****

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка……………………………………………..3

1.2. Цель и задачи программы…………………………………………..5

1.3. Содержание программы…………………………………………….6

1.3.1. Учебно-тематический план……………………………………….6

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана………………………7

1.4. Планируемые результаты…………………………………………...8

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Оценочные материалы…………………………………………….10

2.2. Образовательные и учебные форматы…………………………...11

2.3. Материально-техническое обеспечение программы……………12

2.4. Перечень информационно-методических материалов………….13

Приложение……………………………………………………………..15

1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**
	1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» реализует туристко-краеведческую направленность в дополнительном образовании детей. Данная программа является модифицированной, базового уровня. Срок реализации – 1 год.

 Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года от 31 марта 2022 г. №678-р;
* Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 № 996-р);
* Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
* Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Методическими рекомендацииями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023г. № АБ-3935/06);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28, вступившее в силу 01.01.2021г. «Об утверждении СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»
* Календарным учебным графиком муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»

Последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач провозглашает оздоровление нации. Для этого необходимо привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм.

**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. Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края, района; воспитывает патриота своей Родины.

**Новизна** программы состоит в том, что сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта во взаимосвязи с местным историческим, экологическим, географическим аспектами, индивидуализировать процесс обучения, направив его на «неперспективных» в спорте учащихся в русло развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях. Принцип «в группе всем есть дело» проводится с первых занятий и реализуется на протяжении всего процесса обучения. Это позволяет:

* разнообразить образовательный процесс, уйти от монотонности тренировочных занятий;
* повысить мотивацию к занятиям, создать атмосферу творческой самореализации личности;
* в комплексе с темами «Спортивно познавательный туризм», укрепить чувство гордости за свою «малую Родину», поднять значимость занятий, укрепить интерес к путешествиям;
* воспитать физическую культуру, устойчивую тягу к здоровому образу жизни и популярным в последнее время занятиям спортом на открытом воздухе;
* приобрести обучающимися специфический двигательный опыт в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно-климатическими особенностями Кемеровской области;
* приобрести навыки обеспечения собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

**Отличительной особенностью** данной программы является тот факт, что большинство занятий проводятся на открытом воздухе.

Изучение программного материала рассчитано на 1год (Базовый уровень).

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по туризму и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает последовательное распределение учебно-тренировочного материала и направлена на более качественный уровень освоения навыков туризма.

*Программа адресована* учащимся 9-16 лет с разным уровнем физической подготовки и медицинским допуском к занятиям, данным видом деятельности.

Состав группы – 15 человек.

*Срок реализации программы:*

1 год, 48 недель, 414 часов, с 1 сентября по 31 августа.

*Режим занятий***:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

*Форма обучения* – очная.

*Форма занятий* – групповая.

* 1. **Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** обучение основам туризма и краеведения, формирование навыков здорового образа жизни.

**Программа предполагает решение задач:**

*Образовательные:*

* дать учащимся знания об основах туризма;
* дать учащимся знания об оказания первой доврачебной помощи при кровотечении;
* дать учащимся знания о краеведческой деятельности.

*Развивающие:*

* формировать у учащихся навыки основ безопасности в условиях туристической и краеведческой деятельности;
* формировать у учащихся навыки необходимые для туристической деятельности;
* формировать у учащихся навыки необходимые для краеведческой деятельности.

*Воспитательные:*

* воспитание любви к природе и экологической грамотности во время походов, экспедиций, туристических маршрутов;
* воспитывать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;
* воспитание самообладания и силы воли учащихся;
	1. **Содержание программы**
		1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем и разделов** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Форма контроля** | **Примечание** |
| 1 | Основы туристической подготовки | 114 | 40 | 74 | тест |  |
| 2 | Краеведение | 18 | 8 | 10 | тест |  |
| 3 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 28 | 10 | 18 | опрос |  |
| 4 | Топография и ориентирование | 34 | 12 | 22 | наблюдение |  |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | 82 | 8 | 74 | наблюдение |  |
| 6 | Технико-тактическое мастерство в спортивном туризме | 100 |  | 100 | наблюдение |  |
| 7 | Участие в соревнованиях | 30 |  | 30 | результаты встреч соревнований |  |
| 8 | Контрольные нормативы | 8 |  | 8 | сдача нормативов |  |
|  | **ИТОГО** | **414** | **78** | **336** |  |  |

* + 1. **Содержание учебно-тематического плана**
1. **Основы туристской подготовки**

**Теория:** Туристские путешествия, история развития туризма**.** Воспитательная роль туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Подведение итогов туристских походов. Туристские слеты и соревнования.

**Практика:**

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность). Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Использование альпенштока на склонах. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

1. **Краеведение**

**Теория:** Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

**Практика:** Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

1. **Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**Теория:** Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

**Практика:** 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 одеждой и обувью. Формирование походной медицинской аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

1. **Топография и ориентирование**

**Теория:** Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас, работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам.

**Практика:** Работа с картами различного масштаба. 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, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

1. **Общая и специальная физическая подготовка**

**Теория:** Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

**Практика:** Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов). Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

1. **Технико-тактическое мастерство в спортивном туризме**

**Практика:** Прохождение спусков, подъемов, переправ, скальных участков.

Виды самостраховки и командной страховки. Судейская страховка. Рабочая зона, опасная зона, целевая сторона, контрольная линия. Блок этапов. Тактика работы на разных технических этапах. Личное прохождение этапов. Работа связок. Работа группы. Отработка навыков преодоления различных технических этапов.

1. **Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях по спортивному туризму в соответствии планом спортивного комитета, учебного учреждения дополнительного образования.

1. **Контрольные нормативы**

Выполнение контрольных нормативов.  Сдача контрольных нормативов 2 раза в год

* 1. **Планируемые результаты**

**После курса обучения учащиеся знают:**

* основы оказания первой доврачебной помощи при кровотечении;
* основы безопасной жизнедеятельности во время туристической деятельности;
* основы туристической деятельности;
* основы краеведения;

**Умеют:**

* организовывать бивуак;
* оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при различных травмах;
* работать с картами и компасом;

**У учащихся сформированы такие качества как:**

- умение работать в команде, трудолюбие, дисциплинированность, социальная активность;

- сознательное и ответственное отношение в вопросах личной и общественной безопасности.

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

**которые приобретут учащиеся по итогам освоения программы**

Личностные результаты:

* приобретут интерес к учебной деятельности, к занятиям спортивным 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;
* сформируют принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

Метапредметные результаты:

* будут социально адаптированы через занятия спортивным туризмом;
* разовьют мотивацию к знакомству с окружающим миром, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;
* приобретут и разовьют физические и морально-волевые качества;
* будут осознанно относиться к своему здоровью, разовьют функциональные возможности организма;
* сформируют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* овладеют базовыми предметными и меж-предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим.

**2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХУСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ**

**2.1 Оценочные материалы**

Формы аттестации и контроля

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в соревнованиях.
5. Зачеты, тестирования.

Оценка результативности реализации программы

Показателями результативности программы являются:

* Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используются в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем режимах;
* Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
* Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные корректоры в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Оценочные материалы.

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
2. Первенства.
3. Пешие степенные и категорийные походы

Контроль осуществляется после изучения каждого раздела программы.

Важным критерием результатов обучения является участие в массовых

мероприятиях туристско – краеведческой направленности.

**2.2 Образовательные и учебные формы**

В процессе реализации программы организация образовательного процесса осуществляется на основе современной методике обучения, позволяющей учащимся выполнить объем нагрузок, достаточных для ее освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

- фронтальные, групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- участие в мероприятиях;

- теоретические занятия (в форме бесед. Просмотра и анализа видеозаписей, просмотра мероприятий);

- текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

Специфические методы:

А) методы строго регламентированного упражнения:

- методы обучения двигательными действия: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

- методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения, круговой метод.

Б) игровой метод

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящего перед педагогом задач, содержания образовательной работы. А также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Общепедагогические методы:

- словесные методы (дидактический рассказ, описание, беседа, разбор, замечания и т.д.);

- методы наглядного воздействия.

Приемы работы:

Наглядно-зрительные приемы: показ упражнений, наглядные пособия (схемы, рисунки, фотографии и тд.), имитация, зрительные ориентиры.

Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежа следующие технологии образования, развития и воспитания:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- физкультурно-оздоровительные. Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья учащихся: развитие физических качеств. Двигательной активности и становления физической культуры, закаливания. Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

- технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье учащихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия учащихся;

- технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные игры;

- технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии – организация усвоения учащимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических. Познавательных и нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действие, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

**2.3. Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал для тренировок.

2. Методические пособие по изучению отдельных тем или разделов программы, теоретических и практических занятий.

3. Дополнительная литература (по всем темам)

4. Оборудование (в расчете на 15 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Наименование** |
| 1 | Основы туристской подготовки | Палатки, рюкзаки, пенки, спальники, котелок, страховочные системы, карабины, веревка диаметром 14 мм – 60 м., жумары. |
| 2 | Топография и ориентирование | Топографические карты местности, спортивные карты, компас |
| 3 | Краеведение | Справочная литература, тематические фильмы |
| 4 | Основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи | Справочная литература, аптечка |

**2.4. Перечень информационно-методических материалов**

**Список рекомендуемой литературы для педагога**

1. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 2021.
2. Аркин Я.Г., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 2019.
3. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист»,2020.
4. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль»,2020.
5. Волович В.Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 2019.
6. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 2020.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации Приложение 1 к приказу Минобразования РФ от «13» июля 1992 г. № 293
8. Кодыга Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 2020.
9. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации. Правила вида спорта «спортивный туризм». Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм» Федерация спортивного туризма России. Федерация спортивного туризма Кемеровской области. Кемерово, 2023
10. Положение о спортивных судьях. Квалификационные требования к спортивным судьям. Федерация спортивного туризма России. Федерация спортивного туризма Кемеровской области. Кемерово, 2023
11. Порядок оказания медицинской помощи при проведении спортивных мероприятий Приложение к приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 14. 09. 2010 г. №18428
12. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин («дистанция - пешеходная», «дистанция – пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная-группа». [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2023 – 48 с.
13. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2022 – 700 с.
14. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 2019.

**Список рекомендуемой литературы для обучающихся**

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчётов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. — М.: 2023. — 26 с.
2. Детско – юношеский туризм и краеведение России: научно –методический журнал. – Москва: Издательство «Канцлер», № 1. -2020.-64с.
3. Детско – юношеский туризм и краеведение России: научно –методический журнал. – Москва: Издательство «Канцлер», № 1. – 2019 – 62с.
4. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 2018.
5. Соловьев Л.И. Рабочая тетрадь по краеведению для учащихся 6 – 8 классов общеобразовательных учреждений Кемеровской области. – Кемерово:ООО «СКИФ», 2021. – 72с.
6. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 2019.
7. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ «Турист», 2020.

**Интернет – ресурсы:**

www.tmmoscow.ru Туризм спортивный в Москве и России

www.tssr.ru Федерация спортивного туризма России – Туристско –спортивный союз России

www.no–tssr.ru Новосибирское отделение TCCР

www.tmorion.narod.ru Спортивный туризм. Спортивное ориентирование в ДЮЦ «Орион»

www.kuztur42.narod.ru ГАОУ ДОД КО ОЦДЮТЭ [www.kuzturotdel.narod.ru](http://www.kuzturotdel.narod.ru)

Отдел туризма ГАОУ ДОД КО ОЦДЮТЭ www.tmspas.narod.ru

Соревнования «Школа безопасности», «Юный спасатель» и соревнования по спортивному туризму

http://survinat.ru Энциклопедия выживания

**Приложение**

**Словарь наиболее используемых терминов**

**Топография и ориентирование**

1. Азимут (араб. ас-сумут, мн. число от ассамт – путь, направление) –угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от северного направления меридиана (0°) до заданного направления в пределах от 0° до 360°. Различают истинный (географический) и магнитный азимут.

2. Абрис (от нем. Abri - очертание, контур) – схематический чертеж участка, сделанный от руки, непосредственно на местности. На абрисе ось хода маршрута (независимо от его изгибов) принимают за прямую линию и прочерчивают ее посередине вдоль листа. Объекты, представляющие интерес, обозначают условными знаками без соблюдения масштаба. Значение расстояний и углов направления, полученные в результате измерений на местности, указывают цифрами.

3. Глазомерная съемка – упрощенная топографическая съемка с целью создания непосредственно на местности приближенного плана маршрута или небольшого участка территории. Проводят с помощью планшета с компасом и визирной линейкой.

4. Горизонтали – кривые линии на географической карте, соединяющие точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря и дающие представление о рельефе земной поверхности.

5. Движение по азимуту (азимутальный ход) – способ следования по намеченному пути от одного ориентира до другого по заданным азимутами расстояниям.

6. Измерения на местности расстояний, высоты объектов, крутизны скатов, используют для картографирования, ориентирования, маршрутных съемок и т.д.

7. Компас (нем. кompass, итал. compasso от compassare – измерять шагами) - магнитный прибор для ориентирования на местности, в котором используется намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении «север-юг». Наиболее распространены в туристских походах компас Адрианова (воздушный), спортивный (жидкостный), горный.

8. Контрольный пункт (КП) - красно-белый матерчатый (капроновый) знак в форме призмы, выставляется на местности на соревнованиях по спортивному ориентированию или на этапах, связанных с ориентированием в программе других соревнований. Устанавливают с целью фиксации маршрута на местности и возможности последующей проверки факта его прохождения спортсменами. На соревнованиях может также служить обозначением начала и конца этапа, пунктом сбора команды и т.д.

9. Кроки – чертеж участка местности с подробным отображением ееважнейших элементов. Обычно кроки создают путем глазомерной съемки.

10. Курвиметр - прибор для измерения длин извилистых линий на планах и картах.

11. Масштаб карты – это отношение длины линии на карте к длине соответствующих линий на местности. Масштаб может быть численным(выражается дробью, напр. 1:10 000) и линейным (графическое выражение численного масштаба).

12. Ориентирование(нем. Orientierung – первоисточник; лат. oriens –восток)– нахождение точки своего стояния относительно сторон горизонта и окружающих объектов (орентиров). Позволяет сделать правильный выбор направления движения и выдерживать его в пути.

13. Перспективная съемка местности – зарисовка с натуры или фотоснимка участка местности с обозначением наиболее характерных точек (элементов) ландшафта.

14. Топографические карты (от греч. topos – место, местность и grafo –пишу) – подробные общегеографические карты, отображающие размещение и особенности основных природных и социально-экономических объектов местности. Изображают рельеф, водные объекты, растительность, населенные пункты и др. в системе условных знаков.

15. Туристское ориентирование – прохождение командой или отдельными участниками контрольных пунктов на местности с помощью карты и компаса или выполнение различных заданий – ориентирование на маркированной трассе, в заданном направлении, движение по легенде, азимутальный маршрут и др.

16. Условные знаки топографические – графические, буквенные и цифровые обозначения, указывающие на карте местоположение объектов местности, передающие их качественные и количественные характеристики. Могут быть масштабными, внемасштабными, пояснительными.

**Техника движения и самостраховка**

1. Альпеншток – палка с наконечником, применяемая для самозадержания при срыве на склонах

2. Бахилы – матерчатые чехлы, одеваемые во время лыжных походов на ботинки для защиты их от снега и влаги и для утепления ног.

3. Бивак, бивуак - место размещения, стоянка туристской группы для ночлега или отдыха.

4. Веревка: основная – веревка диаметром от 10 мм и выше не менее 5 м длиной, выполненная из синтетических материалов, с поверхностной оплеткой, имеющая разрывное усилие не менее 1500 кг (служит для организации перил, страховки и т.д.)вспомогательная – веревка диаметром 6-8 мм не менее 5 м длиной, выполненная из синтетических материалов, с поверхностной оплеткой, имеющая разрывное усилие не менее 400 кг (служит для вспомогательных работ, как транспортировочная, для организации самостраховки и т.д.).

5. Волокуши - устройство для транспортировки пострадавшего в зимних условиях.

6. Дюльфер – способ спуска по перильной веревке с применением тормозного устройства.

7. Жумар – устройство, предназначенное для крепления к веревке страховочной системы туриста, груза, а также передачи усилия.

Применяется преимущественно на подъеме по перильной веревке, для проведения спасательных работ.

8. Карабин – универсальное разъемное устройство, служащее для крепления и соединения веревок, организации страховки и т.д.

9. Кошки – приспособление, крепящееся к обуви, служащее для усиления сцепления при движении по ледовым и снежным склонам.

10 Крючья (скальные, ледовые) – приспособление для создания искусственных точек опоры на рельефе.

11 Лавинное снаряжение – специальное снаряжение, применяемое для поиска

попавших в лавину людей. Это лавинная лопата, лавинная лента длиной 15м, лавинный зонд (щуп).

12 Ледоруб – универсальное приспособление для рубки ступеней на ледовом и снежном рельефе, самозадержании при срыве, организации страховки.

13 Лепесток (букашка, восьмерка) – тормозное спусковое устройство,

используемое при спуске по перилам.

14 Опорная станция – несколько точек страховки, соединенные основной

веревкой.

15 Перила – устройство из основной веревки, служащее для опоры и самостраховки участников. Могут быть:

* вертикальные – веревка закреплена вертикально (60-90⁰)
* наклонные – веревка закреплена наклонно (20-60⁰)
* горизонтальные – веревка закреплена горизонтально (0-20⁰)

16 Петля «Прусика» (петля для самостраховки) - индивидуальное средство

для самостраховки, выполненное из отрезка вспомогательной веревки

диаметром 6 мм

17 Полиспаст – устройство, состоящее из нескольких подвижных блоков,

соединенных веревкой, служащее для уменьшения усилия при натяжении

перил и подъеме грузов.

18 Самозадержание – действия участника, направленные на восстановление

равновесия при срыве.

19 Самостраховка – страховка, осуществляемая участником самостоятельно, с

использованием индивидуальных средств страховки, выполненных из

отрезка основной веревки.

20 Система страховочная – индивидуальное снаряжение, предназначенное для

быстрого и надежного присоединения спортсмена к основной страховочной

веревке.

21 Страховочные усы – присоединительное страховочное средство для

обеспечения безопасности спортсменов в потенциально опасных местах.

22 Траверс (лат. transverses-поперечный) – движение поперек склона горы или

борта долины. Траверс на одном уровне называют горизонтальным, траверс

с одновременным подъемом или спуском – косым.

**Первая доврачебная помощь**

Аптечка (медицинская) – набор медикаментов и перевязочных средств для

оказания первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях.

1. Кровотечение – истечение крови из поврежденного кровеносного сосуда.

По анатомическому признаку различают венозное, артериальное и

капиллярное кровотечение. По направлению кровотечение делится на

наружное и внутреннее. По причинам – от разъедания, разрыва и др. По

времени кровотечения делятся на острые и хронические. Следствием

кровотечения является кровопотеря (геморрагический шок) – реакция

организма на кровотечение.

2. Ожог - это повреждение тканей, вызванное местным действием высокой

температуры. Различают 4 степени тяжести ожога.

3. Ознобление – хроническое отморожение. При озноблении наблюдаются

пониженная чувствительность, похолодание, синюшный, иногда красный

цвет кожных покровов.

4. Отморожение - повреждение тканей тела под влиянием низкой

температуры. Может произойти не только в морозную погоду, но и при

температуре воздуха около 0, когда ветрено и сыро. Отморожению

способствуют тесные и промокшие одежда и обувь, неполноценное или

нерегулярное горячее питание, переутомление, недосыпание, алкогольное

опьянение и другие неблагоприятные факторы.

5. Рана – повреждение тканей и органов, сопровождающееся нарушением

целостности кожных покровов и слизистых оболочек, вызванное внешним

травмирующим фактором. Различают резанные, рубленные, колотые,

ушибленные, размозженные, огнестрельные, смешанные.