

Угличский муниципальный район
Управление образования
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»

Директор



«Утверждаю»

М.Л.Буцких

2025г.

Приказ №

от 30.09.2025

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Юные судьи туристских соревнований»

Бороздин Александр Михайлович,
педагог дополнительного образования

2025 г.
Углич

Пояснительная записка

Туризм – важное средство воспитания, которое благодаря своему разнообразию и универсальности открывает широкие возможности практической подготовки маленького гражданина к большой жизни.

Туризм – это нечто большее, чем увлекательный, наполненный романтикой, вид активного отдыха. Это школа жизни, школа мужества. Туризм помогает ребятам объединиться, найти новых друзей. Нигде так ясно, как в туристских походах, не раскрываются личностные качества детей, не проявляются положительные и отрицательные черты характера.

Занятия туризмом имеют большую воспитательную ценность, так как в них хорошо сочетаются изучение своего края, воспитание нравственных качеств личности, оздоровление и физическое развитие, общественно – полезная деятельность и воспитание трудовых навыков.

Программа данного курса представляет обучающимся широкий спектр возможностей для реализации «своего Я»:

- умение применять полученные на занятиях знания в повседневной жизни;
- умение работать в кругу друзей, чувствовать ответственность за свои действия перед коллективом, ощущать свою значимость;
- огромные коммуникативные возможности;
- умение вести себя в нестандартных ситуациях, не подвергаться панике;
- возможность проявления лидерских качеств детьми, не замеченными в школьных коллективах.

Следовательно, успехи ребёнка должны оцениваться не столько суммой знаний, умений и навыков, усвоенных в процессе обучения, сколько сформированными у него способностями принимать решения и самостоятельно действовать в непредвиденных ситуациях. Туризм – это именно тот вид работы с детьми, который способен направить воспитательный процесс на развитие инициативы и ответственности каждого ребёнка.

Рабочая программа третьего-четвёртого года обучения составлена на основе образовательной программы «Юные судьи туристских соревнований» педагога дополнительного образования Соколова Николая Владимировича.

Цель курса: Формирование положительных качеств личности ребёнка через занятия туризмом.

Задачи:

Образовательные:

- дать детям туристические умения и навыки в соответствии с программой;
- помочь в познании окружающего мира, расширить знания, полученные детьми на уроках окружающего мира и краеведения;
- готовить детей к самостоятельной жизни;
- учить разумной организации свободного времени.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные качества, такие как сострадание, доброта, чувство товарищества, взаимовыручка и др.;
- формировать дружный коллектив через совместную деятельность;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать познавательную и творческую активность детей;

- способствовать формированию настойчивости, терпения, силы воли, умения добиваться поставленной цели.

Данная программа реализуется в течение 1 года (80 часов год – с сентября по июнь) Количество часов также может зависеть от количества учебных недель.

В процессе обучения, кроме традиционных занятий, педагогу рекомендуется использовать такие **формы обучения**, как:

- занятия – практикумы;
- экскурсии местные;
- игры;
- соревнования, конкурсы;
- просмотр фото- и видеоматериалов.

Содержание занятий первого года обучения состоит из теоретической и практической части (соревнования, практикумы, занятия на природе и т.д.). Учебные занятия проводятся в кабинете, на спортивной площадке, на природе, это зависит от темы занятия.

Отдельные темы программы («Основы топографии», «Ориентирование» и др.) являются углублением и расширением получаемых детьми в общеобразовательной школе знаний по географии.

Успешному освоению программного материала способствуют также **основные принципы построения учебно – воспитательного процесса:**

1. Принцип систематичности и последовательности.

Все знания и умения даются детям последовательно с учётом взаимосвязи теории и практики, от простого к сложному;

2. Принцип индивидуализации и дифференциации обучения.

Учёт темперамента, личностных и половых особенностей, а также социального положения позволяет комфортно чувствовать себя в коллективе каждому ребёнку, помогает поверить в свои силы и значимость. Опора на жизненный опыт детей;

3. Принцип наглядного обучения.

В теоретических занятиях необходимо присутствие дидактического и наглядного материала. В практических занятиях необходим неоднократный поэтапный и последовательный показ педагогом сложных практических действий;

4. Принцип практической значимости

Дети должны уметь применять полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни;

5. Принцип гибкости и вариативности

Содержание программы может несколько усложняться или упрощаться в зависимости от психофизических и возрастных особенностей обучающихся;

Предполагаемые результаты:

Характеристика результатов формирования универсальных учебных действий:

Личностные:

1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «родина», «природа», «семья».
2. Уважать свою семью, своих родственников, любить своих родителей.
3. Формирование интереса (мотивации) к обучению.
4. Анализировать, уметь предвидеть собственные действия в различных ситуациях.

Регулятивные:

1. Организовывать свое рабочее место под руководством педагога.
2. Определять цель выполнения заданий во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством педагога. (Ответ на вопрос «Для чего необходимо знать (уметь)?»)

3. Определять план выполнения заданий во внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством педагога.
4. Использовать в своей деятельности следующее: карту, линейку и т.д.
5. Выделение и осознание обучающимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов своей работы и работы товарищей;

Познавательные:

1. Отвечать на простые вопросы, находить нужную информацию самостоятельно.
2. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.
3. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.
4. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное
5. Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;
6. Умение из большого количества информации выделять существенное.

Коммуникативные:

1. Участвовать в диалоге на занятии и в жизненных ситуациях.
2. Отвечать на вопросы педагога, товарищей.
3. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
4. Слушать и понимать речь других.
5. Умение работать в паре и небольшими группами.

**Учебно-тематический план
«Юные судьи туристских соревнований»**

| № | тема | количество часов | | |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|
| | | всего | теория | практ. |
| 1. | Туристская подготовка (в выбранном виде туризма) | 18 | 3 | 15 |
| 1.1. | Нормативные документы по туризму | 1 | 1 | - |
| 1.2. | Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения. | 2 | 1 | 1 |
| 1.3. | Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. | 2 | 1 | 1 |
| 1.4. | Подготовка к походу, путешествию. | 3 | - | 3 |
| 1.5. | Питание в туристском походе. | 4 | - | 4 |
| 1.6. | Техника преодоления естественных препятствий. | 4 | - | 4 |
| 1.7. | Подведение итогов туристского путешествия. | 2 | - | 2 |
| 2. | Топография и ориентирование. | 2 | - | 2 |
| 2.1. | Соревнования по ориентированию. | 2 | - | 2 |
| 3. | Краеведение. | 2 | - | 2 |
| 3.1. | Общественно полезная работа на маршруте., охрана природы и памятников культуры | 2 | - | 2 |
| 4. | Обеспечение безопасности. | 4 | - | 4 |
| 4.1. | Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего | 4 | - | 4 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка. | 10 | - | 10 |

| | | | | |
|-----------|---|-----------|-----------|-----------|
| 5.1. | Врачебный контроль. | 2 | - | 2 |
| 5.2. | Общая физическая подготовка. | 4 | - | 4 |
| 5.3. | Специальная физическая подготовка. | 4 | - | 4 |
| 6. | Судейская подготовка. | 44 | 16 | 28 |
| 6.1. | Правила туристских соревнований | 2 | 2 | - |
| 6.2. | Организация и проведение туристских слётов и соревнований | 2 | 2 | - |
| 6.3. | Положения о слётах и туристских соревнованиях | 4 | 1 | 3 |
| 6.4. | Права и обязанности судей, состав судейской коллегии | 2 | 2 | - |
| 6.5. | Охрана природы при проведении слётов, соревнований | 3 | 1 | 2 |
| 6.6. | Медицинское обеспечение | 1 | 1 | - |
| 6.7. | Обеспечение безопасности туристских соревнований | 2 | - | 2 |
| 6.8. | Организация старта и финиша | 4 | 1 | 3 |
| 6.9. | Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований | 4 | 1 | 3 |
| 6.10. | Подготовка дистанций соревнований | 6 | 1 | 5 |
| 6.11. | Организация судейства этапов | 4 | 1 | 3 |
| 6.12. | Организация и проведение конкурсов | 4 | 2 | 2 |
| 6.13. | Методика судейства соревнований по выбранному виду туризма | 6 | 1 | 5 |
| | Итого: | 80 | 19 | 61 |

Содержание программы «Юные судьи соревнований»

1. Туристская подготовка.

1.1. Нормативные документы по туризму

1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Переноска и транспортировка байдарок, палаток, кострового оборудования. Конструирование и изготовление туристского снаряжения. Изготовление таганков и тросиков для конкурса «Робинзон». Ремонт палаток, байдарок в процессе учебных занятий.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Особенности организации туристского быта в зимних и водных походах, привалы и ночлеги в пешем походе. Особенности бивака на дневке, полудневке, туристская баня, стирка и сушка белья, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в турпоходе, на слете, соревнованиях. Строительство простых сооружений: туалетов, столов, навесов, мостков.

Практические занятия.

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

1.4 Подготовка к походу, путешествию.

Практические занятия.

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия. Разработка маршрута и графика по дням. Подготовка карт. Прохождение врачебного контроля. Обязанности в походе. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к походу.

1.5. Питание в туристском походе.

Практические занятия.

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в населенных пунктах. Пополнение продуктов питания. Приготовление пищи на костре, примусах. Сбор и использование дикорастущих растений.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий.

Практические занятия.

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

1.7. Подведение итогов туристского путешествия.

Практические занятия.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера (на родительском собрании).

2. Топография и ориентирование.

2.1. Соревнования по ориентированию.

Участие в соревнованиях, разбор результатов, анализ путей движения.

3. Краеведение.

3.1. Общественно полезная работа на маршруте, охрана природы и памятников культуры.

Практические занятия.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры. Работа среди местного населения. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

4. Обеспечение безопасности.

4.1. Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего.

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечений. Остановка кровотечения из носа, десны, уха, из пищеварительного тракта. Шок. Искусственное дыхание. Закрытый массаж сердца. Оказание помощи при поражении молнией, током. Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок.

Практические занятия.

Оказание помощи пострадавшему. Изготовление носилок, волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Врачебный контроль.

Объективные данные: рост, вес, динамометрия. Спортивный массаж и его применение.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля 2 раза в год. Изучение приемов самомассажа.

5.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения на равновесие. Подъемы, спуски по крутым оврагам. Элементы скалолазания ГПТ. Игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание, бег.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств. Измерение расстояния на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег с выходом в заданную точку. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Лыжная подготовка- движение на лыжах по равнинной местности и пересеченной. Спуски и подъемы. Торможение. Тропление лыжни. Туристская техника. Движение по ровной и сильно пересеченной местности, по лесу через кустарник и завалы, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы.

6. Судейская подготовка.

6.1. Правила туристских соревнований

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

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

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

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слётов, соревнований. Рассмотрение образцов документации, протоколов.

6.2. Организация и проведение туристских слётов и соревнований

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

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.) Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятий. Роль судейской коллегии в подготовке слёта, соревнований. Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе проведения слёта, соревнований. Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением.

6.3. Положение о слёте, туристских соревнованиях

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

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

Практические занятия:

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

6.4. Права и обязанности судей, состав судейской коллегии

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главная обязанность судьи туристских соревнований. Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей.

Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи – инспектора, судей на старте, этапе, финише.

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

6.5. Охрана природы при проведении слётов, соревнований

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

Оборудование мест общего пользования на слёте, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания. Оборудование мест старта и финиша. Забота об охране природы при подготовке дистанции соревнований. Приведение в порядок места слёта после его окончания.

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

6.6. Медицинское обеспечение

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

6.7. Обеспечение безопасности туристских соревнований

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

Назначение, виды, характеристика различных видов страховок (надёжность, предельные нагрузки и т.д.) Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодельного снаряжения, применяемого участниками.

Разработка вариантов эвакуации пострадавших участников, организации поисковых работ. Решение вопросов транспортного обеспечения. Подготовка необходимого снаряжения для организации поисково – спасательных работ. Организация надёжной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности. Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купания участников.

Практические занятия:

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

6.8. Организация старта и финиша

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

Практические занятия:

Работа в составе бригад старта и финиша.

6.9. Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований

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

Распределение по бригадам, проведение инструктажа, подготовка рабочих мест. Работа мандатной комиссии, приём заявок, проведение жеребьёвки, оформление командных и личных карточек. Приём перезаявок.

Подсчёт результатов соревнований. Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов. Разбор протестов и заявлений. Подведение итогов соревнований, утверждение результатов. Подготовка награждения, составление отчёта о соревнованиях.

Использование компьютера в процессе подготовки и проведения соревнований. Служба информации, задачи и содержание её работы. Организация предстартовой информации. Информирование во время проведения соревнований. Взаимодействие службы секретариата с остальными службами перед началом и во время проведения соревнований.

Практические занятия:

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

6.10. Подготовка дистанций соревнований

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы – постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований. Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, её установка на местности. Составление схемы и описаний. Организация сдачи дистанции судьё – инспектору. Расчёт контрольного времени. Своевременная расстановка и маркирование этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практические занятия:

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

6.11. Организация судейства этапов

Количество и сложность этапов – основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом правильного и неправильного его прохождения. Типичные нарушения, пользование таблицей, штрафов. Действия судьи при возникновении спорной ситуации. Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Судейская документация на этапе, порядок её оформления. Хронометраж прохождения этапа, контрольное время.

Практические занятия:

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

6.12. Организация и проведение конкурсов

Роль и значение конкурсов в программе туристского слёта или соревнований. Виды конкурсов. Отражение конкурсной программы в положении. Порядок подачи заявок и сдачи конкурсных материалов. Составление плана проведения различных конкурсов в программе слёта. Решение вопросов материально – технического обеспечения конкурсов. Комплектование жюри конкурсов, проведение инструктажа, выработка единых требований к судейству. Участие представителей от команд в работе жюри конкурсов.

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

Подведение итогов отдельных конкурсов, учёт конкурсной программы в общих результатах.

Практические занятия:

Участие в организации и проведении различных конкурсов.

6.13. Методика судейства соревнований по избранному виду туризма

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

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

Техника судейства. Судейские карточки для фиксирования нарушений. Особенности техники судейства данного вида. Подробное изучение системы штрафов, условий судейства отдельных этапов. Особые случаи, которые могут возникнуть в ходе проведения соревнований.

Практические занятия:

Участие в судействе соревнований по избранному виду туризма.

Минимум знаний, умений и навыков к концу обучения по программе «Юные судьи соревнований»

| Название разделов | знания | умения и навыки |
|---|--|---|
| 1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма: пеший туризм, водный туризм). | Особенности личного снаряжения и группового. Правила безопасности в походе. Особенности организации бивака в пешем и водном походе. Выбор района путешествия. Меры безопасности в походе. Дистанция в туристских походах. Лекарственные травы и их использование в пищу. | Пользование примусом «Шмель». Использование страховки. Изготовление и ремонт снаряжения. Постройка простых шалашей, укрытий. Установка палатки, правильный выбор места. Составление графиков и схем маршрута. Оформление отчетов о походе и документации. Упаковка контейнерным способом. Самостоятельное приготовление пищи в полевых условиях. Передача опыта приготовления пищи учащимся 1-2 годов обучения. |
| 2. Топография и ориентирование. | Понятие о топографической съемке. Оформление картосхем. Методы съемки в походных условиях. Корректировка спортивных карт. Техника снятия угловых величин. Техника рисовки. | Выполнение камеральных работ. Выполнение маршрутной глазомерной съемки. Техническое изображение и техника рисовки карт. Копирование оригиналов карт. Ориентир. |
| 3. Краеведение. | Основные цели и задачи похода, стоящие перед группой. Сбор краеведческого материала о районе похода и памятниках, находящихся на маршруте. Экскурсионные объекты на маршруте. | Подробное изучение памятников архитектуры. Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Составление отчетов и графиков движения. Разработка подробных маршрутов по Угличскому району. Осуществление природоохранной работы во время похода. Использование |

| | | |
|---|--|---|
| | | видеосъемок на маршруте. |
| 4. Обеспечение безопасности. | Причины возникновения экстремальных ситуаций и выход из них. Правильный подбор участников в сложные туристские походы. Организация и тактика поиска группы. Правила оказания первой доврачебной помощи при кровотечениях и укусах, пищевых отравлениях. Приемы транспортировки пострадавшего. | Осуществление выхода из экстремальной ситуации самостоятельно. Подбор группы по возрастным особенностям и индивидуальным качествам. Оказание первой доврачебной помощи: обработка ран, поражение молнией, током. Подбор аптечки в многодневные походы. Изготовление носилок из подручных средств, транспортировка в трудно проходимых местах: подъемы, спуски, заросли, пески. |
| 5. Общая и специальная физическая подготовка. | Значение врачебного контроля и самоконтроля. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система и влияние ее на организм. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Меры и предупреждение переутомления при занятиях и в походах. Роль физических упражнений на организм при нагрузках. Техника туристского передвижения по трудно пересеченной местности. | Осуществление контроля и самоконтроля. Строение и работа органов пищеварения при нагрузках. Осуществление страховки при спасательных работах. Разработка комплекса упражнений. Движение на лыжах по пересеченной местности. |
| 6. Судейская подготовка. | Организация и судейство по туристскому и спортивному ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Безопасность участников в проведении соревнований. Виды и характер соревнований по туртехнике. Примерные элементы полосы препятствий. Обеспечение технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за ошибки. Содержание конкурсов. Порядок определения результатов. Комплектование стартовой и финишной бригад, распределение обязанностей. Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Снаряжение для организации страховки и самостраховки. | Планирование дистанции на местности. Изготовление простейшего оборудования для ориентирования. Информирование участников о действиях при потере ориентировки. Участие в подготовке дистанции. Выбор района соревнований и установка оборудования этапов. Судейство соревнований по туртехнике в различных бригадах. Подготовка документации по КТМ. Организация и проведение туристских конкурсов. Судейство конкурсов. Выбор полигона для спасательных работ. Работа с хронометром на соревнованиях. Организация противопожарных мероприятий. Использование фото и видео аппаратуры. |

Список литературы:

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение», М., «Просвещение», 1982г.
2. Г.С.Усыкин «В классе, в парке, в лесу» игры и соревнования юных туристов, М., ЦДЮТур МО РФ, 1996г.
3. Ю.С.Константинов «Туристские слеты и соревнования учащихся», М., ЦДЮТур МО РФ, 2000г.
4. Г.С.Чеурин «Модель экологического воспитания молодежи для регионов Севера», Полярэкс, 1989г.
5. П.И.Лукьянов «Зимние спортивные походы», М., 1989г.
6. В.Г.Волович «Человек в экстремальных условиях природной Среды», М., 1983г.
7. В.И.Ганопорльский «Организация и подготовка спортивного туристского похода», 1986г.
8. В.Г.Волович «Как выжить в экстремальных условиях» ж. «Физкультура и спорт», №6, 1990г.
9. Ю.В.Репин, В.А.Шабунин, В.А.Середа «Основы безопасности человека в экстремальных условиях», Е., 1995г.
10. Г.И.Щукина «Педагогика школы», М., «Просвещение», 1977г.
11. Я.Л.Коломинский «Человек: Психология», М., «Просвещение», 1986г.
12. Г.С.Чеурин «Школа экологического выживания», Е., 1995г.
13. Закон Российской Федерации об образовании, МП «Новая школа», 1992г.
14. Конвенция о правах ребенка. «Вестник образования», №8, 1993г.
15. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение», М., «Просвещение», 1982г.
16. Г.С.Усыкин «В классе, в парке, в лесу» игры и соревнования юных туристов, М., ЦДЮТур МО РФ, 1996г.
17. Ю.С.Константинов «Туристские слеты и соревнования учащихся», М., ЦДЮТур МО РФ, 2000г.
18. Г.С.Чеурин «Модель экологического воспитания молодежи для регионов Севера», Полярэкс, 1989г.
19. П.И.Лукьянов «Зимние спортивные походы», М., 1989г.
20. В.Г.Волович «Человек в экстремальных условиях природной Среды», М., 1983г.
21. В.И.Ганопорльский «Организация и подготовка спортивного туристского похода», 1986г.
22. В.Г.Волович «Как выжить в экстремальных условиях» ж. «Физкультура и спорт», №6, 1990г.
23. Ю.В.Репин, В.А.Шабунин, В.А.Середа «Основы безопасности человека в экстремальных условиях», Е., 1995г.
24. Г.И.Щукина «Педагогика школы», М., «Просвещение», 1977г.
25. Я.Л.Коломинский «Человек: Психология», М., «Просвещение», 1986г.
26. Г.С.Чеурин «Школа экологического выживания», Е., 1995г.
27. Закон Российской Федерации об образовании, МП «Новая школа», 1992г.
28. Конвенция о правах ребенка. «Вестник образования», №8, 1993г.