

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Интинская детско-юношеская спортивная школа»

Принято:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «16» февраля 2017г.



Утверждаю:
Директор МБУДО «Интинская ДЮСШ»
И. В. Артеева
Приказ № 36 «16» февраля 2017г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Турист-проводник»

Направленность:
туристско-краеведческая
Для учащихся 10-18 лет
Срок реализации: 4 года обучения

Составитель:
Киселева Наталья Анатольевна,
тренер-преподаватель

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех ее формах направлена на всестороннее развитие личности ребенка. Она способствует интеллектуальному, духовному, физическому развитию обучающегося. В процессе подготовки и участия детей в походе вырабатываются такие качества как упорство, мужество, честность, выносливость, взаимовыручка, чувство коллективизма, любовь к малой Родине. Обучающийся получает знания по топографии, ориентированию, технике и тактике похода, климатическим особенностям родного края, его туристским возможностям, гигиене и первой медицинской помощи, участвует в соревнованиях, походах, учится оборудовать и подготавливать дистанции соревнований, туристские путешествия. То есть, учится выполнять обязанности организаторов соревнований по туристскому многоборью, походов различной сложности в разное время года по Интинскому району с группами, не имеющими туристской подготовки. Изучение предложенного курса позволит углубить знания по географии, экологии, биологии, экономике, истории родного края. Участие в походах различной сложности дает основания для вручения спортивных званий, разрядов. Что способствует профессиональному самоопределению обучающихся. После успешного усвоения программы можно продолжить обучение в ВУЗах, учреждениях начального профессионального образования по специальности «педагог дополнительного образования», «физическое воспитание».

Программа «Турист-проводник» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008, Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа составлена на основе типовой программы «Туристы-проводники» Константинова Ю.С. (ЦДЮТК МО РФ), изменена с учетом особенностей организации туристских путешествий по Интинскому району (определены зачетные мероприятия для обучающихся, увеличено количество походных и практических часов).

Основная цель программы – приобретение и совершенствование туристских знаний, умений и навыков, отработка полученных знаний на основных маршрутах Интинского района (Приполярный Урал), то есть подготовка проводников туристских групп по Интинскому району. Основные задачи программы:

- приобретение навыков пребывания в природной среде;
- получение знаний по географии, истории, экологии Интинского района;
- воспитание физически сильной и выносливой личности;
- обучение навыкам подготовки и организации туристских путешествий, соревнований;
- приобретение спортивных разрядов и туристских званий;
- воспитание любви к малой Родине.

Характеристика программы:

тип – дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа;

направленность – туристско-краеведческая;

вид – модифицированная;

классификация – по признаку «общее-профессиональное» – общеразвивающая;

по характеру деятельности – познавательная;

по возрастному принципу – разновозрастная;

по масштабу действия – учрежденческая;

по срокам реализации – 4 года.

Программа рассчитана на 4 года. Рекомендуемый возраст для набора групп 1 года обучения 12-14 лет (5-7 класс). Набор детей желательно проводить в одном классе, в одной параллели. В работе детского объединения могут участвовать дети, не имеющие противопоказаний к занятиям туризмом. Педагоги, работающие по этой программе, должны иметь опыт совершения похода I-III категории сложности.

Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год, значительная его часть отводится на походы и практические занятия в помещениях и на местности. В первый год обучения включены темы, общие для всех видов туризма. На последующих годах обучения количество теоретических часов уменьшается за счет увеличения практики. Появляются специализированные темы по организации и проведению пеших, лыжных, водных походов, с третьего года обучения – по организации соревнований по турмногоборью, безопасности проведения туристских походов, в четвертый год обучения даются знания по действиям проводника в экстремальных условиях, организации поисково-спасательных работ. Кроме того, усвоение программы предполагает постепенное усложнение походов: от походов выходного дня в полевых условиях и маршрута 1 степени сложности на первом году обучения до похода I-III категории сложности на четвертом году.

Теоретические занятия проводятся в виде бесед, лекций, рассказов, сопровождающихся демонстрацией фотографий, карт, схем. На практических занятиях в помещениях выполняются тестовые задания по туризму, задания по карте, с компасом, составляются отчеты о походах, разрабатываются маршруты, подготавливается и ремонтируется снаряжение, моделируются экстремальные ситуации, разрабатывается документация к походу: график похода, планы преодоления препятствий, меню, списки группового, личного снаряжения, продуктов, заполняется маршрутная книжка. Практические занятия на местности могут проводиться в виде экскурсий, проведение наблюдений и исследований в природе, обществе, отработке навыков прохождения дистанций соревнований. В программе большое количество времени отводится на общефизическую и специальную подготовку туриста-проводника.

Туризм – коллективный вид спорта, поэтому основной задачей преподавания является обучение взаимодействию в коллективе. Основной формой обучения является групповая. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Для успешного освоения программы необходимо привлекать специалистов из смежных областей: врачей спортивной медицины, геологов, топографов, спасателей МЧС, экскурсоводов, музейных работников.

По результатам обучения по программе «Турист-проводник» присуждается звание «Турист России» и III спортивный разряд по туризму, по достижении 18 лет присваивается звание «Инструктор детско-юношеского туризма».

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки	62	37	25
1.1	Туристские путешествия и история развития туризма	3	2	1
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-
1.3	Личное и групповое снаряжение	8	4	4
1.4	Организация туристского быта	10	7	3
1.5	Подготовка к походу, путешествию	8	3	5
1.6	Питание в туристском походе	8	6	2
1.7	Туристские должности в группе	2	1	1
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	10	6	4
1.9	Техника безопасности в походе и на занятиях	6	6	-
1.10	Подведение итогов похода	6	1	5
2	Топография и ориентирование	33	8	25
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	6	2	4
2.2	Условные знаки	6	1	5
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6	1	5
2.4	Компас, работа с компасом	6	1	5
2.5	Измерение расстояний	3	1	2
2.6	Способы ориентирования	4	1	3
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1
3	Краеведение	11	7	4

3.1	Родной край, обзор экскурсионных объектов, история родного края	5	5	-
3.2	Туристские возможности края.	2	1	1
3.3	Общественная работа в путешествии, охрана природы	4	1	3
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	13	7	6
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	4	1	3
4.2	Походная медицинская аптечка	2	2	-
4.3	Основные приемы оказания доврачебной помощи	5	4	1
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2
5	Общая и специальная физическая подготовка	32	4	28
5.1	Общая физическая подготовка	32	4	28
6	Туристские слеты и соревнования	29	11	18
7	Походы	144	-	144
	Всего:	324	74	250

Зачетное мероприятие – двухдневный поход с ночевкой в полевых условиях в конце учебного года.

Содержание программы 1 года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания родного края. Знаменитые русские путешественники и их роль в развитии нашей страны (Абалаковы Е.и В., Кейзерлинг А, Чернов А.А., Чернов Г.А.). История развития туризма в России. Основные виды туризма: пеший, лыжный, водный, горный, авто- и мототуризм, велотуризм, спелеотуризм. Понятие о спортивном туризме. Нормативы на звание «Юный турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму: юношеские разряды и степенные походы.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила и традиции туризма, традиции своего коллектива. Права и обязанности участников путешествий. Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень снаряжения для летних, зимних походов. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Костровое оборудование. Правила заготовки дров в походе. Особенности снаряжения для зимних походов.

Практические занятия:

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Подготовка снаряжения к транспортировке. Работа со снаряжением. Уход за снаряжением, его просушка, ремонт после похода. Комплектация ремонтного, хозяйственного набора. Изготовление простейшего туристского снаряжения: сидухов, костровых тросиков, крючьев.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Азбука выживания: необычное использование обычных вещей, следопытство.

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

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

Организация работ по развешиванию лагеря и свертыванию: выбор места для палаток, костра, хранения снаряжения, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорных ям, заготовка дров.

Установка палаток, размещение людей и вещей в них. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра. Работа с топором, колющими предметами. Правила хранения и транспортировки колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем и кипятком, горячими котлами, печкой, колющими и режущими предметами.

Уход за одеждой и обувью в походе.

Практические занятия:

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря. Разжигание костра. Установка палаток. Обустройство туристского лагеря.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Разделение обязанностей в группе. Составление плана подготовки к походу.

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия:

Составление плана подготовки 1-3-дневного маршрута. Изучение материалов о походе. Составление графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в походе. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим в походе.

Практические занятия:

Составление меню и списков для 1-3-дневного похода. Закупка и подготовка продуктов к транспортировке. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе

Постоянные и временные должности в группе: командир (заместитель руководителя), завхоз по питанию, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтник, фотограф, летописец, казначей, массовик. Требования к туристскому опыту назначаемых на должность, личным качествам.

Временные должности: дежурные по кухне, дежурный командир, дежурный штурман, направляющий, замыкающий.

Практические занятия:

Выполнение должностных обязанностей в период подготовки к путешествию, во время путешествия и подведения итогов.

1.8. Правила движения в походе, преодоления препятствий

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

Общая характеристика естественных препятствий. Горный рельеф. Правила движения по дорогам, тропам, по ровной, пересеченной местности, лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности.

Практические занятия:

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения, техники передвижения по пересеченной местности, лесу, кустарнику, завалам, заболоченной местности.

1.9. Техника безопасности в походах и на занятиях

Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности при работе с туристским снаряжением в походе и на занятиях. Меры безопасности при преодолении естественных преград (спуски, подъемы по травянистым, осыпным склонам). Простейшие узлы (восьмерка, проводник, схватывающий пруссика, встречный, шкотовый, прямой, академический, брамшкотовый), техника их вязания. Ответственность туриста за несоблюдение правил ТБ. Правила переезда на транспорте.

1.10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе. Составление отчета о походе, правила оформления пройденного маршрута.

Практические занятия:

Нанесение нитки маршрута на карту, составление схем преодоления пройденных препятствий, корректировка устаревшей информации на карте, обработка фотографий. Оформление краеведческих наблюдений. Оформление фотоотчетов, коллекций, воспоминаний участников событий.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Виды карт. Значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Старение карт.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия:

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния по карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

Практические занятия:

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

2.3. Ориентирование по горизонту и азимуту

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо.

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

Практические занятия:

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение азимутальных ходов. Определение сторон горизонта на местности.

2.4. Компас, работа с компасом

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

Ориентир. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек жидкостным компасом.

Практические занятия:

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, сохранение заданного направления.

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и по карте. Курвиметр, использование нитки, предметов турснаряжения для определения расстояний по карте. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Длина пары шагов. Формула просчета длины пары шагов.

Практические занятия:

Измерение своей пары шагов, построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на хождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени, по карте с помощью вспомогательных предметов.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца, ветра и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Движение по легенде.

Практические занятия:

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

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением легенд к пройденным маршрутам.

2.7. Ориентирование по местным предметам

Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Ориентирование по луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практические занятия:

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде.

Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали.

Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Население края. История своего населенного пункта.

Практические занятия:

Знакомство с картой своего края, охраняемыми природными объектами, памятниками природы. Просмотр фотографий. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности края

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Наиболее интересные места для проведения походов, экскурсий.

Практические занятия:

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Охрана природы

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск, оформление геологических коллекций.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия:

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Обустройство, приведение в порядок туристских троп, приютов, стоянок.

4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Общие гигиенические требования в походе. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, купание, закаливание).

Гигиена обуви и одежды. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля

Практические занятия:

Показ приемов самоконтроля. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними в походе.

4.2. Походная медицинская аптечка

Комплектация походной медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.

Назначение и дозировка препаратов, показания к применению. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

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

Практические занятия:

Формирование походной медицинской аптечки. Подготовка аптеки к транспортировке.

4.3. Приемы по оказанию первой медицинской помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевание в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых. Пищевые отравления и желудочно-кишечные заболевания.

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

Практические занятия:

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия:

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая физическая подготовка

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение. Диета туриста-спортсмена. Упражнения на развитие выносливости, силы мышц спины, пресса, икроножных. Тесты на определение уровня тренированности.

Практические занятия:

Игры на развитие выносливости, координации движения: стритбол, снайпер, футбол, баскетбол, теннис; лыжная подготовка.

6. Туристские слеты и соревнования

Виды туристских соревнований и их особенности. Правила соревнований по туристскому многоборью. Участники соревнований, их права и обязанности. Снаряжение и форма участников. Правила прохождения этапов.

Практические занятия:

Участие в соревнованиях по ориентированию, по видам туризма. Отработка прохождения этапов, выполнения отдельных заданий. Преодоление дистанции в команде.

7. Походы

Совершение тренировочных выходов в окрестности города: на ручей Черный, озеро Подкову, реку Большая Инта, ручей Угольный. Многодневные выходы с ночевкой в полевых условиях, в т.ч. на территорию национального парка «Югид ва»: устье Лимбекою, руч. Безымянный, оз. Теплое. Зачетный поход 1-2 степени сложности.

Контрольные нормативы
освоения образовательной программы «Турист-проводник»
1 года обучения

№	Предмет контроля	Вид контроля/ Форма контроля	Содержание	Контрольный норматив	Срок
1	Навыки подготовки снаряжения к походу	Текущий/ Комплектация снаряжения к походу, составление списков группового и индивидуального снаряжения.	Подразделение снаряжение на личное и групповое. Знание элементов группового снаряжения к походу с ночевкой в зависимости от времени года, подготовка личного. Укладка рюкзака с учетом правил безопасности транспортировки колющих и режущих предметов.	90% правильных наименований в списке. Удобная и правильная укладка рюкзака	Подготовка ко всем плановым походам во 2 полугодии
2	Навыки разжигания костра в лесной зоне, заготовке дров	Итоговый/ практическое контрольное задание на местности	Выбор места для разведения костра, заготовка дров, разжигание костра (в т.ч. в неблагоприятных погодных условиях – дождь, снег), приготовление чая. Уборка кострища.	1 час	Апрель, май
3	Навык работы с компасом	Текущий/ практическое задание	Определение сторон горизонта с помощью компаса, определение азимута на предмет и обратного азимута.	90 % правильных ответов	Апрель, май

Минимум знаний, умений, навыков, получаемых воспитанниками
после первого года обучения

Туристские путешествия и соревнования

Знать виды туризма, характерные для Интинского района: пеший, лыжный, водный, горный, турмногоборье.	Проходить этапы соревнований по турмногоборью. Устанавливать лагерь в ПВД под наблюдением руководителя.	Участвовать в ПВД, в соревнованиях по ТПТ, ПСР, ориентированию.
Туристское снаряжение		
Знать личное и групповое снаряжение для лыжных и пеших походов. Назначение и правила эксплуатации личного и группового снаряжения.	Правильно уложить рюкзак. Самостоятельно готовить личное снаряжение к ПВД. Составлять меню к ПВД.	Устанавливать лагерь под руководством инструктора.
Топография и ориентирование		
Знать топографические знаки по группам. Иметь понятие о географической и спортивной карте, азимуте и движению по азимуту.	Вычислять расстояние по карте с помощью масштаба. определять топонимы, брать азимут на предмет.	Определять стороны горизонта с помощью компаса, совершать азимутальные ходы. Выполнять задания на соревнованиях по спортивному ориентированию
Оказание первой медицинской помощи		
Понятие о гигиене, гигиена тела, одежды, обуви. Способы обеззараживания воды.	Комплектовать медицинскую аптечку к ПВД. Обрабатывать раневую поверхность.	Готовить аптечку к транспортировке. Переносить пострадавшего на носилках.
ОФП		
Иметь понятие о спортивной форме. Знать признаки переутомления. Влияние групповых игр на развитие физических показателей туриста. Необходимость изменения содержания тренировок в зависимости от предстоящего похода. Поддержание спортивной формы после похода.	Передвигаться на лыжах, преодолевать склоны и подъемы на лыжах. Проводить разминку ног, плечевого пояса перед транспортировкой груза.	Передвижение на лыжах по пересеченной местности.

Тематический план 2 года обучения

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки	58	29	29
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	4	2
1.3	Организация туристского быта	2	2	-
1.4	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8
1.5	Питание в туристском походе	6	4	2
1.6	Туристские должности в группе	2	1	1
1.7	Техника и тактика в туристском походе	6	2	4
1.8	Безопасность в туристском походе	4	4	-
1.9	Аварийные ситуации в походе, их предупреждение	12	4	8
1.10	Подведение итогов туристского похода	8	4	4
2	Топографии и ориентирование – основа специальной подготовки туриста	46	19	27
2.1	Обязанности и роль проводника в туристском путешествии	8	2	6
2.2	Топографическая и спортивная карта	6	2	4
2.3	Компас, работа с компасом	8	4	4
2.4	Приемы обхода препятствий	2	2	-
2.5	Измерение расстояний	6	2	4
2.6	Способы ориентирования	8	4	4
2.7	Ориентирование по местным предметам	8	3	5
3	Краеведение	8	2	6
3.1	Изучение района путешествия	4	-	4
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии	4	2	2
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь в	20	4	16

	путешествии			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	4	2	2
4.2	Походная медицинская аптечка	6	-	6
4.3	Приемы по оказанию первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	-	4
5	Общая и специальная физическая подготовка	18	-	18
6	Туристские слеты и соревнования	30	-	30
7	Походы	144	-	144
	Всего:	324	54	270

Содержание программы 2 года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. История развития туризма. Туристские путешествия

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитание патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История основных видов туризма, знаменитые зарубежные и русские путешественники и исследователи. (Н. Тенцинг и Э. Хилари, Р. Месснер, Ф. Конюхов). Книги, рассказывающие о путешествиях.

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране, родном городе. Туристские традиции коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Положение о значке «Турист России».

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжение к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы. Усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, индивидуальные страховочные системы, карабины, репшнуры, ледорубы.

Практические занятия:

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны или защита от ветра, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовки растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия:

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. ТБ.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии. Смотр готовности группы. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов.

Практические занятия:

Подготовка снаряжения общественного и личного. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов, плана подготовки к походу.

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода, калорийность завтрака, обеда, ужина.

Норма закладки продуктов для спортивных походов зимой, летом. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завхоз). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т. д.

Санитар (медик). Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Планирование нитки маршрута, преодоление препятствий на маршруте. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые,

радиальные выходы. Разработка запасных, аварийных вариантов маршрута. Заброска продуктов. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Преодоление сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, склоны осыпные, скальные, травянистые, реки, болота, осыпи, снежники, ледники. Движение группы по просекам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка.

Техника движения по мокрому грунту, камням, болоту, кочкарнику, тундре, карликовой растительности, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травяным склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и в «лоб», самостраховка ледорубом, короткие привалы).

Использование страховки и самостраховка на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины, жумары и т. д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, схватывающий Бахмана, карабинная удавка, булинь, штык, прямой, схватывающий, встречный, ткацкий, грейпвайн.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия:

Техника вязания узлов. Отработка техники движения, преодоление препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка участников похода (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, вследствие усталости группы, недостаточный самоконтроль, неумение оказать правильную доврачебную помощь, небрежное обращение с огнём и горячей пищей. Взаимный контроль при низких температурах и ветре.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технические сложные участки, солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия:

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Психологические аспекты и взаимоотношения в группе.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т. д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Схоженность группы. Знание маршрута всеми участниками группы, своих обязанностей. Техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Эмоциональная и холодовая усталость. Психологическая совместимость людей в туристской группе и её значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута.

Практические занятия:

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг, коллективные сюжетно-ролевые игры.

1.10. Подведение итогов туристского похода

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Отработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Подготовка фотоотчета, привязка фотографий об особенностях рельефа на маршруте к карте.

Практические занятия:

Подготовка и составление разделов отчета о походе: сведения о районе похода, график движения, определяющие препятствия, дневник прохождения группой маршрута. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в краеведческий музей.

2. Топография и ориентирование – основы специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Обязанности и роль проводника в туристском путешествии

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Знаменитые проводники – герои литературных произведений: Дерсу Узала (В. Арсеньев), Улукиткан (Г. Федосеев) и другие. Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разборка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Подготовка картографического материала для отчета о походе.

Практические занятия:

Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и график движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Работа с картографическим материалом в отчете о походе.

2.2. Топографическая и спортивная карта

Форма и размеры земли. Уровневая поверхность. Топографическая и спортивная карта. Координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Условные знаки географических и спортивных карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на карте. Влияние рельефа на путь движения. Построение профиля маршрута

Практические занятия:

Закрепление знаний о топографических условных знаках. Упражнения на запоминание условных знаков. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Решение тестовых заданий. Ориентирование карты на местности. Взятие азимута по карте. Определение визуально азимута на предмет.

2.3. Работа с компасом

Типы компасов. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты, движение по азимуту. Азимут истинный и магнитный. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Практические занятия:

Определение азимута, движение по азимуту с использованием местных ориентиров, умение держать выбранное направление, азимутальный ход.

2.4. Приемы обхода препятствий

Взятие азимута на промежуточный ориентир, азимутальные ходы, прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия:

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографических карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде – подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, тундре, на воде.

Практические занятия:

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

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. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек, ручьев, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия:

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Практические занятия:

Посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Работа с берестой.

3.2. Общественно-полезная работа в путешествии

Методика краеведческих наблюдений по истории, экологии, фенологии, метеорологии, этнографии. Содержание заданий для туристских групп от музея, общественных организаций.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксация их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Практические занятия:

Проведение краеведческих наблюдений. Оформление отчетов о маршруте, паспортов препятствий, описаний экскурсионных объектов.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания

Практические занятия:

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, сроки сбора, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия:

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и использованием. Определение распространенных лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой медицинской помощи. Приемы транспортировки «пострадавшего»

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомлена горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами насекомых.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы обработки ран с помощью бинта. Первая помощь при вывихах, переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание. Закрытый массаж сердца.

Практические занятия:

Оказание ПМП условно пострадавшим. Приемы бинтования, наложения жгута. Способы иммобилизации.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Прохождение медосмотра. Ведение дневника самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. меры предупреждения перетренировки. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Упражнения, направленные на совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости).

Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Спортивные игры, направленные на развитие быстроты и выносливости: футбол, баскетбол. Упражнения на равновесие, выполняемые на скамейке, горизонтальным перилам. Элементы скалолазания. Упражнения для развития гибкости, на растяжение и расслабление мышц.

Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах на время дистанций 5, 10 км, марш-броски, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов торможения в экстренных ситуациях.

6. Туристские слеты и соревнования

Практические занятия:

Участие в соревнованиях по ориентированию, по видам туризма. Отработка прохождения этапов, выполнения отдельных заданий. Преодоление дистанции в команде.

7. Походы

Совершение походов с ночевкой в полевых условиях на ручей Черный, реку Большая Инта, в предгорья Приполярного Урала, на скальные выходы реки Изъю. Отработка ночевки, обустройства лагеря, в том числе зимой в зоне тайги и лесотундры. Зачетный многодневный поход 2, 3 степени сложности – 1 категории сложности.

Контрольные нормативы освоения образовательной программы «Турист-проводник» 2 года обучения

№	Предмет контроля	Вид контроля/ Форма контроля	Содержание	Контрольный норматив	Срок
1	Навыки выбора места стоянки и проведения бивачных работ в лесной зоне.	Текущий/ Контрольный туристский маршрут, выполнение заданий руководителя	Выбор места, установка двухскатной или каркасной палатки, оборудование кострища, места для хранения снаряжения, заготовка дров, приготовление пищи на костре силами группы вместе с руководителем.	2 часа в бесснежный период, 2,5 часа зимой	Во 2 полугодии во время плановых походов.
2	Навыки передвижения в группе по пересеченной местности	Текущий/ КТМ или маршбросок	Движение строем, назначение направляющего и замыкающего. Соблюдение темпа, графика запланированного движения, организация привалов в дороге.	Протяженность - 10, 15 км. Организация не менее 3 переходов. КВ – 3 часа по готовой лыжне.	Март
3	Умение оказывать первую медицинскую помощь	Текущий/ Практическое задание	Обработка ран, ссадин. Наложение повязок на голеностоп, запястье при ушибах, растяжении связок. Изготовление носилок из подручных материалов, переноска пострадавшего в носилках до 100 м.	90 % правильно выполненных действий	Апрель, май
4	Знание условных знаков топографических и спортивных карт	Итоговый/ Тестовые задания	Представлять местность, рельеф, читая карту. Выбор оптимального пути с учетом рельефа, растительности. Исправление устаревшей информации на картах, внесение дополнений. составление схемы пройденного маршрута.	90 % правильно выполненных действий	Май

Минимум знаний, умений, навыков, получаемых воспитанниками после второго года обучения

Основы туристской подготовки		
Знать перечень снаряжения, необходимого для походов с ночевкой в зимних и летних условиях. Знать правила обустройства бивака, передвижения в группе, водно-солевой	Уметь под руководством руководителя устанавливать лагерь, подготавливать необходимое снаряжение, составлять меню, соблюдать режим передвижения,	Обустраивать лагерь в любую погоду. Соблюдать правила безопасности при передвижении и заготовке дров.

режим.	водно-питьевой режим.	
Топография и ориентирование		
Знать условные знаки спортивных карт, масштаб, определение сторон горизонта по солнцу и часам.	Уметь различать рельеф, читать карту, брать азимут на нужный предмет, обратный азимут, обходить препятствия, просчитывать протяженность маршрута по карте и на местности	Выбирать путь по карте в зависимости от рельефа и растительности. Определять точку стояния на карте.
Краеведение		
Достопримечательности Интинского района: наиболее посещаемые вершины Приполярного Урала, особенности климата, рельефа, гидрографии Приполярного Урала, полезные ископаемые Интинского района, растения, занесенные в Красную Книгу Республики Коми.	Находить на карте вершины, интересные для посещения туристов-спортсменов, просчитывать время и оптимальные сроки (в зависимости от климатических особенностей), необходимое для их посещения. Распознавать реликтовые растения.	Использовать полученные знания на маршруте: составлять описание посещаемых экскурсионных объектов. Сбирать геологические, ботанические коллекции для музеев. Проводить фотографирование природных объектов или явлений, встреч с интересными людьми.
Медицина		
Знать наиболее вероятные травмы и заболевания в походе: ссадины, ушибы, растяжения, ожоги, обморожения, тепловой и солнечный удар, отравления, простудные заболевания, переутомление. Назначение медицинских препаратов в случае травм и заболеваний.	Уметь обрабатывать раневую поверхность, накладывать повязки	Комплектовать походную аптечку. Изготавливать носилки, транспортировать пострадавшего с помощью подручных материалов.
ОФП и СФП		
Правила преодоления препятствий на местности: чащи, завала, травянистых, скальных склонов, водных преград.	Передвигаться на лыжах с грузом, преодолевать склоны и подъемы на лыжах с рюкзаком. Проводить разминку перед соревнованиями. преодолевать снежные, скальные, осыпные, травянистые склоны, используя спецснаряжение.	Прокладывание лыжни с грузом, пути в тайге, тундре.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки в пешем, лыжном туризме	48	19	29
1.1	Туристское снаряжение	6	4	2
1.2	Организация туристского быта	6	3	3
1.3	Подготовка к походу, путешествию	9	2	7
1.4	Питание в туристском походе	4	2	2
1.5	Техника и тактика преодоления препятствий на маршруте	8	2	6
1.6	Подведение итогов похода	3	-	3
1.7	Особенности горного и водного туризма	12	6	6
2	Топография и ориентирование	11	4	7
2.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2
2.2	Изображение горного рельефа на карте	2	1	1
2.3	Ориентирование в сложных условиях	3	1	2
2.4	Действия проводника в случае потери ориентировки	3	1	2
3	Туристские слеты и соревнования	30	5	25
3.1	Организация и судейство соревнований по ориентированию	7	1	6
3.2	Организация и судейство соревнований КТМ	13	2	11

3.3	Участие, прохождение дистанций соревнований по ориентированию	10	2	8
4	Краеведение	14	9	5
4.1	Родной край, обзор экскурсионных объектов, история родного края	8	8	-
4.2	Общественная работа в путешествии, охрана природы	6	1	5
5	Обеспечение безопасности	17	9	8
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	4	2	2
5.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	6	4	2
5.3	Основные приемы оказания доврачебной помощи	5	3	2
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2
6	Общая и специальная физическая подготовка	60	1	59
6.1	Врачебный контроль и предупреждение травм. Понятие о спортивной форме, утомлении	3	1	2
6.2	ОФП	32	-	32
6.3	СФП	25	-	25
7	Походы	144	-	144
	Всего:	324	47	277

Содержание программы 3 года обучения

1. Основы туристской подготовки в пешем, лыжном туризме

1.1. Туристское снаряжение

Подготовка снаряжения к многодневному походу с учетом сезона и вида похода.

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Общие требования к нему: прочность, легкость, удобство в эксплуатации и транспортировке, безопасность, надежность. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака и палатки. Сушка и ремонт одежды и обуви в условиях многодневного похода. Туристские печи, правила эксплуатации. Костровое оборудование. Правила безопасности при работе с примусом и горелками. Усовершенствование туристского снаряжения.

Специальное снаряжение: основные и вспомогательные веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, ледорубы, жумары, кошки, лавинное снаряжение.

Усовершенствование снаряжения

Практические занятия:

Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения в стационарных и походных условиях. Изготовление простейшего туристского снаряжения: кружки-термоса, сидухек, костровых сеток и крючьев, спальников, штормовок, бахил. Работа с примусом, горелкой, печкой. Использование страховочного снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в густом тумане. Особенности организации туристского быта в пешеходных, лыжных, водных маршрутах в зависимости от погодных, климатических особенностей, района путешествий.

Организация ночлега в населенном пункте, взаимоотношения с местными жителями. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Практические занятия:

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря в различных природных и погодных условиях. Строительство ветрозащитной стенки. Организация ночлега в различных условиях. Организация бивака на дневке. Заготовка дров.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Спортивные разряды в туризме. Степенные и категорийные маршруты. Методика просчета сложности маршрута, определяющие препятствия. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Изучение сложности участков маршрута и составление планов их преодоления.

Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смета расходов на подготовку и проведение похода. Просчет сложности и эквивалентной протяженности маршрута. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Регистрация в контрольно-спасательной службе.

Практические занятия:

Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Разработка планов движения, графиков переходов, планов преодоления препятствий.

Психологическая подготовка: решение ситуационных задач.

1.4. Питание в туристском походе

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Составление меню и списка продуктов на весь поход. Просчет калорийности продуктов, учет соотношения белков, жиров и углеводов в зависимости от энергетических затрат предстоящего похода. Способы увеличения калорийности. Витамины. Возможность пополнения продуктов в походе: рыбалка, грибы, ягоды, дикоросы. Водно-солевой режим, нормы потребления жидкости в зависимости от высотного графика похода, погодных условий. Очистка и обеззараживание воды

Практические занятия:

Составление меню и списка продуктов для многодневного похода, расчет калорийности, соотношения белков, жиров, углеводов. Фасовка и упаковка продуктов для многодневного похода. Приготовление пищи на костре.

1.5. Техника и тактика преодоления препятствий на маршруте

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «елочкой», самостраховка, короткие привалы). Самостраховка на снежном склоне, глиссирование. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Движение с ледорубом: положение корпуса при движении, темп, интервал, выбивание ступеней.

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т. д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный.

Составление паспорта преодоления препятствий.

Переправы через реки, характеристика горных и равнинных рек. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода, способа. Страховка и самостраховка во время брода.

Тактика преодоления препятствий.

Практические занятия:

Техника вязания узлов. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Составление тактических планов маршрута.

1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия:

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о туристском походе: зарисовка нитки маршрута, отметка мест ночевки, точек съемки (привязка фотографий к карте). Подготовка участниками маршрута отдельных глав отчета о спортивном походе: сведений о районе путешествия, дневника маршрута, выводов, итогов и рекомендаций.

1.7. Особенности водного и горного туризма

Возможности развития водного и горного туризма в Интинском районе, основные маршруты Интинского района. История развития этих видов в районе. Снаряжение личное и групповое в этих видах туризма, спецснаряжение. Техника передвижения, преодоления естественных препятствий. Тактика построения нитки маршрута. Организация привалов и ночлегов.

Практические занятия:

Отработка навыков преодоления препятствий на горном рельефе и в водном потоке. Организация привалов, ночлегов, приемов пищи в горном и водном маршруте.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение через опорные ориентиры. Измерение расстояния. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоизображений отдельных участков маршрута.

Практические занятия:

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода. Чтение карты. Топографические диктанты. Выполнение упражнений по карте.

2.2. Изображение горного рельефа на карте

Характеристика местности по рельефу, изображению на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Изображение рельефа на картах.

Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа..

Практические занятия:

Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение различных форм рельефа из пластилина.

2.3. Ориентирование в сложных условиях

Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде - подробному описанию пути. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия:

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

2.4. Действия в случае потери ориентировки

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов, их выбор для работы. Приборы для измерения расстояний: шагомер, использование часов для определения пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способ определения точек стояния на карте (привязка).

Практические занятия:

Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от другой, сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной растительностью, проходимость, с использованием карт различного масштаба и разной степенью генерализации.

3. Туристские слеты и соревнования

3.1. Организация и судейство соревнований по ориентированию

Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований и система штрафов по спортивному ориентированию. История развития этого вида спорта. Виды соревнований: маркированная трасса, КП по выбору. Основные требования по обустройству трассы, привязке КП к местности. Судейство соревнований, служба дистанции, обязанности судей, главного судьи, начальника дистанции.

Практические занятия:

Подготовка дистанции соревнований, просчет сложности, комплектование этапами, помощь в подготовке картографического материала.

3.2. Организация и судейство соревнований КТМ

Содержание соревнований контрольно-туристский маршрут, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практические занятия

Выбор полигона, разработка дистанций на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в соревнованиях.

3.3. Участие и прохождение дистанций соревнований по спортивному ориентированию.

Права и обязанности участников соревнований. Положение о звании «Юный судья», требования к нему. Тактика преодоления дистанции.

Практические занятия:

Прохождение дистанций соревнований на лыжах, в летний период. Разбор действий участников.

4. Краеведение

4.1. Родной край, обзор экскурсионных объектов, история родного края

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. История заселения Интинского района, археологические памятники. Территория и границы Республики Коми, Интинского района. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные элементы. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Этнографические особенности Интинского района: заселение Интинской территории, материальная и духовная культура коми (быт, жилище, пища, охота, рыбалка, верования, промысловая мораль, календарь).

4.2. Общественная работа в путешествии, охрана природы

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Практические занятия:

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, массовых захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

5. Обеспечение безопасности

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное

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

Практические занятия:

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

5.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Соблюдение техники безопасности при преодолении водных преград, естественных препятствий, прохождение этапов соревнований по туризму. Выбор пути движения. Правила страховки и само страховки. Необходимость соблюдения строя при движении. Аварийные ночевки.

Упаковка и переноска колющих и режущих предметов. Основные причины травматизма в спорте и туризме. Правила поведения в незнакомом месте. Взаимоотношения с местными жителями. Роль руководителя в походе. Ядовитые растения.

Практические занятия:

Разбор действий участников – ситуационные задачи.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

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

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

Практические занятия:

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

5.4. Приемы транспортировки «пострадавшего»

Практические занятия:

Иммобилизация «пострадавшего». Способы транспортировки «пострадавшего». Изготовление средств транспортировки. Разучивание приемов транспортировки.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Врачебный контроль и предупреждение травм. Понятие о спортивной форме, утомлении

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия:

Прохождение тестов оценки физического состояния. Ведение дневника самоконтроля.

6.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Разучивание разминочного комплекса: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на равновесие, выполняемые на скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Легкая атлетика.

6.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Лыжная подготовка.

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

Туристская техника.

Движение по ровной, по сильно пересеченной 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.

7. Походы

Лыжные, пешие, водные походы ра руч. Черный, Угольный, оз. Подкова, р. Большая Инта, Косью, Кожим с организацией ночевки в тайге, лесотундре. Зачетный поход 3 ст. сл.-1 к.с.

Контрольные нормативы освоения образовательной программы «Турист-проводник» 3 года обучения

№	Предмет контроля	Вид контроля/ Форма контроля	Содержание	Контрольный норматив	Срок
1	Навыки выбора места стоянки и проведения бивачных работ в лесной зоне.	Текущий/ Контрольный туристский маршрут, выполнение заданий руководителя	Выбор места, установка двухскатной или каркасной палатки, оборудование кострища, места для хранения снаряжения, заготовка дров, приготовление пищи на костре силами группы без участия руководителя	2 часа в бесснежный период, 2,5 часа зимой	Во 2 полугодии во время плановых походов.
2	Навыки подготовки путешествия	Текущий/ практическое задание	Составление списков личного и группового снаряжения, продуктов. Разделение обязанностей между членами группы.	90 % правильно выполненных действий	Март
3	Умение оказывать первую медицинскую помощь	Текущий/ Практическое задание	Оказание первой медпомощи при переломах, растяжениях. Изготовление носилок из бухты веревки, жердей и штормовки, лыж. Транспортировка пострадавшего в носилках до 500 м.	90 % правильно выполненных действий	Апрель, май
4	Умение ориентироваться	Итоговый/ соревнования по спортивному ориентированию «КП по выбору»	Умение сличать карту с местностью, определять точку стояния, привязываться к ориентирам.	Взятие большинства КП	Май

**Минимум знаний, умений, навыков, получаемых воспитанниками
после третьего года обучения**

Основы туристской подготовки		
Знать правила организации пеших и лыжных путешествий. Оформлять маршрутные документы.	Готовить снаряжение к походу, шить бахилы, смолить, ремонтировать лыжи, ставить крепления. Перемещаться по пересеченной местности с грузом в составе группы, тропить лыжню. Готовить разделы отчета о походе, обрабатывать фотоматериал.	Устанавливать лагерь в тайге, на границе лесной зоны. заготавливать дрова без помощи инструктора
Топография и ориентирование		
Знать условные знаки спортивных и географических карт, истинный и магнитный азимут.	Читать карту, находить свое местонахождение на карте. Измерять расстояния на местности. выбирать путь по карте в зависимости от рельефа, растительности, погодных условий. Наносить нитку маршрута на карту.	Продумывать тактику прохождения дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию. Выполнять топографические диктанты.
Туристские слеты и соревнования		
Знать права и обязанности участников соревнований, этапы соревнований и правила их прохождения. Иметь понятие о тактике прохождения дистанции по одному и в составе группы.	Преодолевать этапы дистанций: КТМ, ПСР, ТПТ, ТЛТ с соблюдением правил техники безопасности.	Использовать полученные навыки преодоления естественных препятствий на местности во время похода.
Медицина		
Знать правила оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, ссадинах, ожогах, обморожениях, кровотечениях, переломах, отравлениях, кишечных и простудных заболеваниях, укусах, непрямой массаж сердца, искусственное дыхание. Медикаментозное лечение, лечение с помощью растений интинского района.	Распознавать заболевание. Накладывать повязки, жгут, шины.	Оказывать помощь в полевых условиях. Транспортировать пострадавшего, в т.ч. по навесной переправе
ОФП и СФП		
Правила преодоления препятствий на местности: спуски и подъемы по скальным стенам, снежным склонам, правило трех точек опоры. Знать приемы наведения переправ через водные преграды. Знать различные варианты разминочных комплексов в зависимости от предстоящей нагрузки.	Преодолевать спуски и подъемы с использованием спецснаряжения, со страховкой, транспортировать груз. Передвигаться на лыжах с грузом, преодолевать склоны с торможением, в том числе по рыхлому снегу, подниматься серпантином, «рубить» ступени, глиссировать.	Передвигаться с грузом в группе по пересеченной местности, различным типам растительности, по снегу. Преодолевать дистанции: 10, 15, 20 км.

**Учебно-тематический план
4 года обучения**

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки в пешем, лыжном, водном туризме	50	9	41
1.1	Нормативные документы по туризму	2	2	-
1.2	Ремонт, усовершенствование и изготовление	7	1	6

	туристского снаряжения			
1.3	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	7	1	6
1.4	Подготовка к походу, путешествию	12	2	10
1.5	Питание в туристском походе	4	1	3
1.6	Техника и тактика преодоления препятствий на маршруте	14	2	12
1.7	Подведение итогов похода	4	-	4
2	Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника	18	8	10
2.1	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	4	2	2
2.2	Топографическая съемка, корректировка карты	6	4	2
2.3	Соревнования по виду «спортивное ориентирование», «ночное ориентирование»	8	2	6
3	Туристские слеты и соревнования	34	6	28
3.1	Подготовка дистанций соревнований	6	2	4
3.2	Соревнования по виду поисково-спасательные работы	20	2	18
3.3	Прохождение маршрута в ночное время	8	2	6
4	Краеведение	16	8	8
4.1	Родной край, Национальный парк «Югыд ва»	10	8	2
4.2	Общественная работа в путешествии, охрана природы и памятников истории	6	-	6
5	Обеспечение безопасности	12	4	8
5.1	Причина возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них	6	2	4
5.2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
6	Общая и специальная физическая подготовка	50	-	50
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль	2	-	2
6.2	ОФП и СФП	48	-	48
7	Походы	144	-	144
	Всего:	324	35	289

Содержание программы 4 года обучения

1. Основы туристской подготовки в пешем, лыжном туризме

1.1. Нормативные документы по туризму

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и путешествий с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тростики, техника их изготовления.

Практические занятия:

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Пошив спальников, штормовок, штанов, синтепоновых рукавиц, подшлемников.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия:

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Тактика путешествия в горном, лыжном, пешем, водном туризме.

Практические занятия:

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия, просмотр фото- и видеоматериалов. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

1.5. Питание в туристском походе

Нормы закладки продуктов в зависимости от времени года, напряженности похода, изменение соотношения Б:Ж:У, норм потребления жидкости.

Практические занятия:

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

1.6. Техника и тактика преодоления препятствий на маршруте

Соблюдение техники безопасности при преодолении препятствий (без специального снаряжения). Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности. Преодоление водных преград: «стенкой», «таджикским способом». Траверс склонов, спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, бочкам.

Практические занятия:

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

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия:

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе: подготовка разделов «район совершения похода», «Техническое описание

прохождения группой маршрута», паспортов препятствий, просчет эквивалентной протяженности маршрута, работа с картой: нанесение основной и запасной нитки маршрута, аварийных выходов, точек съемок. Оформление разрядных документов, статьи в газету.

2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе

Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоматериалов отдельных участков маршрута.

Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

Практические занятия:

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

2.2. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия:

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

2.3. Соревнования по виду «Спортивное ориентирование», «Ночное ориентирование»

Виды соревнований по спортивному ориентированию: КП по выбору, в заданном направлении, маркированная трасса. Состав судейской коллегии данного вида соревнований. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Практические занятия:

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

3. Туристские слеты и соревнования

3.1. 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, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчет контрольного

времени. Своевременная постановка, обеспечение сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие.

Практические занятия:

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

3.2. Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида – контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практические занятия:

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в соревнованиях.

3.3. Прохождение маршрута в ночное время

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

Практические занятия:

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

4. Краеведение

4.1. Родной край. Национальный парк «Югыд ва»

Система особо охраняемых природных территорий: заказники, заповедники, национальные парки. Национальный парк «Югыд ва». Охранный режим. Редкие и реликтовые растения, памятники природы, геологические памятники, археологические стоянки, сакральные объекты. Быт кочевников-оленоводоов. История освоения территории парка. Основные туристские маршруты. Волонтерское движение.

Практические занятия:

Выполнение заданий Национального парка, участие в волонтерском движении и природоохранных акциях. Просмотр фильмов о природе Национального парка.

4.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Практические занятия:

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, массовых захоронений политических заключенных. Сбор материалов для краеведческого музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

5. Обеспечение безопасности

5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы – залог успешных ее действий. Лидеры в группе – формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практические занятия:

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных инъекций (на тренажере).

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (с соблюдением правил безопасности).

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия:

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия:

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

6.2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Практические занятия:

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу

различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу.

Лыжная подготовка

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

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной 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 подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

7. Походы

Тренировочные выходы с ночевкой в полевых условиях в район 3 КП городской лыжни с остановкой в таежной, тундровой зоне. Категорийный поход I – II к.с. по Приполярному Уралу.

Минимум знаний, умений, навыков, получаемых воспитанниками
после четвертого года обучения

Основы туристской подготовки		
Знать правила организации лагеря в таежной, тундровой зоне в зимних, летних путешествиях	Выбирать место привала, ночлега, учитывая погодные условия. Ставить различные палатки: одно-, двухскатные с печкой, каркасные. Оборудовать кострища, места хранения снаряжения, продуктов.	Готовить пищу на костре, горелке. Обеспечивать комфортные условия ночевки.
Соблюдать правила ТБ при преодолении естественных препятствий	Преодолевать завалы, чащи, овраги, травянистые, осыпные, снежные, ледовые склоны. Выполнять прием самозадержания ледорубом, глиссирования	Организовывать групповую страховку, само страховку. Навык передвижения по пересеченной местности пешком, на лыжах.
Организации спортивных путешествий: степенных, I – II к.с.	Составлять списки личного и группового снаряжения. Просчитывать нитку маршрута, планы преодоления препятствий. Составлять продуктовую раскладку к походу любой продолжительности и сложности. Выполнять обязанности штурмана, казначея, ремонтника, заведующего по снаряжению, медика, фотографа, замруководителя. Оформлять отчет о путешествии.	Подготавливать личное, групповое и специальное снаряжение к походам, ремонтировать его. Передвигаться на местности в составе группы. Выдерживать строй, темп, график движения.
Туристские слеты и соревнования		
Знать права и обязанности судейской бригады и участников соревнований, правила организации дистанций соревнований. Иметь понятие о тактике прохождения дистанции по одному и в составе группы.	Преодолевать этапы дистанций :КТМ, ПСР, ТПТ, ТЛТ, спортивного ориентирования с соблюдением правил техники безопасности, продумывать тактику прохождения дистанции одному и в составе группы. Выполнять обязанности помощника судьи.	Организовывать минисоревнования для младших школьников

Список литературы,
рекомендуемый для руководителей объединения

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: ФиС, 1983.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
4. Востоков И.Е., Федотов Ю.Ю. Спортивно-оздоровительный туризм. М., 2002.
5. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., 1994.
6. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973. – 143 с.
7. Животный мир Западного склона Приполярного Урала. КФАН СССР. Сыктывкар, 1977.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., 1978.
9. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000
11. Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
12. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур РФ, 1998.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
16. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
17. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
18. Нурмиаа Вайно. Спортивное ориентирование /Сокр. пер. с фин. Р.И. Сюкияйнена. М.: ФСО, 1997.
19. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
20. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., 1987.
25. Пруха Карел. Военизированные игры на местности /Пер. с чеш. С.И. Грачева. М.: ДОСААФ, 1979.
26. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2001 гг. М., 1998.
27. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., 1995.
28. Самодельное туристское снаряжение. М., 1986. 26. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. М.: ЦДЮТур РФ, 1995.
29. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры /Сост. В. И. Ганопольский. М.: Физическая культура и спорт, 1987.
30. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М., 1990.
31. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
32. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). М.: Физкультура и спорт, 1987.
33. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». М.: 1992.
34. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. 2-е перераб., доп. изд. М.: ФиС, 1983.
35. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. М.: Большая Российская энциклопедия,

Список литературы для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М. 1996.
2. Глаголева О.Л., Константинов Ю.С. Уроки ориентирования. М., 2005.
3. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. М., 1988.
4. Преображенский В.С. Учись ходить на лыжах. М., 1989.
5. Мацюцкий С. Туристу о растениях. М., 1988.
6. Козлов А.А., Уваров В.А. В поход пешком. М., 1989.
7. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., 1995.
8. Опасности в горах. ЦСТЭ. М., 1974.
9. Константинов Ю.В., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста. М., 2003.
10. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания. М., 1999.
11. Фишман М. Каменный пояс Приполярного Урала. Сыктывкар., 2002.

Положение о значке «Юный Турист»

Приложение 2 к приказу Министерства Образования от 13 июля 1992 г. № 293

1. Значком «Юный турист» награждаются учащиеся, воспитанники, студенты, участвовавшие в течение одного года в четырех походах (2 однодневных и 2 двухдневных, в том числе в одном из них с ночевкой в полевых условиях) и выполнившие следующие требования:

а) научились ориентироваться по компасу, часам, местным предметам, солнцу, пользоваться топографической и спортивной картой, ходить по азимуту; умеют пользоваться дорожными знаками, применяемыми в играх на местности; научились преодолевать естественные препятствия в пути;

б) умеют одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;

в) научились выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, умеют разжечь костер, приготовить на нем пищу;

г) знают правила поведения в походе, умеют оказать первую доврачебную помощь.

2. Значком «Юный турист» награждает совет образовательного учреждения.

3. Описание значка. На круглой металлической пластинке на голубом фоне с центре изображена палатка, а перед ней – горящий костер. Сверху текст: Юный турист, в нижней части – компас, по кругу текст: Российская Федерация.

4. Значок «Юный турист» носится на правой стороне груди.

5. Преимущественное право на изготовление значка «Юный турист» предоставляется Центру детско-юношеского туризма Министерства образования Российской Федерации.

Положение о значке «Турист России»

СОГЛАСОВАНО Государственным комитетом РФ по физической культуре и туризму
УТВЕРЖДЕНО Советом Союза Туристско-спортивного союза России 5 декабря 1996 г.

Значком «Турист России» награждаются туристы, достигшие 12-летнего возраста, участвовавшие в течение года в одном или нескольких походах суммарной продолжительности не менее: 5 дней и общей протяженности не менее: 75 км пешком, на лыжах, не менее 100 км на лодках, байдарках, плотах, катамаранах, либо не менее 500 км на мотоциклах или 1000 км на автомобилях, овладевшие основами туризма.

Решение о награждении значком «Турист России» принимается комиссией на основании:

- выполнения установленных норм, подтвержденное маршрутными листами, выданными за участие в походах туристско-спортивными организациями либо маршрутно-квалификационными комиссиями;
- успешного прохождения собеседования по основам туризма.

Значком «Турист России» награждают:

- туристско-спортивные организации;
- учебные заведения;
- коллективы физической культуры предприятий, учреждений и организаций.

Лицам, выполнившим установленные требования и нормы, вручаются значки установленного образца. Значок «Турист России» носится на правой стороне груди ниже государственных наград.

Эксклюзивное право на изготовление значка «Турист России» остается за туристско-спортивным союзом России.

Примечание: 1. В таблице использованы сокращения: у – участник, р – руководитель

2. Для присвоения 1 и 2 разрядов допускается замена руководства походами 1, 2, 3 категорий сложности участием в походах соответственно 2, 3, 4 категорий сложности.

!* - допускается замена на поход 5 к.с., совершенных в качестве руководителя

ЕВСК туристских маршрутов (ЕВСКТМ) на 2006-2009 гг.