1

**Управления образования Промышленновского Муниципального округа**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Принята на заседании **УТВЕРЖДАЮ**:

педагогического совета Директор МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

Протокол № \_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.

\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

**«Туризм»**

для учащихся 7-18 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:

тренер-преподаватель

Дятлов Александр Александрович

МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

п. Плотниково 2020г.

2

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Раздел «Комплекс основных характеристик программы»** |  |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цель и задачи программы | 6 |
| 1.3 | Учебный план с часовой нагрузкой | 7 |
| 1.4 | Содержание программы | 8 |
| 1.5 | Планируемые результаты | 13 |
| 1.6 | Личностные, мета-предметные и предметные результаты | 14 |
| **2** | **Комплекс организационно - педагогических условий** |  |
| 2.1  2.1 | Календарно тематическое планирование  Условия реализации программы | 15  25 |
| 2.2 | Формы аттестации | 26 |
| 2.3 | Оценочные материалы | 27 |
| 2.4 | Методическое обеспечение программы | 27 |
|  |  |  |
| **3**  3.1. | **Литература**  Список литературы для педагогов | 31 |
| 3.2. | Список литературы для учащихся | 32 |
| **4** | **Приложения**  Словарь терминов и определений | 33 |

3

1.1. Пояснительная записка

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Дополнительного Образования «Детско-Юношеская Спортивная Школа п. Плотниково», является государственным бюджетным образовательным учреждением, которое осуществляет деятельность в области физической культуры и спорта и в соответствии с лицензией и Уставом реализует дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Туризм» (далее - Программа).

Данная дополнительная общеразвивающая программа по туризму имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с

* Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020года;
* Приказом Мин-просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Письмом Мин-обрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы)»;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно –эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
* Уставом образовательного учреждения (МБОУ ДО « ДЮСШ п. Плотниково», локальными актами и другими документами нормативно правового характера.

Программа модифицированная, за основу взята программа спортивной подготовки по Туризму, разработанная Государственным автономным учреждением Центра подготовки по Туризму г. Москва 2018г.

4

**Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:**

* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);
* Приказ от 27.12.2013 № 1125 **«**Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

Программа «Туризм» направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития каждого учащегося;

* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Новизна**  программы состоит в том, что программа адаптирована к занятиям с учетом возраста учащихся, а также в особом распределении программного материала.

С учетом специфики вида спорта «Туризм» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

5

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития учащихся;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнованийподготовка по виду спорта туризм осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности для сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Актуальность программы** состоит в её значимости для формирования новых ценностных ориентиров подрастающего поколения, необходимости в здоровом образе жизни. В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями только на уроках физической культуры, что не позволяет восполнить необходимую двигательную активность. Поэтому, одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Легкая атлетика позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждению интереса к избранному виду спорта.

**Отличительной особенностью д**анной программы является не только физическая и технико–тактическая подготовка юных туристов, так же один из важных моментов это то, что большинство занятий проводятся на открытом воздухе, в условиях приближенных к соревновательным.

**Возраст детей.**

В «ДЮСШ» зачисляют детей в возрасте от 7 до 18лет. Дети приходят с разным уровнем физической подготовки, психологической, нравственными ориентирами.

**Срок реализации данной программы:** Реализация данной программы рассчитана на 1 год, 46 недель -276 часов (3-раза в неделю по 2 часа).

**Формы проведения занятий:**

Учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные праздники, беседы, просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, зачет.

6

**1.2.Цель и задачи программы**

**Цель** программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям туризмом к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Программа предполагает решение основных задач:

*Воспитательные:*

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;

- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- сформировать стремление к победе в соревнованиях только честными способами.

*Развивающие:*

- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям туризмом;

- развить физические и морально-волевые качества туриста;

- способствовать развитию социальной адаптации детей через занятия туризмом;

- способствовать развитию функциональных возможностей организма детей, укреплению их здоровья;

- развивать память, мышление;

*Образовательные:*

* - Дать основы технических действий, приемов физических упражнений и научить использовать их в разнообразных формах соревновательной деятельности;

- сформировать теоретические и практические знания, умения и навыки для занятий туризмом;

- помочь овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику и тактику туризма.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и

тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий.

7

**1.2. Учебно-тематический план СО группы.**

**Задачи:**Дать знания и научить конкретным приемам туристской техники, выработать стиль поведения и бережного отношения к природе; привить устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п\п | Наименование темы. | Количество часов | | | | | | | |
| Всего | | Теория | | | Практические занятия | | |
|  |  |  |  | |  |  | |
| 1. | Введение в программу. | **2** |  | **2** |  | | - |  | |
| 2. | Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта, родного района. Природные условия. Памятники истории. .культуры. | **12** |  | **8** |  | | **4** |  | |
|  | Экскурсии. | **18** |  |  |  | |  |  | |
| 3. | Топографическая подготовка и ориентирование. | **32** |  | **8** |  | | **24** |  | |
| 4. | Начальная туристская подготовка. | **56** |  | **16** |  | | **40** |  | |
| 5. | Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь. | **18** |  | **6** |  | | **12** |  | |
| 6. | Физическая подготовка. | **54** |  | **2** |  | | **52** |  | |
|  | Экскурсии. | **18** |  | **3 \* 6ч=18 ч** | | | | | |
|  | Проведение однодневных походов.  Участие в 3-х дневном походе.  Участие в туристских соревнованиях или Участие в туристическом лагере, сборах. | **24**  **28**  **32** |  | **3\*8 ч=24 ч**  **Только для штатных тренеров 28 ч**  **4\*8 ч=32 ч**  **Только для штатных тренеров** | | | | | |
|  | Итого: | **276** |  | 42 |  | 2342 | 234 | |  |

8

**Содержание программы СО- года обучения.**

1. **Введение в программу.**

Беседа о спорте и туризме. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России».

Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей: Промышленновского района.

Заполнение анкет (туристских паспортов) членов объединения.

1. **Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта, Промышленновского района.**

Основные сведение о природных условиях района: рельеф, климат, реки и пруды, растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники в РО.

Сведения об истории своего населенного пункта, района: возникновение и развитие.

Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы.

Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.

Практические занятия.

Подготовка и заслушивание докладов о природе и достопримечательностях своего населенного пункта, района.

*Экскурсии по природным, историческим и культурным объектам - 3 экскурсии 18ч*

1. **Топографическая подготовка и ориентирование**

Понятие топографической карты, ее значение для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Практические занятия

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

Условные знаки.

Понятие о топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.

Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3.

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.

Компас, работа с компасом.

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

9

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

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

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, прохождение азимутальных отрезков.

Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

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

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Практические занятия

Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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.

Ожидаемые результаты:

**4. Начальная туристская подготовка.**

Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста. Определение цели и района похода. Спортивное и краеведческое содержание похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, штурмана, завхоза, завпита. Дисциплина в походе.

10

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака.

Туристская палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки.

Практические занятия.

Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорость. Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы.

Основные узлы, применяемые в туризме.

Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий).

Практические занятия.

Вязка узлов на время.

Питание в туристском походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия.

Расчет продуктов питания для одно-двух-трех дневного похода. Составление меню.

Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваке.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы.

Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Практические занятия.

Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Отработка приемов развертывания и свертывания бивака.

Разведение костров разных типов. Простейшие соревнования.

Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.

Строй, темп, режим, интервал построения цепочки; их изменение в зависимост от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем передвижении.

Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно­растительным покровом.

11

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Страховка и самостраховка. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах.

Обязанности направляющего и замыкающего.

Нормы переходов. Режим ходового дня и режим на дневке.

Практические занятия.

Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды.

Страховка и самостраховка.

Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

Практические занятия.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения.

Обсуждение похода в группе. Оформление туристского уголка, летописи туробъединения, фотогазеты.

Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспорта туриста), награждение участников.

Правила соревнований.

Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

**5. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь.**

Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста.

Аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недомоганий: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств.

Клещи, меры профилактики и безопасности.

Практические занятия.

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.

**6. Физическая подготовка**

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы.

Проведение походов выходного дня,экскурсий

12

Участие в районном походе (3-х дневный поход).

Участие в районных туристских соревнованиях: Открытие туристскогосезону туристская техника в залах (2 этапа). Закрытие туристского сезона.

**7. Соревнования:**

**Теория:** Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные), прохождение дистанций.

**Практика:** Подбор снаряжения, инвентаря. Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалификационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

**8. Контрольные упражнения:**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине.

**9. Контрольные тесты:**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

**1.5.Планируемый результат освоения программы:**

- у учащихся формируются теоретические знания и практические навыки;

- формируются профессиональные склонности;

- решится проблема свободного времени у учащихся;

-сформируются жизненно необходимые практические навыки (самоорганизация, самоуправление, дисциплина, выносливость, коммуникабельность и т.д.);

-укрепится здоровье и повысится спортивное мастерство в таком виде спорта как туризм.

13

**К моменту завершения программы учащиеся будут знать:**

- Основы здорового образа жизни,

- Правила соревнований по туризму,

- Базовые технико-тактические приемы.

**Будут уметь:**

**-** Владеть базовыми навыками вида спорта,

- Проводить разминку.

**Способы проверки освоения образовательной программы:**

**-** Повседневные систематические наблюдения.

- Участие в спортивных мероприятиях.

- Участие в соревнованиях различного уровня.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

**-** Соревнования различного уровня

- Спортивные праздники

- Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в год (сентябрь, май)

- Контрольные игры и соревнования проводятся регулярно в течении всего учебного года,

- выполнение разрядных нормативов.

**1.6. Личностные, мета-предметные и предметные результаты:**

**Личностные результаты:**

* приобретут интерес к учебной деятельности, к занятиям туризмом;
* воспитают в себе волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
* сформируют потребности в здоровом образе жизни;
* сформируют потребность в самоорганизации: трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность.

**Мета-предметные результаты:**

* развита мотивация к знакомству с окружающим миром, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;
* сформировано осознанное отношение к ЗОЖ,
* развиты функциональные возможности организма;

14

* сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

**Предметные результаты:**

- Владеют навыками необходимыми для участия в соревнованиях по туризму;

- владеют знаниями и способами двигательной деятельности, связанными с организацией и проведением самостоятельных занятий, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни;

* овладеют основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах соревновательной деятельности;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график группы - СО.**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию- проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Форма контроля** |
| 1 | Техника безопасности по туризму. Знания о физической культуре.  Овладение техникой страховки и самостраховки, техникой приемов. | 2 | Инструктаж  беседа | Наблюдение |
| 2 | Правилами проведения соревнований; ( соревнования внутри объединения- соревнования, спортивные праздники, в рамках спортивной школы, районные соревнования школьного уровня, областные соревнования). | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | Наблюдения |
| 3 | Обучение техники, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Индивидуальная работа. | 2 | Групповые практические занятия | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для туриста | 2 | Групповые практические занятия |  |
| 5 | Обучение технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Обучение техническим способностям способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Индивидуальные занятия |  |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для туриста. | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Обучение техническим способностям способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Индивидуальные занятия |  |
| 10 | Контрольные тесты | 2 | индивидуальные | наблюдение |
| 11 | Контрольные тесты | 2 | индивидуальные | наблюдение |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 13 | Обучение техническим способностям способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости | 2 | Групповые занятия | наблюдение |
| 15 | Обучение техническим способностям способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия |  |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 17 | Обучение техническим способностям способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые занятия | наблюдение |
| 19 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 20 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 21 | Обучение техническим способностям способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 23 | Обучение техническим способностям способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 25 | Обучение техническим способностям способностей (Комплекс специальных упражнений) |  | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 27 | Обучение техническим способностям способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 29 | Обучение техническим способностям способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 30 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 31 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 32 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 33 | Обучение техническим способностям способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 35 | Обучение техническим способностям способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 37 | Обучение техническим способностям способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповой индивидуальные занятия | наблюдение |
| 39 | Обучение техническим способностям (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированный индивидуальные занятия | наблюдение |
| 40 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированный индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 41 | Обучение техническим способностям (Комплекс специальных упражнений) |  | Индивидуальное индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение техническим способностям (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение техническим способностям (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 47 | Обучение техническим способностям (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 49 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение техническим способностям (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение техническим способностям (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 55 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 56 | Обучение техническим способностям (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 58 | Обучение техническим способностям (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 60 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 61 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 62 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 64 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для туриста. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 68 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 70 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 71 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 72 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 74 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 76 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 78 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений). | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 79 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 80 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 82 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для туриста. | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 84 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 86 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для туриста. | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 88 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия е | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 90 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 91 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для туриста. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 93 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 95 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 97 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 99 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 100 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 101 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 103 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 104 | Проверка знаний, умений, навыков | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача норм офп. |
| 105 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 106 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 107 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 108 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 109 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 110 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 111 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 112 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 113 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 114 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 115 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 116 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 117 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 118 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 119 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 120 | СФП. Специальные упражнения для туриста | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 121 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 122 | СФП. Специальные упражнения для туриста. | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 123 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 124 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 125 | СФП. Специальные упражнения для туриста. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 126 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 127 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 128 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия |  |
| 129 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 130 | СФП. Специальные упражнения для туриста. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 131 | Отработка технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 132 | СФП. Специальные упражнения для туриста. | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 133 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 134 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия е |  |
| 135 | СФП. Специальные упражнения для туриста. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 136 | Контрольные упражнения | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 137 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 138 | Контрольные упражнения | 2 | Комбинированные индивидуальные | наблюдение |
|  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |
| **п/п** | | **Раздел** | |  | | | | | | | | **Наименование** | | | | | | | | | |  | | | | |  |
| 1. | | раздел «Медицина» | | перевязочные | | | | | | | | средства, | | кровоостанавливающие | | | | | | | | средства, | | | | |  |
|  | |  | | кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности), бинты марлевые, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | грелка, охлаждающие пакеты (1 шт.), устройство – маска для | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | искусственной вентиляции легких, средства иммобилизации, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | аптечка автомобильная ФЭС, аптечка туристическая (1 шт.), | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | аптечка АИ-2 (1 шт.), пакет индивидуальный перевязочный (4 шт.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2. | | раздел «Пожарная | | огнетушитель порошковый, шкаф пожарный, пожарный рукав, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | безопасность» | | стволы пожарные, огнетушитель воздушно-пенный, модели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | пожарной техники, боевая одежда пожарного (боевка, каска, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | ремень, краги) | | | | | | | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  |
| 3. | | раздел «Спортивный | | карабины туристические (20 шт.- вентоавтомат, 5 шт. - венто | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | туризм» | | полуавтомат), веревка (10-12 мм, 200-100 м.), веревка (6-8 мм, 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | м.), обвязочная система (10 шт.), спальный мешок (10 шт.), рюкзак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | (4 шт-60 литров, 4шт- 90 литров), стоперное устройство «Кроль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | Альтурс/Вертикаль», подъемное устройство «JuMar», спусковое | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | устройство «STOP D09», | | | | | | | | | | страховочно - спусковое | | | | | | | | устройство | | | | |  |
|  | |  | | «Восьмерка», пенка туристическая (15 п/м), котелок туристический | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | (1 шт), костровой набор, палатка 2-х местная (2 шт), палатка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | четырехместная (2 шт), палатка одноместная (1 шт.), прусики | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | туристические, вспомогательное устройство типа «Ролик» (6 шт.), | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | пила «Ножовка», фонари индивидуальные налобные (4 шт), фонарь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | групповой (1 шт), набор касок (6 шт), туристическая мед аптечка, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | топор (2 шт.), кувалда, спасательные жилеты (4 шт), тентовая | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | накидка (25 кв м); | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  |
| 4. | | раздел «Спортивное | | карты по спортивному ориентированию, компас, планшет, блокнот, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | ориентирование» | | ручка, карандаш, калька, часы, рулетка, пакет для документов, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | фотоаппарат | | | | | | | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  |
|  | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 5. | | раздел «Полоса | | элементы полосы препятствий («Разрушенный мост», «Лабиринт», | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | препятствий» | | «Забор с наклонной доской», «Разрушенная лестница», «Стенка с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | двумя проломами», «Ров», «Туннель», «Воронка», «Брусья»; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 6 | | раздел «Физическая | | маты гимнастические жесткие, маты поролоновые в чехлах, малые | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | культура» | | мячи, мяч волейбольный, щит баскетбольный игровой с кольцом и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | сеткой, мяч баскетбольный, мяч футбольный, скакалки, обручи, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | | комплект лыж (лыжи, крепления, ботинки, палочки) | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  |
| 7 | | Необходимые | | магнитофон, проектор, телевизор, компьютер, ноутбук, принтер, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | технические | |  |
|  | | копировальная машина, сканер. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  |
|  | | средства обучения | |  | | | | |  |
|  | |  | | | | | | | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  |
| 8 | | Экипировка туриста | | Обвязочные системы. Полная и неполная обвязка спасателя. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | – спасателя | |  |
|  | | Оборудование для организации «подъема». Оборудование для | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | |  |
|  | |  | | организации «спуска». Виды спасательных жилетов. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  |
|  | |  | |  | | | | | | | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  |
|  | |  | |  | | | | | | | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  |
| **№п/п** | | | **Вид продукции** | | **Название** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  |
|  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | Видеофильмы о детских | |  |  | Искусство путешествовать (2008); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | походах и путешествиях | |  |  | Короли лета (2013); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  | Едем по России (дорога, приключения, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  | достопримечательности, отдых на море | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=sFdBMGB64bU); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  Походы. Виды туризма - описание на пальцах с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  | картинками (https://www.youtube.com/watch?v=B11TL7TlTrY); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  | Да, мы туристы! (2014 г.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=Y3BpoijpE1A); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  | Одиночный двухнедельный поход по Алтаю или | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  | "Путешествие в страну озер" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=DGCANjjvuW0); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  | Бивуаки. Обучение альпинизму и горному туризму 2006 г.( | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=70EB9-Dxu7g); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  5 самых опасных туристических мест в мире | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=yv8Z2KcMqYc); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | |  | Школа туризма - научись ходить в походы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=431HUTifaDY | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | Демонстрационный | |  |  |  | Туристские узлы (Учебный фильм) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | материал | |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=Av3fIVny4cs); | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  Туристская подготовка(https://ok.ru/video/34627914329); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | Видеофильмы - | |  Туризм (https://www.youtube.com/watch?v=CKYmbJxjaF4); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | |  |  |  |  |
|  | | | экспедиции педагогов | |  Туристический поход | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  | (https://www.youtube.com/watch?v=3O4We3gQYRU); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  | |  |  |  |  | | |  | |  | |  |  |  | | | | |  |  |  |  |
|  | | |  | |  Горный поход (https://www.youtube.com/watch?v=ClpydIxtTtg); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  | | |  |  |  | | |  | |  | |  |  |  | | | | |  |  |  |  |
|  | | |  | |  Саянская экспедиция (https://www.youtube.com/watch?v=CPP- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  | G4KELUo); | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | |  |
|  | | |  | |  |  | |  |  |  | | | | | | |  |  |  | | | | | | |  |  |
|  | | |  | |  Развитие туризма в России | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  | (https://www.youtube.com/watch?v=dbBoBV2Co-4); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | Интернет источники | |  |  |  | История современного туризма | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=fsVK4W6cvO4); | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  |  | Медицина в туристском походе (https://ok.ru/video/5920589107); | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=f-eOUa-065c; | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=bx9n15fAWUM; | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | |  |  |  | "Профессия - спасатели". Документальный фильм МЧС, | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  |  | 2007г.( https://www.youtube.com/watch?v=J1od58vKY7M); | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  |  | Спасатели МЧС России | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=t2v460Vui74); | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  | "Спасение с неба". Документальный фильм МЧС, 2007г. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | Видеофильмы | |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=M\_C6FfJzmHQ); | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  |  | МЧС - Профессия спасатели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | «Спасатели» | |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=uBqsRhKHvfw); | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  |  | Юный спасатель 2015 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=tiUghcqRHCk); | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  |  |  |  | | | | | | | |  |  |  | | | | | | |  |  |
|  | | |  | |  |  | Фильм о работе спасателей (http://coalcrusher.org/online-smotret- | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  | | 720/456239070--118304053/); | | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | |  |  |  |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  | Безопасность Жизне Деятельности Спасатели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | |  | |  |  |  | (http://hlamer.ru/video/512758-Spasateli) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |

**Формы аттестации**

**Способы проверки результатов выполнения программы:**

Проведение тестирования, наблюдения, опрос, выполнение учащимися практических заданий, прохождение контрольных дистанций, выполнение зачетов по ОФП.

Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в сетке часов, так и вне сетки часов программы в соответствии с требованиями.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Реализация программы предполагает участие учащихся в различных соревнованиях, выполнение норм ОФП, получение спортивных ра

**2.3. Оценочные материалы**

**Цель:** Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценкацелесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

**2.4. Методическое обеспечение образовательной программы.**

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной

группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия - семинары,

28

практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные, практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

К программе туристско-краеведческой деятельности разработаны и подобраны методические рекомендации по организации туристско-краеведческой деятельности:

нормативно-правовые документы по организации туристско-краеведческой деятельности;

сборник рекомендаций по Руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма; учебно-методические комплексы по отдельным разделам программы; рекомендации по организации, подготовке и проведению походов.

29

**Список литературы для педагогов**

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, 1982
2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Российской Федерации. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм, М.: ФиС, 1990
4. Русский турист. Сборник документов по спортивно-оздоровительному туризму, ТССР, 1998
5. Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками.Издание 2-е, исправ. и доп. - М.: «Просвещение» 1981
6. Работа кружка юных туристов в школе. Методические рекомендации. М.: «Турист», 1989

7.Спортивное ориентирование. Учебно-методическое пособие. М.: ЦСЮТ, 1986

8 .Методические рекомендации по организации и проведению школьных туристских соревнований. Харьков: ОСЮТ, 1988

9.Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 1999

10. «Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция - пешеходная», - Туристско-спортивный союз России, М.,2009

11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. 2001 г. — 72 с, илл. Изд. второе, дополненное

12. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002

13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., 2003

14. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2006

15. Н.Н.Устиновский Техника туристского многоборья. - М., 2002

16. А.Цуциев «Атлас этнополитической истории Кавказа 1774-2004гг.», - М.: Изд-во «Европа», 2006

17.Рожинский М.М, Катковский Г.Б. Оказание доврачебной помощи. М.:

Медицина, 1981.Узлы. Способы вязания и применение. Авт.-состав. В.В. Новиков. М.: ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2003.

18. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002.

19. Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 1999

30

**Список литературы для учащихся**

1.Куприн А.М. Слово о карте. М.: Недра, 1987

2.Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М.: ФиС, 1986

3.Энциклопедия туриста. Гл. редактор Тамм Е.И. М.

4.К. В. Бардин, Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий).

5. Антропов К., Расторгуев М. Узлы, «ГурияЗугдиди» 1992

6 .Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. «Кроу Лимитед» М., 1995

1. Навесная переправа (Авторы-составители:Ю.А.Богащенко, И.В.Бормотов). М., 1989
2. В.Ф.Шимановский. Переправы вброд через водные преграды (Методические рекомендации) Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», М., 1984
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - 2-е изд. перераб. и доп.- М.: Профиздат, 1990
4. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986
5. Снаряжение для горного туризма: Техническое творчество туристов. Сост.

Л.Б.Директор. - М.: Профиздат, 1987

1. В.И.Тыкуп. Спортивное ориентирование. М. - Просвещение, 1990
2. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997
3. В.М.Алешин Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
4. Картография с основами топографии. Под ред. А.В.Гедымина. 4.1. - М.: Просвещение, 1973
5. Практикум по картографии с основами топографии. Под ред. А.В.Гедымина. -М.: Просвещение, 1981
6. Топография с основами геодезии. Под ред. А.С.Харченко. - М.: Высшая школа, 1986
7. Исаченко А.Г. Физико-географическое районирование и ландшафтоведение. -М.: Высшая школа, 1988
8. «Школа жизни - окружающий мир» (Сборник программно-методических материалов). - М., 2004

31

**3.4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. http://www.championat.com/
5. http://www.sport-express.ru/
6. http://www.
7. http://www.sports.ru/
8. http://www.slamdunk.ru
9. http://www.
10. http://www.myscore.ru/
11. http://smotrisport.tv/event/
12. http://www.pbleague.ru/

32

**4.Приложение**

***Приложение 1***

**Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся**

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для СО группы предлагается по 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах. Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

2 балла – если на вопрос ответили в полном объеме;

1 балл – если на вопрос ответили, но не в полном объеме;

**0 баллов** – если на вопрос совсем не ответили.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

**Протокол результатов диагностирования теоритических знаний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя учащегося** | **Старт тест** | | **Промежуточный тест** | | **Итоговый тест** | | **Процент освоения программы по группе** |
| **Баллы** | **Проценты** | **Баллы** | **проценты** | **Баллы** | **Проценты** |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |

33

**Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся**

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 3).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов:**

**«отлично»** -20б;

**«хорошо»** -10б;

**«удовлетворительно»** -5б;

**«неудовлетворительно»** -2б.

**Содержание предлагаемых тестов:**

**Тест 1** –Бег на60метров

**Тест 2** –Прыжок в длину с места

**Тест 3** –Подтягивание из виса на перекладине

**Тест 4** –Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

**Тест 5** –Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4). По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении СО этапа обучения.

34

**Протокол результатов**

**диагностирования физического развития учащихся**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия имя учащегося** | **Количество баллов** | | | | | **Сумма баллов** | **Средний процент по группе** |
| Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Результаты стартовой (итоговой) аттестации физического развития**

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Группа №\_\_\_ СО года обучения.** | | | **Итого:** | |
|  | | |  | |
|  | Кол-во детей | Средний бал | Процент | Общее кол-во детей | Процент освоения |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |

**Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст лет | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** |
| Бег 30м (сек) | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 |
| Бег 1000м (мин) | 5.40 | 5.00 | 4.90 | 4.80 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 19,2 | 18,9 | 18.7 | 18.6 |
| Пр. в длину с места (см) | 160 | 165 | 170 | 175 |
| Метание мяча (м) | 22 | 25 | 27 | 30 |
| Подтягивание в висе  (кол-во раз) | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 9 | 10 | 11 | 12 |

**Контрольные нормативы по ОФП (девочки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст лет | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** |
| Бег 30м (сек) | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 |
| Бег 1000м (мин) | 6.10 | 5.40 | 5.30 | 5.20 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 19,8 | 19,5 | 19.3 | 19.2 |
| Пр. в длину с места (см) | 140 | 150 | 160 | 170 |
| Метание мяча (м) | 20 | 22 | 24 | 26 |
| Вис (сек) | 12 | 15 | 16 | 17 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 14 | 15 | 16 | 18 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 10 | 11 | 12 | 13 |

36

***Приложение 3***

**Таблица нормативов норм (ОФП) для учащихся (10-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
|  |  | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** |  |
| **1.** | Бег на 60 метров | 9,9 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,2 | 11,4 |  |
|  |  |
|  | (секунд) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Прыжок в длину | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 |  |
|  |  |
|  | с места (см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Подтягивание из виса | 7 | 4 | 3 | 17 | 11 | 9 |  |
|  | лёжа на перекладине |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Сгибание и разгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 20 | 14 | 12 | 14 | 8 | 7 |  |
|  | рук в упоре лёжа на |  |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения лёжа на | 35 | 25 | 15 | 30 | 20 | 15 |  |
|  | спине (кол-во раз за |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1мин) |  |  |  |  |  |  |  |

40

**Таблица нормативов норм (ОФП) для учащихся (15-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
|  |  | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** |  |
| **1.** | Бег на 60 метров | 8,7 | 9,7 | 10,0 | 9,6 | 10,6 | 10,9 |  |
|  |  |
|  | (секунд) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Прыжок в длину | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |  |
|  |  |
|  | с места (см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Подтягивание из виса | 10 | 6 | 4 | 18 | 11 | 9 |  |
|  | лёжа на перекладине |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Сгибание и разгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 22 | 16 | 12 | 15 | 9 | 7 |  |
|  | рук в упоре лёжа на |  |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения лёжа на | 47 | 36 | 30 | 40 | 30 | 25 |  |
|  | спине (кол-во раз за |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1мин) |  |  |  |  |  |  |  |

37

**Примерные синзитивные периоды развития физических качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные  показатели  физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Быстрота |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |
| Силовые способности |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |
| Выносливость  (аэробные возможности) |  | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* |
| Анаэробные возможности |  |  | \* | \* | \* |  |  |  | \* | \* | \* |
| Гибкость | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |
| Равновесие | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |

38

**Словарь туристических терминов**

**Авиатариф** - стоимость перевозки одного пассажира на самолете на определенное расстояние. В международных перевозках различают индивидуальные, групповые, обычные и специальные авиатарифы.

**Американский план** - гостиничный тариф, включающий в себя стоимость размещения и трехразового питания.

**Английский завтрак** - полный завтрак, обычно включает в себя фруктовый сок, яичницу с ветчиной, тосты, масло, джем и кофе или чай.

**Аннуляция** - Отказ от поездки. Условия отказа оговариваются в договоре.

**Апартаменты** - тип номеров в гостиницах, по своему оформлению приближенные к виду современных квартир, включая места для приготовления еды (стоимость питания обычно не включается в стоимость номера).

**Басбой** - Младший служащий ресторана, бара (разлив воды, уборка столов, пепельниц и т. д.).

**Беллмэн** - Служащий отеля, подносящий багаж и выполняющий поручения гостей.

**Бермудский план** - Метод предоставления гостиничных услуг, при котором цена включает завтрак и комнату.

**Бизнес-тур** - Тип путешествия, который необходим деловым людям и, возможно, требующий особого сервиса, например комнату для переговоров, услуг секретарей.

**Ботель** - Небольшая гостиница на воде.

**Бунгало** - Небольшая туристическая гостиница (строение обычно из легких материалов на берегу моря). Распространено в молодежных турцентрах.

**Ваучер** (туристическая или маршрут) - Документ, на основании которого предоставляется обслуживание иностранным туристам и производятся расчеты с фирмами.

**Виза** - Официальная отметка (штамп консульства и т. п.) в загранпаспорте, дающая право въезда в страну с обязательным условием отметки о выезде.

**Время закрытия дня** - Произвольно выбранный менеджером отеля час, когда заканчивается один день и начинается другой.

**Гид** - Специалист по проведению экскурсий с туристами, имеющий на это лицензию.

**Горячий лист** - Лист со сведениями о потерянных или украденных кредитных картах, который рассылается в отели и другие организации, где используются кредитные карты.

**Гостиничная цепь** - Одна из цепочных, франшизных или других гостиничных систем, члены которой пользуются особыми привилегиями, особенно в национальной системе бронирования.

**Гостевой чек** - Квитанция, предъявляемая хозяину ресторана или бара, часто используется как часть ваучера.

**Групповой инклюзивный тур** - Тур, включающий авиа- и наземное обслуживание не менее 15 человек.

**Дата снятия брони** - Дата, когда невостребованная забронированная комната поступает в основную продажу.

**Декларация таможенная** - Документ, выдаваемый таможенными службами, содержащий сведения о багаже, наличии валюты у туриста и заполняемый туристом при пересечении границы.

39

**Деньги карманные** - Сумма денег, предназначенная для оплаты мелких расходов туристов и определенная в соответствии с существующими в стране правилами.

**Дневная норма** - Ограниченная цена для размещения не более чем на ночь или на день.

**Договор франшизы** - Договор о передаче прав и привилегий производителя туристических услуг на их реализацию (сбыт). Предусматривает использование торговой марки франшизодателя как гарантии качества услуг.

**Документы проездные групповые** - Транспортные бумаги, оформленные на группу туристов и подтверждающие право группы на проезд в данном транспорте (билеты, турпутевки с отрывным талоном и др.).

**Европейский план** - Метод определения (назначения) цены за комнату, включающей только стоимость занятия комнаты (стоимость проживания).

**Железнодорожный круиз** - железнодорожная туристская поездка в течение нескольких дней по круговому маршруту с использованием поезда не только для передвижения, но и для предоставления туристам размещения, питания и т.д. с остановками по маршруту для проведения экскурсий.

**Завтрак континентальный** - легкий завтрак, состоящий из кофе или чая, сока, булочки, масла и джема.

**Имидж** - Благоприятное или неблагоприятное восприятие потребителем определенной фирмы, а также ее товаров на рынке. Рассматривается как цель работы по маркетингу.

**Инклюзивный тур** - Тур (туристический план, маршрут), в соответствии с которым транспортное обслуживание авиа- или наземным транспортом оплачивается одновременно с питанием, размещением и другими туристическими услугами.

**Информационный чек** - Алфавитный листок, где зарегистрированные гости записаны соответственно номерам комнат.

**Инфраструктура** - Дороги, стоянки для автомобилей: дренаж сточных вод, канализация, водопровод, электричество - все необходимое для полноценного проживания на данной территории. Эксплуатируется туристами и местными жителями. По своему развитию должна обгонять развитие суперструктуры.

**Караванный туризм** - Вид автотуризма, при котором в качестве средства размещения используется самоходный или прицепляемый к автомобилю фургон (караван).

**Каботажная цена** - Сниженная цена для жителей определенной страны, путешествующих внутри этой страны.

**Карта прибытия** - Бланк, заполняемый туристом по прибытию в другую страну и предъявляемый на пограничном КПП.

**Каталог туроператора** - Информационно-рекламный проспект туроператора, содержащий подробную характеристику его инклюзивных туров.

**Кемпинг** - Лагерь для автотуристов, расположенный в загородной местности или в зоне отдыха (летние домики, палатки, имеющие элементарные удобства).

**Коммерческий отель** - Отель, снабженный всем необходимым для гостей-бизнесменов.

**Коммерческая норма** - Пониженная ставка для постоянного клиента, в котором заинтересован отель, для занятости номеров отеля.

**Комиссионные** - Сумма денег, определяемая в процентах выше продажной цены, которую предлагают владельцы туроператорских и транспортных компаний (и другие) турагентам за продажу туристических услуг, услуг авиакомпаний и т. п.

40

**Комнатный лист** - Лист с фамилиями, используемый в отеле для предрегистрации групп, а также для организации вечеров отдыха.

**Комнатный сервис** - Наличие в отеле услуг по доставке в номер еды, напитков, корреспонденции.

**Континентальный план** - Метод расчета стоимости комнаты в отеле, когда цена включает в себя "Континентальный завтрак", а также стоимость самой комнаты.

**Континентальный завтрак** - легкий завтрак, состоящий из кофе или чая, сока, булочки, масла и джема.

**Круиз** - Турпоездка с использованием того или иного транспортного средства не только для перемещения, но и для временного проживания, питания и обслуживания.

**Курорт** - Отель, в который прибывают гости на время отпуска, с рекреационными целями, для развлечений.

**Летный купон** - Часть авиабилета, на которой указывается информация о бронировании места для пассажира.

**Международный туризм** - Путешествия за пределами своей родной страны.

**Место назначения** - Место, куда по контракту туроператором (турагентом) должен доставить туриста (пассажира) перевозчик.

**Мертвый сезон** - Время года в данной стране, когда туристическая жизнь замирает или находится на низшем уровне. Отличается низким уровнем цен. Может быть крайне неблагоприятным для совершения путешествий.

**Мотель** - Гостиница, обслуживающая автотуристов.

**Негибкая цена** - Цена на комнаты в отеле без скидок (например, из соображений престижа), когда не принимается во внимание тот фактор, что все комнаты пустуют.

**Обменный ваучер** - Юридический документ, в котором отражены все моменты отношений между туристом и любой туристической организацией.

**Общежитие** - Недорогая гостиница с ограниченным сервисом. Предоставляет платное размещение для молодежи, путешествующей пешком, на велосипедах и т. п.

**ОВИР** - Отдел виз и регистрации. Осуществляет выдачу общегражданских (районные, областные и республиканские ОВИР) и дипломатических (при МИДе) заграничных паспортов.

**Оптовый продавец туров** - Компания, которая составляет, сбывает и руководит турами. Продажа туров осуществляется через посредников: розничных турагентов, ассоциации, клубы или турорганизаторов, но никогда напрямую клиенту, как это делает иногда туроператор.

**Открытый билет** - Имеется в виду открытая дата отъезда. Пассажир может забронировать билет на более позднее время (день).

**Оферта** - Формальное предложение на заключение сделки с указанием условий.

**Пакет** - Заранее подготовленный тур, включающий транспортировку, проживание, питание, трансфер, посещение достопримечательностей, аренду автомобиля и т. д. Может варьироваться, но обычно включает три компонента; имеет фиксированную цену.

**Пансион** - Полное содержание туриста в течение суток в гостинице (на маршруте).

**Пассажирский талон** - Карта для пассажира, вручаемая ему до посадки в самолет. Содержит сведения о багаже, подробную информацию о классе, которым летит пассажир, номере кресла в самолете.

41

**Пик сезона** - Время года в данной стране, когда торговля туруслугами и цены на них самые высокие.

**Позднее прибытие** - Гость, который забронировал номер в отеле, но прибыл после часа снятия брони и предупредил о своем позднем прибытии.

**Поздняя оплата** - Частичная оплата, которая передается на фронтдеск, когда гость уже выехал.

**Поздний выезд** - Гость остается в гостинице после момента, когда он должен уехать. В этом случае он обязан оплатить 50 процентов дневной нормы.

**Полупансион** - Предоставляется комната, завтрак и на выбор - обед или ужин.

**Посетитель (визитер)** - Человек, приехавший в другую страну, преследующий любую цель, кроме приобретения заработка от своей профессиональной деятельности. Это определение относится как к туристам, так и к экскурсантам.

**Предрегистрация** - Процедура, которую производят до приезда гостей, используемая с группами туристов для уменьшения переполненности в службе приема, чтобы гости не регистрировались непосредственно в момент приезда.

**Промежуточный период** - Время года в данной стране, между пиковым и мертвым сезонами, на протяжении которого цены средние (промежуточные).

**Прямой полет** - Полет между двумя определенными пунктами без пересадки на другой самолет, даже если произойдет промежуточная посадка.

**Путевка** - Документ, подтверждающий оплату услуг на маршруте и являющийся основанием для предоставления этих услуг.

**Расчетный час** - Это время, в которое гость должен освободить комнату или оплатить проживание в определенный день.

**Рекламация** - Заявление туриста, отправляемое в офис фирмы - продавца тура при несоответствии оплаченных и действительно предоставленных услуг. На основании рекламации составляется протокол. В случае если факт несоответствия доказан, должна последовать компенсация ущерба.

**Розничный продавец** - Среднее звено на рынке, продающее товары непосредственно потребителю (обычно турагентство).

**Ротель** - Передвигающаяся гостиница-вагон.

**"Спина к спине"** - Выгодная система заполнения отеля, при которой последовательность убытия и прибытия групп туристов организована туроператором таким образом, чтобы выделенные ему владельцем гостиницы номера не пустовали (интервал между заселениями только на уборку).

**Сезонные нормы** - Разнообразие цен на различные услуги, меняющиеся в зависимости от сезона.

**Семейный план** - Специальная система сдачи комнат в отеле туристам с детьми. В том случае, если дети живут в одной комнате с родителями, цена номера снижается.

**Страховка** - Условия страховки подробно оговариваются в страховом полисе. Страховой полис является документом, обеспечивающим гарантированное медицинское обслуживание в случае болезни или травмы. Для въезда в некоторые страны наличие страховки является обязательным.

**Страховщик** - Страховая компания с которой Вы заключаете договор страхования [приобретаете страховой полис].

**Страховая сумма** - денежная сумма, в пределах которой Вам может быть оказана необходимая помощь. Перечень предоставляемых услуг напрямую зависит от размера

42

суммы. В некоторых странах существует строго установленный лимит - не менее 30 000 $, что связано со стоимостью медицинских услуг в конкретной стране.

**Страховая премия** - вознаграждение, которое Вы вносите за страховой полис. В каждой страховой компании действуют установленные тарифы из расчета за каждый день пребывания за рубежом, которые, как правило, составляют 0,5...1,0 $. Для лиц старше 65 лет и моложе 3 лет страховой полис стоит несколько дороже, повышается тариф также для любителей горных лыж, сноуборда, дайвинга и других видов экстремального спорта и туризма.

**Суперструктура** - Отели и другие места размещения туристов, рестораны, магазины, развлечения (кино, театры, музеи, художественные галереи, концертные залы), вокзалы. Не существует строгого разделения между суперструктурой и инфраструктурой, но его подразумевают при планировании строительства новых курортов.

**Транзит** - Провоз пассажиров из одной страны в другую через промежуточную страну.

**Трансфер** - Встреча или проводы в аэропорту (на вокзале).

**Турагент** - Организация-проводник, занимающаяся реализацией сформированных туроператором туров. Большая часть прибыли идет от комиссионных, заработанных от реализации туров.

**Турброкер** - Индивидуал или компания, не имеющая собственного транспорта, а арендующая его для предоставления сервиса, включенного в турпакет оптовым продавцом туров.

**Турист** - Путешественник, проживающий в месте назначения не менее 24 часов, цель поездки которого - отдых, бизнес, семья, определенная миссия, встреча.

**Тур** - Индивидуальное или групповое путешествие, состоящее из комплекса услуг (перевозка, проживание в гостинице, экскурсии, трансфер, питание).

**Туроператор** - Компания, специализирующаяся в планировании, составлении туров (туристических маршрутов) и продающая турпутевки посредством турагентов или непосредственно туристу.

**Турпакет** - Туристический план (маршрут), охватывающий основные элементы отдыха: транспорт, размещение, экскурсии и др. услуги.

**Франчайз** - Независимый отель или мотель, который имеет право пользоваться фирменной маркой и платит за это право.

**Чартер** - Оптовая покупка самолета для перевозки пассажиров или груза. Чартерные перевозки назначаются на конкретное время, в конкретный день, в конкретно заказанное место.

**Чартерный рейс** - Рейс, заказанный эксклюзивно для специальной группы людей, которые принадлежат одной организации или их перелет организуется от одного имени (например, туроператором). Чартерные рейсы обычно намного дешевле, чем регулярные рейсы авиалиний по расписанию. Эти рейсы могут осуществляться дополнительными самолетами или самолетами, выполняющими регулярные рейсы.

**Чрезвычайный ключ** - Один ключ, который открывает все комнаты отеля, включая те, которые закрыты изнутри.

**Шатл-сервис** - Обозначение транспорта (самолета, автобуса, поезда), который совершает очень частые рейсы, в основном на очень короткое расстояние.

**Экскурсант** - Временный визитер, проживающий в месте назначения менее 24 часов, включая круизных путешественников, но исключая транзитных пассажиров.