подъём пострадавшего с сопровождающим. Изготовление различных видов носилок.

4.2.	Медицинские манипуляции	Техника постановки подкожных и внутримышечных инъекций. Техника наружного массажа сердца с искусственной вентиляцией легких.	Выполнение подкожных и внутримышечных инъекций. Выполнение реанимационных мероприятий.
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>		
5.1.	Общая физическая подготовка	Обеспечение безопасности во время занятий по общей физической подготовке.	Выполнение принятых в ФГОС нормативов по физической подготовке в соответствии с возрастом.
5.2.	Специальная физическая подготовка	Обеспечение безопасности во время занятий по специальной физической подготовке.	Выполнение упражнений на развитие физических качеств, необходимых для занятий спортивным туризмом: выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, силы.
<b>6.</b>	<b>Судейская подготовка</b>		
6.1.	Правила соревнований		Квалификационный зачёт по правилам вида спорта «спортивный туризм», группа дисциплин «дистанция». Решение ситуационных задач.
6.2.	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная»	Основные разделы регламента и их содержание.	Квалификационный зачёт по регламенту. Решение ситуационных задач.
6.3.	Права и обязанности судей, состав судейских коллегий	Права и обязанности спортивного судьи. Порядок присвоения судейских категорий. Квалификационные требования к спортивным судьям. Порядок учёта спортивной судейской деятельности. Условия включения спортивных судей в судейские коллегии. Функциональные обязанности и полномочия судей. Состав главной судейской коллегии и судейских служб. Оценка спортивного судейства.	

6.4.	Работа службы дистанции	Порядок комплектование и план работы службы дистанции. Функциональные обязанности и полномочия начальника дистанции, судьи постановщика. Этапы подготовки дистанции. Расчёт контрольного времени. Порядок сдачи дистанции судьей-инспектору. Способы организации оперативной информации с дистанции соревнований.	Планирование и постановка дистанции. Расчёт класса дистанции. Составление схемы дистанции. Заполнение акта сдачи дистанции. Выполнение функциональных обязанностей судей службы дистанции. Природоохранная деятельность во время соревнований.
6.5.	Организация судейства этапов	Функциональные обязанности и полномочия старшего судьи этапа, судьи этапа, судьи страховщика. Правила организация судейской страховки. Порядок работы судей на этапе. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая, при возникновении спорной ситуации. Действия судьи в случае превышения контрольного времени.	Оборудование этапов дистанции. Выполнение функциональных обязанностей судей на этапах.
6.6.	Работа службы секретариата и информации	Функциональные обязанности и полномочия гл. секретаря, зам. гл. секретаря, судьи-секретаря. Планирование работы секретариата. Компьютерное программное обеспечение работы секретариата. Основные принципы определения результатов. Порядок разбора протестов. Документооборот соревнований. Правила подготовки наградного материала и составления отчёта о соревнованиях. Характер взаимодействия главного секретаря с гл. судьей, зам. гл. судьи по информации, по судейству, с начальником дистанции.	Владение навыками работы с SEKRETAR_ST. Обработка предварительных заявок. Оформление протокола комиссии по допуску участников. Проведение жеребьевки. Подготовка протоколов этапов. Формирование стартового протокола и протокола результатов. Определение квалификационного ранга дистанции. Расчёт выполненных разрядных норм и требований по виду спорта «спортивный туризм». Заполнение протокола оценки судей. Оформление справок о судействе соревнований.

		<p>Правила ведения протокола совещания с представителями.</p> <p>Функциональные обязанности и полномочия заместителя гл. судьи по информации. Организация предстартовой информации и информации с дистанции, предварительных и окончательных результатах.</p> <p>Характеристика информационно-технического обеспечения соревнований.</p>	<p>Заполнение наградного материала. Оформление отчёта о соревнованиях.</p> <p>Оформление стенда информации соревнований.</p> <p>Организация работы со средствами связи на дистанции.</p>
6.7.	Работа служб старта и финиша	<p>Функциональные обязанности и полномочия старшего судьи старта, старшего судьи финиша, судьи стартера, судьи-хронометриста. Организация взаимодействия бригад старта и финиша со службой секретариата и информации.</p>	<p>Оборудование мест старта и финиша. Выполнение функциональных обязанностей старшего судьи старта, старшего судьи финиша, судьи стартера, судьи-хронометриста.</p>
6.8.	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – горная»	<p>Содержание регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – горная».</p>	<p>Выполнение функциональных обязанностей судей соревнований по спортивному туризму, группа дисциплин «дистанция – горная».</p>
6.9.	Правила вида спорта «спортивный туризм», группа дисциплин «маршрут»	<p>Содержание правил соревнований по спортивному туризму, группа дисциплин «маршрут».</p>	

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

По окончании четвертого года обучения учащиеся могут совершить спортивный маршрут 1-3 категории сложности, иметь опыт судейства соревнований образовательных организаций или физкультурно-спортивных организаций. Возможно выполнение нормативов на 3 разряд по спортивному туризму, на квалификационную категорию «Юный спортивный судья» и «Спортивный судья третьей категории».

**ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ  
«ЮНЫЕ СУДЬИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ»  
4 года обучения**

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





## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ ПО ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. **Аварийная ситуация** – сочетание условий и обстоятельств, создающих угрозу возникновения аварий и других происшествий.
2. **Аварийно-спасательные работы** – действия по спасению людей, материальных и культурных ценностей, защите природной среды в зоне чрезвычайной ситуации, локализации чрезвычайной ситуации и подавлению или доведению до минимально возможного уровня воздействия характерных для них опасных факторов. Характеризуются наличием факторов, угрожающих жизни и здоровью проводящих эти работы людей, и требуют специальной подготовки, экипировки и оснащения.
3. **Аварийно-спасательное формирование** – самостоятельная или входящая в состав аварийно-спасательной службы структура, предназначенная для проведения аварийно-спасательных работ, основу которой составляют подразделения спасателей, оснащенные специальной техникой, оборудованием, снаряжением, инструментами и материалами. структурное подразделение МЧС РФ, предназначенное для организации и проведения поисково-спасательных работ и предупреждения несчастных случаев на туристских маршрутах.
4. **Адаптация** – приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.
5. **Акклиматизация** – приспособление человека к новым климатогеографическим условиям природной среды.
6. **Анорак** – (*грелл.* anorak) легкая ветрозащитная куртка с капюшоном, надеваемая через голову и не имеющая обычного разреза с застёжкой спереди.
7. **Аптечка** (медицинская) – набор медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах и заболеваниях.
8. **Альпеншток** – палка с наконечником, применяемая для самозадержания при срыве на склонах.
9. **Базовый лагерь** – многократно используемый бивак. Служит исходной точкой для радиальных выходов.
10. **Бергшрунд** – (*нем.* Bergschlund – подгорная трещина) трещина в снежно-ледовом склоне, формирующаяся при отрыве тяжелой нижней части, движущейся вместе с ледником, от неподвижного снежно-фирнового склона в верхней части.
11. **Бивуак, бивак** – место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха.
12. **Блок** – приспособление, служащее для уменьшения усилия при натяжении веревок и подъёме грузов.
13. **Брод** – мелкое место в русле реки, пригодное для переправы.
14. **Веревка**
  - основная – веревка диаметром 10 - 12 мм, не менее 5 м длиной, выполненная из синтетических материалов, с поверхностной оплёткой, имеющая разрывное усилие не менее 1500 кг (служит для организации перил, страховки и т.д.)
  - вспомогательная – веревка диаметром 6 - 8 мм, не менее 5 м длиной, выполненная из синтетических материалов, с поверхностной оплёткой, имеющая разрывное усилие не менее 400 кг (служит для вспомогательных работ, как транспортировочная, для вязки схватывающих узлов).
15. **Волокуши** – устройство для транспортировки пострадавшего.
16. **Верхонки** – рукавицы, изготовленные из плотного материала типа «брезент», полностью закрывающие кисти рук. Применяются при организации страховки.
17. **Вершина** – ярко выраженное повышение в горном хребте.

18. **Восхождение** – подъем на горную вершину со спортивными, научными или др. целями.
19. **Время ходовое** – чистое (за вычетом остановок, разведок, привалов и т.п.) время движения по маршруту.
20. **Высотный график** – чертёж, построенный в координатах «километраж – высота над уровнем моря» или «время – высота над уровнем моря».
21. **Глиссирование** – способ движения вниз по снежному или мелкоосыпному склону на полусогнутых ногах, как бы скользя по склону.
22. **Горелка** – портативное топливное оборудование, работающее на разных видах топлива: газ, бензин, используется для приготовления пищи или обогрева.
23. **График движения** – последовательное распределение во времени этапов прохождения маршрута, выраженное в табличной или графической форме.
24. **Гребень** – линия стыка противоположных склонов горы или хребта.
25. **Групповое снаряжение** – снаряжение, необходимое для жизнеобеспечения всей группы (палатка, топоры, котелки, веревка и др.).
26. **Днёвка** – остановка, во время которой туристы в течение всего дня находятся на одном месте, не меняя расположения лагеря, по крайней мере, в течение двух ночей.
27. **Документы маршрутные** – маршрутная книжка, маршрутный лист, необходимы для организации туристского спортивного маршрута, путешествия, экспедиции.
28. **Долина** – вытянутое понижение между хребтами. Долины – результат разрушительной деятельности ледников и рек – эрозий. Долины по расположению делятся на продольные, идущие параллельно хребтам, и поперечные, простирающиеся перпендикулярно оси последних.
29. **Жилет спасательный** – индивидуальное средство самостраховки туриста-водника, позволяет удерживаться на плаву (в почти вертикальном положении) при падении в воду.
30. **Жумар** – предмет горного снаряжения, кулачковое приспособление для облегчения подъема по закрепленной веревке.
31. **Заброска** – заблаговременная отправка на определенный участок маршрута части походного груза, а также сам груз.
32. **Замыкающий** – участник туристской группы, идущий последним в походной колонне.
33. **Зацепки** – небольшие неровности скал.
34. **Карабин** – разъемное устройство, служащее для крепления и соединения веревок, организации страховки и т.д.
35. **Каска** – предназначена для защиты головы от падающих предметов или при падении самого туриста. Используются как строительные, так и специальные альпинистские модификации.
36. **Контрольный срок** – заранее устанавливаемое предельное время прохождения того или иного пункта туристского маршрута или этапа (дистанции) соревнований.
37. **Кошки** – приспособление, крепящееся к обуви, служащее для усиления сцепления при движении по ледовым и снежным склонам.
38. **Крючья** (скальные, ледовые) – приспособление для создания искусственных точек опоры на рельефе.
39. **Кулуар** – углубление на склоне, возникающее под действием текущей и падающей воды. Это естественный путь схода камнепадов и лавин. Дно кулуара часто прорезано желобом.
40. **Лавина** – быстрое, неожиданное движение снега и (или) льда вниз по крутым горным склонам, приводящее или способное привести к угрозе жизни и здоровью населения, ущербу объектам народного хозяйства и окружающей природной среде.

- 41. Ледники** – естественное скопление льда атмосферного происхождения, обладающее самостоятельным движением под действием силы тяжести. Для образования ледника необходим холодный и влажный климат, при котором количество выпадающего снега больше количества тающего снега.
- 42. Ледоруб** – универсальное приспособление для рубки ступеней на ледовом и снежном рельефе, самозадержании при срыве, организации страховки.
- 43. Лавинное снаряжение** – лавинная лопата, лавинная лента (шнур) – капроновая лента длиной 15 м, лавинный щуп.
- 44. Личное снаряжение** – индивидуальное снаряжение каждого участника (рюкзак, спальник, индивидуальная страховочная система и др.).
- 45. Маркировка маршрутов** – разметка маршрутов туристских походов и путешествий с помощью системы условных обозначений.
- 46. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК)** – создается туристскими секциями (клубами) комитетов физкультуры и спорта, туристскими клубами СТЭ, федерациями туризма, ведомственными физкультурно-спортивными организациями для практической помощи в организации туристских спортивных маршрутов. В состав МКК, как правило, входят наиболее опытные, квалифицированные и авторитетные туристы.
- 47. Опорная станция** – несколько точек страховки, соединенных основной веревкой.
- 48. Осыпь** – скопление обломков горных пород, чаще всего под кулуарами. Осыпи бывают крупные, мелкие, средние. В зависимости от подвижности обломков, сыпи различают живые или мертвые, заросшие, старые. Осыпь опасна камнепадами.
- 49. Перила** – устройство из основной верёвки, служащее для опоры и самостраховки участников
- вертикальные – веревка закреплена вертикально (60 – 90°)
  - наклонные – веревка закреплена наклонно (20 – 60°)
  - горизонтальные - веревка закреплена горизонтально (0 – 20°)
- 50. Полиспаст** – устройство, состоящее из нескольких подвижных блоков, соединенных веревкой, служащее для уменьшения усилия при натяжении перил и подъёме грузов.
- 51. Полудневка** – остановка в путешествии на одном месте для отдыха продолжительностью в половину дня.
- 52. Привал** – остановка в пути для отдыха, обеда, фото-, видеосъемок и т.д.
- 53. Прижим** – нагон воды на отвесный (обычно скальный) берег на повороте реки под действием центробежных сил.
- 54. Радиальный выход** – небольшой относительно всего маршрута, участок маршрута с возвращением в ту же точку.
- 55. Ремнабор (ремонтный набор)** – набор инструментов и вспомогательного материала для ремонта группового и личного снаряжения в условиях автономного проживания.
- 56. Самозадержание** – действие участника, направленные на восстановление равновесия при срыве.
- 57. Самостраховка** – страховка, осуществляемая участником самостоятельно с использованием индивидуальных средств страховки, выполненная из отрезка основной верёвки.
- 58. Седловина** – понижение гребня между двумя вершинами. Часто такое понижение используется как наиболее удобный путь для преодоления хребта и именуется перевалом. Часть гребня, соединяющая вершины или крутые выступы на нем называется перемычкой. Она может быть скальной, ледовой или снежной.
- 59. Сель** - бурный горный поток, насыщенный твердым гравийно – галечным, песчано – глинистым и валунно – глыбовым материалом, формирующийся в бассейнах горных рек и обладающий значительной силой разрушения, способной привести к угрозе

жизни и здоровью людей, значительному ущербу народному хозяйству и окружающей природной среде.

60. **Сигналы бедствия** – сигналы, подаваемые туристской группой или отдельными туристами, нуждающимися в помощи. Сигналами бедствия могут быть выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигания спичек, отмашки руками или палкой, а также условные знаки, выкладываемые на открытом месте так, чтобы они хорошо были видны издали.
61. **Склон** – боковая часть горы. По характеру поверхности различают залесенные, травянистые, осыпные, скальные, снежные, фирновые, ледовые склоны. Крутые склоны называют **стенами**.
62. **Снежники** – скопление снега, сохраняющееся в течение части или всего теплого времени года.
63. **Спусковое устройство** – устройство, предназначенное для регулирования скорости протравливания верёвки при организации страховки и спуска по верёвке.
64. **Средства страховки** – специальное снаряжение, предназначенное для обеспечения безопасности участника при работе на дистанции.
65. **Срыв** – внезапная потеря участником всех точек опоры на рельефе.
66. **Страховка** – комплекс мероприятий, обеспечивающих безопасность участника в случае срыва. Страховка бывает:
  - верхняя – страховочная веревка проходит к участнику сверху. Точка страховки находится выше точки крепления страховочной верёвки к участнику.
  - нижняя – страховочная веревка проходит к участнику снизу. Точка страховки находится ниже точки крепления страховочной верёвки к участнику.
67. **Страховочная система (индивидуальная)** – приспособление, состоящее из грудной обвязки и беседки, служащее для крепления страховочных веревок к участнику и равномерного распределения нагрузок на него.
68. **Технический приём** – комплекс мероприятий, направленный на преодоление локальных препятствий.
69. **Траверс** – движение по склону поперек, не набирая и не сбрасывая высоту.
70. **Трещины** – разрыв в толще горных пород, без смещения блоков. Бывают горизонтальные, вертикальные, наклонные трещины. В них можно забить крюк, но нельзя просунуть пальцы рук. Если трещина позволяет ввести в неё пальцы рук или носок ботинка – щель, когда входит одна конечность расщелина, когда может поместиться человек – камин. В каминах встречаются пробки – прочно заклинившиеся обломки скал.
71. **Точка страховки** – скальные, ледовые крючья, петли, перила, закрепленные на рельефе, с помощью которых через карабин осуществляется страховка и самостраховка.
72. **Узел** – соединение веревок.
73. **Фирн** – переходная стадия между снегом и льдом. Фирн - это снег, имеющий зернистую структуру и пролежавший более года. Фирн со временем слеживается, из него вытесняется воздух, он становится плотнее и образуется лед.
74. **Хребет** – серия линейно вытянутых горных вершин, соединенных понижениями (седловинами, перемычками), ограниченная глубокими долинами.

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ ПО РАЗДЕЛУ «ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

1. **Азимут** – (*араб.* путь, направление) горизонтальный угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки и от направления на север до заданного направления в пределах от 0 до 360 градусов. Движение по азимуту – способ следования по намеченному пути от одного ориентира к другому по заданным азимутам и расстояниям. Его применяют при движении на местности, бедной ориентирами, в условиях плохой видимости.
2. **Бергштрих** – специальный знак, показывающий направление понижения склона.
3. **Высота сечения рельефа** – разность высот двух соседних горизонталей.
4. **Глазомерная съемка с планшетом** – упрощенная топографическая съемка с целью создания непосредственно на местности приближенного плана маршрута или небольшого участка территории (подхода к перевалу, переправы и т.п.), а также для корректировки карт.
5. **Горизонталы** – кривые линии на географической карте, соединяющие точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря и дающие представление о рельефе земной поверхности.
6. **Измерения на местности расстояний, высоты объектов, крутизны скатов**, используют для картографирования, маршрутных съемок и др. целей.
7. **Карта** - подробное, точно уменьшенное изображение местности, изображенное на бумаге при помощи условных знаков.
8. **Карточка участника** – контрольный документ с отметками о прохождении КП, сдается на финише.
9. **Компас** – магнитный прибор для ориентирования на местности, в котором используют свойство намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении Север-Юг.
10. **Контрольная карточка** – документ, с помощью которого контролируется посещение контрольного пункта участником. Функцию контрольной карточки может выполнять также специальное устройство, входящее в систему электронного контроля посещения контрольного пункта – ЧИП.
11. **Контрольный пункт (КП)** – точка, обозначенная на карте, на местности оборудованная знаком в виде трехгранной призмы со стороной 30x30 см. Каждая грань делится диагональю из левого нижнего в правый верхний угол на белое поле вверху и оранжевое внизу. В оборудование контрольного пункта входит также средство контроля прохождения дистанции участниками (средство отметки).
12. **Котловина** – углубление. Нижняя точка называется дном, боковые стороны – скатами. Котловина, как и холм, показывается на карте системой замкнутых горизонталей, отличающихся друг от друга лишь по указателю направлений скатов (бергштриху).
13. **Курвиметр** – прибор для измерения длин извилистых линий на планах и картах.
14. **Легенда КП** – описание точного местоположения контрольного пункта на местности, зафиксированное в виде пиктограммы.
15. **Лощина** – вытянутое углубление с пологими, слабо выраженными склонами, имеющее уклон в одном направлении.
16. **Масштаб** - отношение длины линии на карте к длине, соответствующей линии на местности, выраженное в одинаковых мерах длины.
17. **Овраг** – сравнительно узкое, вытянутое понижение местности с крутыми обрывистыми склонами, напоминающее в поперечном разрезе латинскую букву V. Овраги имеют уклон в одном направлении и не пересекаются между собой.

18. **Ориентирование в заданном направлении** – прохождение отмеченных на карте и расположенных КП в заданном направлении.
19. **Ориентирование на маркированной трассе** – прохождение дистанции с нанесением на карту местоположений КП, установленных на трассе.
20. **Ориентирование на местности** – нахождение точки своего стояния соответственно сторонам горизонта.
21. **Ориентирование по выбору** – прохождение заданного количества контрольных пунктов из числа имеющихся в районе соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника.
22. **Ориентирование спортивное** – вид спорта, в котором участники должны при помощи компаса и карты пройти контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в конкретных случаях – с учетом штрафного времени или по количеству).
23. **Перспективная съемка местности** – зарисовка с натуры или с фотоснимка участка местности с обозначением наиболее характерных точек (элементов) ландшафта.
24. **План** – уменьшенное изображение любой местности на бумаге, выполненный условными знаками в определенном масштабе.
25. **Рельеф** – совокупность неровностей земной поверхности.
26. **Спортивная карта** – крупномасштабная специальная карта, созданная для соревнований по спортивному ориентированию.
27. **Спортивное ориентирование** – вид спорта, в котором участники самостоятельно при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности, а результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях, с учетом штрафного времени).
28. **Топография** – от греческих слов «топос» - местность и «графіо» - описание. Наука, которая занимается изучением местности с целью составления карт и планов.
29. **Топографические карты** – подробные общегеографические карты, отображающие размещение и особенности основных природных и социально-экономических объектов местности.
30. **Холм** – небольшая округлая возвышенность высотой менее 200 м с пологими склонами и неясно выраженным подножием. Мелкие холмы часто называют буграми.

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ ПО РАЗДЕЛУ «КРАЕВЕДЕНИЕ»

1. **Альпийские луга** – (от названия высоких гор в Европе) – низкотравная растительность на верхнем пределе её произрастания – в высокогорной зоне выше границы леса.
2. **Биосфера** – 1. Слои нашей планеты, на которых или в которых возможна биологическая жизнь. 2. Все множество живых организмов вместе с естественными местами их обитания.
3. **Естественная зона обитания** – местность или тип местности, где животное или растение живет в естественных условиях.
4. **Заказник** – участок территории или акватории, выделенный для сохранения и восстановления отдельных экосистем или их компонентов, где постоянно или временно запрещены отдельные виды и формы хозяйственной деятельности.
5. **Заповедник** – значительный участок природной территории или акватории, полностью исключенный из сферы хозяйственной деятельности человека для охраны и изучения природного комплекса в целом.
6. **Климат** – многолетний режим погоды, характерный для данного района.
7. **Мониторинг** – постоянное отслеживание состояния окружающей среды (например, воды в определенном ручье) путем наблюдения, сбора и анализа образцов.
8. **Охрана природы** – система мероприятий по сохранению, рациональному использованию и восстановлению природных ресурсов для создания оптимальных условий существования человека и его гармоничного взаимоотношения с окружающей средой.
9. **Памятники культуры** – часть культурного наследия страны, народа. Охраняется специальными законами. Выделяют памятники: археологии, истории, архитектуры, искусства, мемориальные.
10. **Памятники природы** – уникальные или типичные природные объекты, имеющие научную, культурную или рекреационную ценность (водопады, пещеры, минеральные источники, метеоритные кратеры и др.)
11. **Полезные ископаемые** – природные минеральные образования в земной коре, которые могут быть использованы в народном хозяйстве в естественном виде как сырье или после соответствующей переработки.
12. **Природоохранные зоны** - территории, охраняемые законом. «Национальные парки» могут быть примером природоохранных зон. В некоторых странах существуют законы, охраняющие реки.
13. **Рекреация** – восстановление и развитие физических и духовных сил человека посредством отдыха, в том числе занятия туризмом.
14. **Топонимика** – наука, занимающаяся изучением происхождения топонимов, их языковой принадлежностью.
15. **Топонимы** – все собственные имена, выполняющие функцию географических названий. Гидронимы – названия водных объектов («гидро» – вода). Оронимы – название форм рельефа («орос» – вода). Ойконимы – название населенных пунктов («ойкос» - жилище).
16. **Фауна** – исторически сложившаяся совокупность видов животных определенной территории.
17. **Флора** – (От латинского «флос» - цветок, Флора – богиня цветов и весны в римской мифологии) исторически сложившаяся совокупность видов растений определенной территории.
18. **Экология** – наука о взаимоотношениях между живыми существами и окружающей их средой.

19. **Экологический кризис** – угрожающе состояние окружающей среды. Такое состояние может быть вызвано деятельностью человека (к примеру, большое нефтяное пятно на море) или естественными причинами (например, извержение вулкана).
20. **Экосистема** – место, включающее как живые существа, обитающие в нем (или на нем), так и неживые объекты, расположенные в нем (или на нем). Это может быть участок земли или воды, включая воздух над ним и все, что расположено и обитает здесь, – все живое и неживое в их взаимодействии. Пример экосистемы – дуб со всеми населяющими его существами.
21. **Экскурсия** – коллективное или индивидуальное посещение достопримечательных мест, музеев и т.п. в учебных или культурно-просветительских целях под руководством экскурсовода.



## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ПО РАЗДЕЛУ «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ, ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»

1. **Адаптация** – приспособление строения и функции организмов к условиям существования. Процесс привыкания.
2. **Адаптогены** – средства, стимулирующие процесс адаптации. Обладают тонизирующим, общеукрепляющим свойством, повышают физическую и умственную работоспособность.
3. **Аллергия** – повышенная чувствительность организма к какому-либо веществу – аллергену.
4. **Анальгетики** – лекарственные вещества, уменьшающие или устраняющие боль.
5. **Антибиотики** – противомикробные средства.
6. **Антисептика** – комплекс мероприятий по ограничению и уничтожению попавшей в рану инфекции.
7. **Асептика** – комплекс мер, принимаемых для предупреждения попадания микробов в рану.
8. **Асфиксия** – удушье. Угрожающее жизни состояние, обусловленное острым прекращением поступления кислорода в ткани.
9. **Вывих** – повреждение сустава со стойким взаимным смещением суставных концов костей.
10. **Гематома** – ограниченное скопление крови в ткани, синяк.
11. **Гигиена** – наука о здоровье.
12. **Гипоксия** (кислородное голодание) – пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях.
13. **Первая помощь** – комплекс простейших мероприятий, направленных на спасение жизни человека или предупреждение осложнений при несчастном случае или заболевании, проводимых с момента происшествия до прибытия в лечебное учреждение.
14. **Иммобилизация** – создание неподвижности (покоя) при различных повреждениях или заболеваниях.
15. **Иммунизация** – создание невосприимчивости к заболеванию.
16. **Интоксикация** – отравление.
17. **Инфицирование** – заражение.
18. **Массаж** – система лечебных растираний. Различают гигиенический, лечебный, спортивный и самомассаж.
19. **Обморок** – это кратковременная потеря сознания.
20. **Одышка** – ощущение затруднения дыхания, сопровождающееся нарушением его частоты, глубины и ритма. Может быть физиологической (при физическом напряжении) или патологической (при заболеваниях сердца, легких).
21. **Ожог** – повреждение тканей под воздействием высоких температур, химических веществ, солнечных лучей, электрического тока.
22. **Отморожение** – местное повреждение тканей под воздействием низких температур.
23. **Перелом кости** – полное или частичное нарушение целостности кости при нагрузке, превышающей прочность травмируемого участка скелета.
24. **Переохлаждение** – результат общего воздействия на организм низкой температуры или ветреной, влажной погоды.
25. **Пищевое отравление** – это заболевание, возникшее вследствие употребления в пищу веществ ядовитых или токсичных по своей природе.
26. **Рана** – нарушение целостности кожных покровов, вызванное механическим повреждением.

- 27. Реанимация** – система мероприятий, направленных на восстановление жизнедеятельности и выведение его из терминального (пограничного с биологической смертью) состояния.
- 28. Синдром** – комплекс симптомов.
- 29. Солнечный удар** – перегрев организма под воздействием солнечных лучей на непокрытую голову.
- 30. Транспортная иммобилизация** – иммобилизация, осуществляемая на срок, необходимый для эвакуации (транспортировки) пострадавшего с места получения травмы в лечебное учреждение, где ему будет оказана квалифицированная медицинская помощь.
- 31. Ушиб** – механическое повреждение тканей и органов.
- 32. Фотоофтальмия** – ожог глаз ультрафиолетовыми лучами.
- 33. Эйфория** – состояние приподнятого настроения, не соответствующее объективным условиям.
- 34. Электротравма** – это местные и общие изменения, вызванные воздействием электрического тока или атмосферного электричества на организм человека.

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ ПО СУДЕЙСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

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

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

15. **Заявка предварительная** – предварительная информация о согласии участвовать в соревнованиях, подается в организацию проводящую соревнования в сроки, установленные Положением.
16. **Заявка техническая** – документ, в котором указаны фамилии участников и их номера, заявленных для участия в отдельном виде программы.
17. **Зоны этапа:**
  - **Безопасная зона** – часть этапа, на которой участник не обязан находиться на страховке или само страховке.
  - **Опасная зона** – часть этапа, на которой участник обязан находиться на страховке или само страховке.
  - **Исходная сторона** – сторона, с которой начинается прохождение этапа группой (связкой, участником).
  - **Целевая сторона** – сторона, где заканчивается прохождение этапа группой (связкой, участником).
  - **Рабочая зона** – часть этапа (блока этапов), которая предназначена для выполнения технических приемов. Выполнение технических вне рабочей зоны не допускается.
  - **Зона отсечки** – часть дистанции, расположенная в непосредственной близости от технического этапа для нахождения группы (связки, участника) во время отсечки.
18. **Зона старта** – участок, непосредственно прилегающий к дистанции, который включает в себя: зону предстартовой проверки, коридор (коридоры) старта, стартовый створ со стартовой линией.
19. **Зона финиша** – участок, непосредственно прилегающий к дистанции, который включает в себя: коридор финиша, финишный створ с финишной линией, зону проверки снаряжения.
20. **Класс дистанции** – характеристика дистанции, определяемая качеством и сложностью препятствий, протяженностью, перепадом высот и крутизной склонов, характером рельефа, обязательными техническими приёмами.
21. **Комиссия по допуску участников** – комиссия, принимающая и проверяющая заявки, медицинский допуск, а так же установленные Положением сведения об участниках, представителях, судьях. В состав мандатной комиссии входят председатель комиссии, главный секретарь и врач соревнования.
22. **Контрольная линия** – выделяющийся на рельефе элемент дистанции (этапа), служащий для разграничения зон дистанции (этапа), коридоров работы групп (связок, участников).
23. **Контрольное время этапа (блока этапов)** – заданный промежуток времени для прохождения этапа (блока этапов).
24. **Маркировка** – обозначение (разметка) дистанции на местности.
25. **Медицинское обслуживание соревнований** – контроль за состоянием здоровья и предупреждение травматизма среди участников соревнований; оказание первой медицинской помощи участникам непосредственно в местах проведения соревнований; транспортировка пострадавших в лечебное учреждение; контроль за местами размещения и питания участников соревнований.
26. **Масштаб соревнований** – по масштабу соревнования подразделяются на всероссийские, республиканские, краевые, областные, окружные, районные, городские и коллективов физкультуры.

- 27. Начальник дистанции** – руководит службой дистанции. Отвечает за подготовку и постановку дистанции, и её исправность во время соревнований.
- 28. Нитка этапа** – коридор прохождения этапа группой (связкой, участником).
- 29. Общее контрольное время дистанции** – заданный промежуток времени для прохождения дистанции.
- 30. Оборудование технического этапа** – комплекс судейского снаряжения, обеспечивающий прохождение этапа группой (связкой, участником) и работу судейской бригады.
- 31. Основное специальное снаряжение** – основная веревка длиной 5 и более метров или иное снаряжение, приравненное к основному согласно Условиям.
- 32. Отсечка на дистанции** – промежуток времени, в течение которого участник не имеет права осуществлять какие-либо действия, направленные на подготовку к выполнению технического приёма. Отсечка дается, если вновь прибывшая на этап группа (связка, участник) не имеет возможности начать его прохождение по независящим от них причинам.
- 33. Отсечка на этапе** – промежуток времени, в течение которого участник (связка, группа) не имеет права осуществлять какие-либо действия в рабочей зоне этапа этапа или действия, направленные на подготовку к выполнению технического приёма.
- 34. Перезаявка** – заявление об изменении заявки.
- 35. Перила (перильная верёвка)** – одинарная или двойная верёвка, используемая участником (связкой, группой) для опоры на неё во время движения и/или для организации самостраховки.
- 36. Перила (коридор) обратного хода** – часть этапа, предназначенная для безопасного возвращения участников на исходную сторону этапа.
- 37. Положение** – основной документ, утверждаемый проводящей организацией, которым наряду с Правилами руководствуется судейская коллегия и участники соревнований. Включает следующие разделы:
- цели и задачи;
  - время и место проведения соревнований;
  - программа соревнований;
  - условия приёма команд;
  - перечень возможных этапов и заданий;
  - требования к участникам соревнований, сроки и порядок подачи заявок;
  - определение результатов соревнований, награждение победителей;
  - руководство подготовкой и проведением соревнований;
  - финансирование.
- 38. Представитель** – человек, направленный организацией для руководства командой, участвующей в соревнованиях и являющийся посредником между командой и судейской коллегией. Представитель отвечает за дисциплину членов команды, обеспечивает своевременную явку участников на соревнования. Представителю запрещается вмешиваться в работу судейской коллегии; давать указания участникам после их старта, находиться на дистанции во время соревнований без разрешения судейской коллегии.
- 39. Протест** – письменное несогласие с решением судей или действиями других команд. Подается в главную судейскую коллегия с указанием пункта Правил или Положения, который считается нарушенным. Окончательное решение по протестам принимает главный судья.
- 40. Протокол этапа** – документ, в котором фиксируются результаты участника (команды) при преодолении определенного этапа на дистанции соревнований.

41. **Протокол сводный** – документ, в котором зафиксированы результаты всех участников соревнований.
42. **Самостраховка** – действия участника, выполняемые самостоятельно, направленные на предотвращение или минимизацию возможных опасностей при срыве.
43. **Секретарская служба (секретариат)** – творческая группа, состоящая из секретарей соревнований, отвечающая за подготовку и оформление всей документации, необходимой для проведения соревнований, подсчитывает результаты соревнований.
44. **Слёт туристский** – массовое мероприятие, включающее в себя конкурсную программу и соревнования по одному или нескольким видам туризма.
45. **Смотровая площадка** – площадка на дистанции, предназначенная для наблюдения зрителями за действиями участников соревнований.
46. **Снятие с дистанции** – штрафная санкция, применяемая к группе (связке, участнику) в связи с невыполнением ими Правил соревнований по спортивному туризму.
47. **Снятие с этапа** – штрафная санкция, применяемая к группе (связке, участнику) в связи с невыполнением ими Условий прохождения этапа.
48. **Сопровождение** – комплекс мер, способствующих транспортировке участника, не имеющего возможности двигаться на этапе самостоятельно, посредством основной верёвки.
49. **Соревнования туристские** – включают в себя прохождение дистанции с преодолением естественных и искусственных препятствий, выполнение технических приёмов с использованием туристского снаряжения, выполнение специальных заданий.
50. **Специальное снаряжение** – снаряжение, кроме основного специального снаряжения, взятое группой (связкой, участником) на дистанцию для выполнения технических приемов.
51. **Страховка** – действия участников, выполняемые во время взаимодействия участников связки (группы), направленные на предотвращение или минимизацию возможных опасностей при срыве.
52. **Судейская коллегия** – творческая группа, созданная специально для организации и проведения соревнований, состоящая из квалифицированных судей. В состав судейской коллегии входят: главный судья и его заместители, главный секретарь и его заместители, начальники дистанций и их помощники, судья – инспектор, старшие судьи и судьи на этапах, старте, финише, при участниках, секретари, медицинские работники, комендант.
53. **Судья - инспектор** – контролирует подготовку и ход соревнований со спортивно-технической точки зрения, дает оценку их соответствия Правилам, Положению и Условиям соревнований, утверждает класс дистанции (категории маршрутов) соревнований.
54. **Схема дистанции** – схематический рисунок, который должен приблизительно воспроизводить взаимное расположение технических этапов относительно старта и финиша, расстояния между ними, очерёдность и направление прохождения этапов, номера или названия этапов, смотровые площадки и подходы к ним.
55. **Схема этапа** – схематический рисунок, который должен приблизительно воспроизводить взаимное расположение зон этапа, контрольных линий, точек опоры и судейского оборудования.
56. **Технический приём** – действия группы (связки, участника), направленные на прохождение этапа и не противоречащие Правилам и Регламенту.
57. **Точка опоры** – элемент этапа, предназначенный для закрепления специального снаряжения и/или основного специального снаряжения. Точкой опоры может являться: горизонтальная опора, вертикальная опора, карабин, опорная петля.

- 58. Условия соревнований** – основной документ, состоящий из двух разделов: «Общие условия» и «Условия прохождения дистанции». Условия не должны противоречить Правилам вида спорта «спортивный туризм» (далее – Правила) и данному Регламенту.
- 59. Условия прохождения этапа** – раздел Условий соревнований, содержащий следующие сведения: название этапа, контрольное время, параметры этапа, оборудование этапа, требования к действиям группы (связки, участника), схему этапа (схему блоков этапов), условия движения по коридору (перилам) обратного движения.
- 60. Участок ориентирования** – часть дистанции между этапами, в том числе стартом и финишем, преодоление которой заключается в прохождении группой (связкой, участником) контрольных пунктов и этапов, отмеченных на карте и расположенных на местности, в указанной последовательности.
- 61. Финиш** – момент пересечения финишной линии, а в командных соревнованиях - последним участником.
- 62. Штраф** – наказание, предусмотренное за нарушение или ошибку. Исчисляется в баллах или во времени. Влияет на результат выступления участника (команды).
- 63. Этап ориентирования** – часть дистанции, заключающаяся в прохождении группой (связкой, участником) КП, отмеченных на карте и расположенных на местности, в соответствии с условиями прохождения этапа.
- 64. Этап** – часть дистанции, на которой группа (связка, участник) преодолевает препятствие посредством технических приёмов.

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

1.	Аптечка медицинская	комплект
2.	Веревка основная	500 м
3.	Веревка вспомогательная	100 м
4.	Газовое оборудование для приготовления пищи	2 комплекта
5.	Зажим типа «жумар»	15 шт.
6.	Канцелярские принадлежности	комплект
7.	Карабин	100 шт.
8.	Каска	15 шт.
9.	Картографический материал	комплект
10.	Коврик теплоизоляционный	15 шт.
11.	Компас жидкостный	15 шт.
12.	Компостеры	комплект
13.	Костровая сетка и тросик	комплект
14.	Котелки	комплект
15.	Кошки альпинистские	15 пар.
16.	Курвиметр	3 шт.
17.	Ледоруб	15 шт.
18.	Лопата лавинная	1 шт.
19.	Лыжные палки	15 пар
20.	Лыжи с креплениями	15 пар
21.	Ноутбук	1 шт.
22.	Палатка «Зима» с тентом	1 шт.
23.	Палатки летние	5 шт.
24.	Пила двуручная	1 шт.
25.	Призмы	комплект
26.	Принтер или МФУ	1 шт.
27.	Проектор мультимедийный	1 шт.
28.	Радиостанции	4-6 шт.
29.	Ремонтный набор	комплект
30.	Рукавицы костровые	3 пары
31.	Рулетка измерительная	1 шт.
32.	Рюкзак	15 шт.
33.	Секундомер	2 шт.
34.	Система страховочная	15 шт.
35.	Спальный мешок	15 шт.
36.	Спусковое устройство	15 шт.
37.	Тент	2 шт.
38.	Топор	2 шт.
39.	Экран переносной на штативе	1 шт.
40.	GPS-навигатор	1 шт.



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ**  
**к разделам «Основы туристской подготовки»,**  
**«Основы туристской подготовки (пешеходный и горный туризм)»,**  
**«Туристская подготовка (пешеходный и горный туризм)»**

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1.	Печатные материалы	<p>Тестовые задания по разделу «Туристская подготовка»</p> <p>Картографический материал по районам походов и путешествий. Отчёты о туристских спортивных походах</p> <p>Каталог маршрутов по Кемеровской области</p> <p>Маршрутный лист, маршрутная книжка, дневник похода</p> <p>Карточки по темам «Личное и групповое туристское снаряжение», «Организация переправ»</p> <p>Карточки по теме «Формы горного рельефа»</p>
2.	Электронные образовательные ресурсы	<p>Мультимедийные презентации «Питание в походе», «Туристские палатки», «Костёр», «Организация туристского быта», «Веревка и узлы в туризме», «Переправы через горные реки», «Техника передвижения по снежным склонам», «Полиспасть», «Обеспечение безопасности при проведении туристских спортивных походов», «Знаки аварийной сигнализации», «Туристские возможности Кемеровской области», «Некатегорийные туристские спортивные маршруты», «Методика категорирования пешеходного маршрута», «Оформление маршрутных документов», «Отчёт о походе», «Система поощрения в детско-юношеском туризме» «Туристско-краеведческая деятельность в Кузбассе»</p> <p>Программное обеспечение Microsoft PowerPoint «ФотошоуПРО», AlpineQuest GPS Hiking, Google Earth Pro, SASPlanet</p> <p>Сайт <a href="https://nakarte.me">https://nakarte.me</a></p>
3.	Аудиовизуальные материалы	<p>Видеофильмы по темам: «Виды туризма», «Организация питания в походе», «Зимний учебно-тренировочный поход», «Организация бивака в лыжном походе», «Узлы», «Изготовление веревки», «Ошибки в страховке», «Техника передвижения по скалам», «Погода, природа и акклиматизация в горах», «Безопасность в горах», «Психологические аспекты подготовки альпинистов и горных туристов», «Базовые знания о лавинной опасности», «Спасательные работы», «Как строить иглу»</p>
4.	Наглядные плоскостные материалы	<p>Плакаты: «Аварийная ситуация», «Биваки», «Биваки в горах», «Временные укрытия», «Выработка тактического плана преодоления сложного препятствия», «Добывание огня и разведение костра», «Меры безопасности на водоемах зимой», «Меры безопасности на водоемах летом», «Передвижение по</p>

		ледовым склонам», «Передвижение по снегу и фирну», «Передвижение по скалам», «Поисково-спасательные работы», «Сигналы бедствия», «Специальное снаряжение для преодоления горного рельефа», «Страховка и самостраховка», «Экстремальная ситуация»
5.	Демонстрационные материалы	Стенд «Туристские узлы» Компас жидкостный Курвиметр Навигатор Палатки, печки, бивачное оборудование, рюкзаки, коврики, спальники, тенты, газовые горелки
6.	Тренажеры и спортивное оборудование	Скальные тренажеры, индивидуальные страховочные системы, карабины, веревки, репшнуры, жумары, фрикционные спусковые устройства, блоки, треки, каски, ледорубы, ледобуры, кошки
7.	Игры, упражнения	Карточки «Знаки аварийной сигнализации». Задачи по раскладке Тестовые задания по теме «Охрана природы в походе» Тестовые задания по теме «Экология туризма»

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

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

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ

### к разделу «Краеведение»

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1.	Печатные материалы	Атлас Кемеровской области Контурные карты Кемеровской области Тестовые задания по разделу «Краеведение»
2.	Электронные образовательные ресурсы	Мультимедийная энциклопедия «Окно в Кузбасс» Мультимедийные презентации по темам «Их именами названы улицы города», «Геральдика Кемеровской области», «История Кемеровской области», «Флора и фауна Кемеровской области», «Рельеф Кемеровской области», «Кузнецкий Алатау», «История детско-юношеского туризма в Кузбассе», «Спортивная доблесть Кузбасса»
3.	Аудиовизуальные материалы	Видеофильмы «Родному городу посвящается», «Кемерово – столица Кузбасса», «Неизведанный Кузбасс с Николаем Валуевым»
4.	Наглядные плоскостные материалы	Физическая карта России Административная карта России Физическая карта Кемеровской области
5.	Демонстрационные материалы	Муляжи грибов.
6.	Игры, упражнения	Задачи по топонимике Вопросы по геральдике Кемеровской области Вопросы по теме «Кузбасс для победы» Краеведческая викторина

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ

### к разделу «Основы медицинских знаний, первая помощь»

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

	плоскостные материалы	несъедобные растения», «Грибы», «Ядовитые змеи»
5.	Демонстрационные материалы	Походная аптечка первой помощи

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

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

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ  
к разделам «Начальная судейская подготовка» и «Судейская подготовка»**

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

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

<b>№ п/п</b>	<b>Название</b>	<b>Форма</b>
<b>1.</b>	Рейтинговая система оценки результативности освоения дополнительных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности	Таблица Excel
<b>2.</b>	Тестовые задания по разделу «Топография и ориентирование»	Печатные материалы
<b>3.</b>	Тестовые задания по разделу «Краеведение»	Печатные материалы
<b>4.</b>	Тестовые задания по разделу «Основы медицинских знаний, первая помощь»	Печатные материалы
<b>5.</b>	Тестовые вопросы по подготовке юных судей по спортивному туризму.	Печатные материалы
<b>6.</b>	Тест по подготовке спортивных судей 3 категории.	Печатные материалы

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф. М.: 2002. 40 с.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. М.: Изд-во Игоря Балабанова, 2012. 79 с.
3. Алешин В. М. Спортивная картография. Воронеж: Воронежский гос. ун-т, 2006. 126 с.
4. Андреев Г. Г. Первая медицинская помощь. СПб: Нива, 2005. 128 с.
5. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1989. 76 с.
6. Бардин К. В. Азбука туризма: (О технике пешеход. путешествий). 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1981. 205 с.
7. Беккер И. Л. Туризм в школе: организация и проведение соревнований: Метод. пособие. Пенза: Пенз. гос. пед. ун-т им. В.Г. Белинского, 2000. 75 с.
8. Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учеб. пособие для учащихся 9-11 классов общеобр. учр. и препод.-орг. курса «ОБЖ». М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997. 399 с.
9. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983. 62 с.
10. Велитченко В. К. Физкультура без травм. М.: Просвещение 1993. 127 с.
11. Веретенников Е. И. Тактика горного туризма. М.: ЦРИБ «Турист», 1990. 47 с.
12. Винокуров В. К., Левин А. С., Мартынов И. А. Безопасность в альпинизме. М.: ФиС, 1983. 168 с.
13. Волков Б. Н. Волков Н. Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М.: ЦРИБ «Турист», 1981. 45 с.
14. Вуколов В.Н. Основы техники и тактика активных видов туризма. Учебное пособие. Изд. 2-ое, исп. и доп. Алматы, 2005. 225 с.
15. Ганопольский В. И., Безносиков Е. Я., Булатов В. Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1987. 240 с.
16. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка: знать и уметь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Изд. 3-е. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. 248 с.
17. Губаненков С. М. Спортивный туризм в системе образования. СПб: Петрополис, 2008. 96 с.
18. Гуляев И. В. Перевалы и обзорные вершины южной части Кузнецкого Алатау. – Новокузнецк: ИПК, 2001. 53 с.
19. Детский туризм в России: Очерки истории: 1918-1998 гг. / автор – составитель Ю. С. Константинов. М.: ФЦДЮТиК, 1998. 176 с.
20. Долженко Г. П. История туризма в дореволюционной России и СССР. Ростов-на-Дону: Изд-во Рост. ун-та, 1988. 190 с.
21. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 1991. 206 с.
22. Захаров П. П. Инструктору альпинизма. 3-е изд., перераб. и доп. М.: СпортАкадемэкспресс, 2001. 276 с.
23. Захаров П. П. Начальная подготовка альпинистов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: СпортАкадемэкспресс, 2003. Ч.1. 296 с.
24. Зорин И. В., Штюмер Ю. А. Туризм и охрана окружающей среды: Учебное пособие. М.: ЦРИБ «Турист», 1986. 101 с.
25. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2012. 351 с.

26. История Кузбасса / отв. Ред. Н.П. Шуранов. Кемерово: ИПП «Кузбасс», «СКИФ», 2006. 317 с.
27. История Кузбасса: учебник / С.П. Звягин, В.М. Зинякова, О.С. Красильникова и др. Кемерово, 2014. 368 с.
28. Как писать отчёт. Пособие по составлению отчётов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах / авт.-сост. А.А.Алексеев. М., 2005. 26 с.
29. Кацюба Д. В. Николаев Р. В. Этнография народов Сибири. Учеб. Пособие. Кемерово: ОблИУУ, 1994. 202 с.
30. Кашевник Б. Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. М.: ЦРИБ «Турист», 1987. 53 с.
31. Квартальнов В. А. Педагогика и туризм. М.: Советский спорт, 2000. 334 с.
32. Киселёв П.А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время: методическое пособие. М.: Планета, 2013. 271 с.
33. Ковригина Л. Н., Фомина Н. А. Растительный мир Кузбасса и его охрана. Кемерово: Изд-во облИУУ, 1995. 110 с.
34. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. М.: ФиС, 1990. 173 с.
35. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. М.: Изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 600 с.
36. Константинов Ю. С. Организационно-педагогические условия туристско-краеведческой деятельности в образовательных учреждениях. М.: Логос, 2011. 191 с.
37. Константинов Ю. С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., доп. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.
38. Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. 228 с.
39. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Профиздат, 1990. 254с.
40. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. 40 с.
41. Крылов Г. В., Завалишин В. В., Козакова Н. Ф. Исследователи Кузбасса. Кемерово, 1983. 166 с.
42. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001. 72 с.
43. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: ФиС, 1981. 111 с.
44. Линчевский Э. Э., Федотов Ю. Н. Типология и психология туризма. М.: Советский спорт, 2008. 270 с.
45. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998. 140 с.
46. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. 2-е изд., перераб., доп. М.: ФиС, 1988. 190 с.
47. Мартынов А.И., Мартынов И.А. Безопасность и надёжность в альпинизме. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 282 с.
48. Моргунова Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2008. 91 с.
49. Мухина О. Н. Как провести соревнования / под ред. В. М. Алешина. Воронеж: Изд.-полиграфический центр Воронежского гос. ун-та, 2008. 158 с.
50. Новиков А. М. Введение в методологию игровой деятельности. М.: Эгвес, 2005. 46 с.
51. Новиков А. М. Методология образования. Изд-е второе. М.: Эгвес, 2006. 319 с.

52. Новиков А. М. Основания педагогики: Пособие для авторов учебников и преподавателей. М.: Издательство «Эгвес», 2010. 204 с.
53. Обеспечение безопасности в горах: Методические рекомендации / разработ. Я. Г. Аркин и др. М.: ЦРИБ «Турист», 1989. 47 с.
54. Озеров А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. М.: ФЦДЮТиК, 2005. 216 с.
55. Озеров А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2007. 157 с.
56. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие. – М.: МЧС России, 2015. 92 с.
57. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001. 87 с.
58. Перечень классифицированных перевалов среднегорья России. Уфа, 2008. 312 с.
59. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие / Автор-составитель Ю.С. Константинов. М.: ФЦДЮТиК, 2008. 292 с.
60. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>, свободный. – (дата обращения 23.05.2022).
61. Положение о спортивных судьях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/sportivnye-sudi/>, свободный. – (дата обращения 23.05.2022).
62. Поломис К. Дети на отдыхе. М.: Культура и традиции, 1995. 383 с.
63. Правила вида спорта «спортивное ориентирование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf>, свободный. – (дата обращения 23.05.2022).
64. Правила вида спорта «спортивный туризм» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay\\_2021.pdf](https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay_2021.pdf), свободный. – (дата обращения 23.05.2022).
65. Расторгуев М. В. Альпинистские узлы. М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2007. 32 с.
66. Расторгуев М. В. Узлы и оборудование дистанций. М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2012. 32 с.
67. Расторгуев М. В. Страховка на туристских дистанциях. М.: Академия, 2013. 22 с.
68. Рену Д., Халс С. Первая помощь туристам в горах и альпинистам. М.: Медицина, 1981. 136 с.
69. Русаков А. Б. Транспортная иммобилизация. 2-е изд., перераб. и доп. Ленинград: Медицина, 1989. 124 с.
70. Рыжавский Я. Г. Биваки. М.: ЦДЮТ, 1995. 112 с.
71. Сборник нормативно-правовых актов по детскому туризму, организации отдыха детей / Составитель – Константинов Ю.С. М.: МОО МАДЮТиК, 2019. 492 с.
72. Соловьёв Л. И. География Кемеровской области в вопросах и ответах: сборник задач и упражнений. Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2014. 114 с.
73. Соловьёв Л. И. Краеведческие игры: учебное пособие. Изд. 2-е, перераб. и доп. Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2004. 368 с.
74. Сухомлинский В. А. Методика воспитания коллектива. М.: 1981. 192 с.
75. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. М.: ФиС, 1998. 412 с.
76. Талызина Н. Ф. Педагогическая психология: учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. 7-е изд., стер. М.: Академия, 2009. 287 с.



77. Теория и методика спортивного туризма: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. М.: Советский спорт, 2014. 423 с.

78. Тивяков С. Д. Занимательное краеведение: метод. пособие для студентов ест.-геогр. фак. пед. ин-та и учителей географии. Новокузнецк, 1982. Ч. 1: (Краеведческая викторина «Природа Кузбасса»). 27 с.

79. Тивяков С. Д. Занимательное краеведение: метод. пособие для студентов ест.-геогр. фак. пед. ин-та и учителей географии. Новокузнецк, 1982. Ч. 3: (Краеведческие кроссворды). 29 с.

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

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

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

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

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

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

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

87. Чистый турист – это не миф! Всё о гигиене в походах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport-marafon.ru/article/poleznaya-informatsiya/chistyuy-turist-eto-ne-mif-vsye-o-gigiene-v-rokhdakh/>, свободный. – (дата обращения 23.05.2022).

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

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

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

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

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

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

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. М.: Изд-во Игоря Балабанова, 2012. 79 с.
2. Балабанов И. В. Узлы. М., 2006. 96 с.
3. Бардин К. В. Азбука туризма: (О технике пешеход. путешествий). 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1981. 205 с.
4. Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учеб. пособие для учащихся 9-11 классов общеобр. учр. и препод.-орг. курса «ОБЖ». М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997. 399 с.
5. В лесу и в поле, как дома: В помощь начинающим туристам / Авт.-сост. В. И. Астафьев. 2-е изд., перераб. и доп. Мн.: Польша, 1989. 157 с.
6. Ильичёв А. И., Соловьёв, Л. И. География Кемеровской области. Кемерово, 1994. 366 с.
7. Ильичёв А. И., Соловьёв, Л. И. Экономическая география Кузбасса. Кемерово, 1989. 198 с.
8. История Кузбасса / отв. Ред. Н.П. Шуранов. Кемерово: ИПП «Кузбасс», «СКИФ», 2006. 317 с.
9. Колесникова Л. В. Спортивное ориентирование: Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: Советский спорт, 2003. 60 с.
10. Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. 228 с.
11. Константинов Ю.С., Персин А.И. Словарь туриста и краеведа: учебно-методическое пособие. М.: ООО «Буки-Веди», 2018. 224 с.
12. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Профиздат, 1990. 254с.
13. Мартынов С. М. Знай и умеи (В помощь обучающимся в медико-санитарных кружках). М. : Медицина, 1989. 38 с.
14. Моргунова Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008. 91 с.
15. Новиков А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: ЦДЮТиК, 2002. 36 с.
16. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие / Автор-составитель Ю.С. Константинов. М.: ФЦДЮТиК, 2008. 292 с.
17. Свидание с природой. Рассказы о недрах, климате, горах и реках, флоре и фауне Земли Кузнецкой, её туристских тропах. Изд. 2-е. перераб., доп. Кемерово, 1980. 431 с.
18. Сергеев Б.Ф. Занимательная физиология. М.: Мир, 1990. 399 с.
19. Словарь юного туриста / под ред. Ю.С.Константинова. М.: ФЦДЮТиК, 2004. 76 с.
20. Соловьёв Л. И. География Кемеровской области: население, хозяйство, города и районы: учебное пособие по географии для обучающихся 8-9 классов общеобразовательных школ Кемеровской области. Кемерово: Кузбасс: Скиф, 2009. 335 с.
21. Соловьёв Л. И. География Кемеровской области. Природа: учебное пособие по географии для обучающихся 8-9 классов общеобразовательных школ Кемеровской области. Кемерово: Скиф: Кузбасс, 2006. 377 с.
22. Соловьёв Л. И. Книга о природе Кузбасса для младших школьников и их родителей. 2 –е изд. Кемерово: 2012. 405 с.
23. Чистый турист – это не миф! Всё о гигиене в походах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport-marafon.ru/article/poleznaya-informatsiya/chistyuy-turist-eto-ne-mif-vsye-o-gigiene-v-pokhodakh/>, свободный. – (дата обращения 15.01.2020).

24. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. М.: ФиС, 1987. 144 с.
25. Шibaев А. В. В горах. М.: 1997. 66 с.
26. Шibaев А. В. Переправа. М.: 1996. 24 с.
27. Шibaев А. В. Умеёте ли вы ориентироваться в пространстве? Умеёте ли вы предсказывать погоду? М.: 1996. 80 с.
28. Школа альпинизма. Начальная подготовка [Текст]: Учеб. издание / Сост. Захаров П. П., Степенко Т. В. – М.: ФиС, 1989. 463 с.
29. Энциклопедия туриста / Под ред. Е. И. Тамма. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. 607 с.