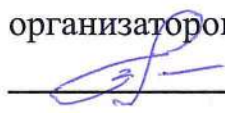


**Утверждаю:**

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        |
|      | <b>Итого:</b>                                                  | <b>54</b>        | <b>20</b>   | <b>3</b> | <b>31</b> |

#### 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.