

Утверждаю:

Начальник Школы по подготовке
организаторов спортивного туризма

 И.С. Фаезова

Учебный план и программа
Школы подготовки организаторов спортивного туризма (начальный уровень)
15 февраля - 31 мая 2019 года

Общая подготовка

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Лекц.	Сем.
1.1	Туризм, краеведение и охрана природы	2	2	-
1.2	Понятие о видах спортивного туризма, их особенностях и перспективах развития	1	1	
1.3	Правила проведения простейшего туристского путешествия (ПВД)	2	2	-
1.4	Туристские возможности родного края	2	2	-
1.5	Подведение итогов путешествия	1	1	-
	Итого:	8	8	-

1.1. Туризм краеведение и охрана природы.

Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия: познание Родины, активный отдых и укрепление здоровья, патриотизм. Нравственное и эстетическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Виды туризма и их место в системе спортивного движения в России. Общественные туристские организации. Традиции российского туризма.

1.2. Понятие о видах спортивного туризма, их особенностях и перспективах развития.

1.3. Правила проведения простейшего туристского путешествия (ПВД).

Основные понятия о порядке организации и проведения туристских походов (ПВД и 1 к.сл.) на территории России. Планирование безопасного прохождения маршрута. Охрана природы.

1.4. Туристские возможности родного края (краткие сведения и основные понятия).

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы. Растительность и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, перспективы развития. Памятные места, музеи, заповедники, места интересные своеобразными проявлениями природы. Экономика и культура края, перспективы его развития. Литература о родном крае. Рекомендуемые экскурсии, прогулки и маршруты, походов по родному краю.

1.5. Подведение итогов путешествия. Разбор похода и подготовка устного отчёта.

Специальная подготовка

№	Наименование тем	Количество часов			
		Всего	В том числе		
			Лекц.	Сем.	Прак.
2.1	Организация простейшего путешествия (ПВД)	3	2	1	-
2.2	Понятия о туристской группе и её комплектовании	2	2	-	-
2.3	Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления	4	2	-	2
2.4	Питание в ПВД	2	1	-	1
2.5	Топография	2	1	1	
2.6	Основные приёмы ориентирования на местности	4	1	1	2
2.7	Личное и групповое снаряжение для ПВД	6	2	-	4
2.8	Туристский быт и необходимое снаряжение	4	2	-	2
2.9	Особенности прогулок и путешествий зимой и в межсезонье	4	2	-	2
2.10	Основы физической подготовки туриста	2	1	-	1
2.11	Понятие о гигиене туриста и оказании первой медицинской помощи	4	2	-	2
2.12	Основы безопасности и выживания в природной среде	5	2	-	3
2.13	Стажировка в образовательной организации	12	-	-	12
	Итого:	54	20	3	31

2.1. Организация простейшего путешествия - похода выходного дня (ПВД).

Экскурсии.

Поход выходного дня — наиболее массовый и доступный вид туристского похода. Продолжительность, протяженность и число участников. Подразделяются на познавательные, прогулочные, тренировочные и соревновательные. Выбор цели и района похода. Составление плана подготовки и проведения путешествия. Разработка маршрута, подбор картографического материала, составление схемы и графика движения. Подготовка снаряжения и питания, медицинское обеспечение, физическая подготовка, транспортное обеспечение, смета похода. Подведение итогов похода. Обзорные и тематические экскурсии, их организация.

2.2. Понятие о туристской группе и её комплектовании.

Туристская группа. Принципы комплектования. Требования к участникам и руководителю, их права и обязанности. Распределение обязанностей (постоянные и временные).

2.3. Личное и групповое снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень, назначение, основные требования к нему, виды личного и группового снаряжения используемого в ПВД. Состав ремнабора. Укладка рюкзака.

2.4. Питание в ПВД.

Значение правильного питания. Режим питания. Составление меню и списка продуктов. Упаковка и транспортировка. Приготовление пищи на костре. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

2.5. Топография.

Понятие о рельефе и топографических картах.

2.6. Основные приёмы ориентирования на местности.

Компас. Основы ориентирования на местности по компасу и местным предметам, движение по азимуту. Практические занятия. Работа с картой: определение масштаба, измерение расстояний, ориентирование по компасу, определение азимутов. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Движение по азимуту.

2.7. Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления.

Основные виды препятствий (в простейших путешествиях) и способы их преодоления. Порядок, темп и режим движения по тропам и пересечённой местности. Движение по болотам и завалам. Простейшие переправы. Правила безопасности на маршруте.

2.8. Туристский быт и необходимое снаряжение.

Привалы и ночлеги. Выбор места для лагеря. Установка палаток. Заготовка дров. Виды костров и их разжигание. Сушка одежды и обуви. Обеспечение безопасности. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Санитарные правила.

2.9. Особенности зимних прогулок и путешествий зимой и в межсезонье.

Снаряжение и основы техники движения на лыжах с рюкзаком. Защита от обморожений. Учёт погодных условий и особенности преодоления простейших естественных препятствий.

2.10. Основы физической подготовки туриста.

Понятия об общей и специальной физической подготовке. Утренняя гимнастика. Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к походу. Организация и проведение подготовительных тренировок. Контроль и самоконтроль. Закаливание организма.

2.11. Понятие о гигиене туриста и оказании первой помощи (общие принципы).

Личная гигиена туриста, уход за телом. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Профилактика заболеваний. Походная аптечка. Оказание первой помощи утопающему, при травмах и ожогах, тепловом и солнечном ударе. Транспортировка пострадавшего.

2.12. Основы безопасности и выживания в природной среде (основные понятия и принципы).

Планирование безопасного прохождения маршрута. Возможные экстремальные ситуации во время ПВД и их характеристики: болезнь или потеря участника, дисгармония взаимоотношений в группе, потеря ориентировки, отставания от запланированного графика движения, жесткие условия погоды и др. Пути и способы выхода из создавшихся напряженных и конфликтных ситуаций. Ответственность руководителя и участников, решительность и настойчивость их действий в борьбе за сохранение жизни всех членов группы. Действие участника, отставшего от группы. Умение преодолеть чувства безысходности и отчаяния. Действия с целью отыскания группы. Выполнение осмысленной и полезной работы. Устройство укрытий и организация отдыха. Добывание пищи, разведение костра. Методы проведения занятий по тренировке навыков выживания в экстремальных условиях группой или по одиночке. Организация жизни при ограниченном наборе снаряжения и продуктов питания. Проведение лагерей «робинзонов» и школ выживания.

2.13. Стажировка в образовательной организации.

Стажировка на мероприятиях ЦДЮТур «Космос» и Федерации спортивного туризма Челябинской области в качестве помощника руководителя похода, судьи соревнований и др.