**Содержание**

**I. Комплекс основных характеристик программы**

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

1.2.Цель и задачи программы………………………………………………………..7

1.3. Учебный план-график…………………………………………………................8

1.4.Содержание программы……………………………….......................................10

1.5. Планируемые результаты………………………………………………………24

1.6. Личностные, мета- предметные и предметные результаты, которые приобретут учащиеся по итогам освоения программы …………………………..24

**II. Комплекс организационно-педагогических условий программы**

2.1.Условияреализации программы………………………………………………..26

2.2. Формы аттестации и контроля …………………………. …………………….27

2.3.Материально-техническое обеспечение………………………………………………………………………….27

**III. Методическое обеспечение программы**

3.1.Список рекомендуемой литературы…………….....…………………………………………………………..29

3.2. Перечень

Словарь наиболее часто используемых терминов……………….…………………………..………………………………....32

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист» имеет туристко-краеведческую направленность и реализуется в рамках мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

 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 2020года;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы)»;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28, вступившие в силу 01.01.2021 г. «Об утверждении СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013г. N 367;
* Распоряжением Коллегии Администрации Кемеровской области от 26.10.2018г. N 484-р «О реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Кемеровской области»;
* 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 футболу 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 12-15 лет с разным уровнем физическойподготовки и медицинским допуском к занятиям данным видом деятельности.

Состав группы – 15человек.

*Срок реализации программы:*

1 год, 46 недель, 276 часов, с 1 сентября по 31 августа.

*Режим занятий***:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

*Форма обучения* – очная.

*Форма занятий* – групповая.

* 1. **Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Программа предполагает решение задач:**

*Образовательные:*

* научить учащихся основам туризма и краеведения;
* научить основам оказания первой доврачебной помощи при кровотечении;
* научить учащихся правилам безопасного разведения костра;
* дать основы знаний по приготовлению пищи в походных условиях;
* научить учащихся ориентироваться по карте;
* научить учащихся устанавливать палатку, организовывать бивуак;
* научить учащихся оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при различных травмах;
* научить учащихся ориентироваться по компасу.

*Развивающие:*

* развивать у учащихся навыки основ безопасной жизнедеятельности;
* развивать у учащихся туристические навыки.

*Воспитательные:*

* воспитывать у учащихся умение работать в команде, трудолюбие, дисциплинированность, социальную активность;
* воспитывать у учащихся сознательное и ответственное отношение в вопросах личной и общественной безопасности;
* воспитывать у учащихся интерес к здоровому образу жизни;
* развивать сплоченность детского коллектива, взаимопомощь и умение действовать в команде;
* формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, укреплять здоровье школьников.
	1. **Учебный план-график**

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем и разделов | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Форма контроля | Примечание |
| 1 | **Основы туристической подготовки** | **114** | **40** | **74** |  |  |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | 2 | 2 |  | Опрос |  |
| 1.2 | Воспитательная роль туризма. | 2 | 2 |  | Опрос |  |
| 1.3 | Личное и групповое туристское снаряжение. | 8 | 2 | 6 | Опрос |  |
| 1.4 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 20 | 4 | 16 | Тест |  |
| 1.5 | Подготовка к походу, путешествию | 18 | 2 | 16 | Наблюдение |  |
| 1.6 | Питание в туристском походе | 6 | 4 | 2 | Тест |  |
| 1.7 | Туристские должности в группе | 4 | 2 | 2 | Опрос |  |
| 1.8 | Правила движения в походе. Преодоление препятствий | 26 | 4 | 22 | Наблюдение |  |
| 1.9 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 6 | 4 | 2 | Опрос |  |
| 1.10 | Подведение итогов туристских походов | 12 |  | 12 | Наблюдение |  |
| 1.11 | Туристские слеты и соревнования | 10 | 4 | 6 | Наблюдение |  |
| **2** | **Топография и ориентирование** | **34** | **12** | **22** |  |  |
| 2.1 | Понятие о топографической и спортивной карте | 2 | 1 | 1 | Опрос |  |
| 2.2. | Условные знаки | 6 | 2 | 4 | Тест |  |
| 2.3 | Ориентирование по горизонту. Азимут | 6 | 2 | 4 | Наблюдение |  |
| 2.4 | Компас. Работа с компасом | 6 | 2 | 4 | Наблюдение |  |
| 2.5 | Измерение расстояний | 6 | 2 | 4 | Наблюдение |  |
| 2.6 | Способы ориентирования | 6 | 2 | 4 | Опрос |  |
| 2.7 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |  |
| **3** | **Краеведение** | **18** | **8** | **10** |  |  |
|  | Родной край. Его природные особенности, история | 4 | 2 | 2 | Опрос |  |
|  | Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 4 | 2 | 2 | Тест |  |
|  | Изучение района путешествия | 6 | 2 | 4 | Опрос |  |
|  | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 4 | 2 | 2 | Опрос |  |
| **4** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **28** | **10** | **18** |  |  |
|  | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 4 | 4 |  | Тест |  |
|  | Походная медицинская аптечка | 2 | 2 |  | Тест |  |
|  | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 12 | 2 | 10 | Опрос |  |
|  | Приемы транспортировки пострадавшего | 10 | 2 | 8 | Наблюдение |  |
| **5** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **83** | **8** | **74** |  |  |
|  | Краткие сведения о строении и функции организма человека и влияние физичtеских упражнений | 4 | 4 |  | Опрос |  |
|  | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках  | 4 | 4 |  | Опрос |  |
|  | Общая физическая подготовка | 52 |  | 52 | Наблюдение |  |
|  | Специальная физическая подготовка | 22 |  | 22 | Наблюдение |  |
|  | **ИТОГО** | 276 | 78 | 198 |  |  |

* 1. **Содержание программы**

**1. Основы туристской подготовки**

**1.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

 Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

**1.2. Воспитательная роль туризма**

 Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

**1.3 Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи.половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

*Практические занятия*

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

* 1. **Организация туристского быта.Привалы и ночлеги**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

*Практические занятия*

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

* 1. **Подготовка к походу, путешествию**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Практические занятия*

Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

 **1.6. Питание в туристском походе**

 Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

*Практические занятия*

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**1.7. Туристские должности в группе**

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (зав.пит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

*Практические занятия*

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. *Практические занятия*

 Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

**1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

 *Практические занятия*

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Использование альпенштока на склонах.

**1.10. Подведение итогов туристских походов**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

*Практические занятия*

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

**1.11. Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

*Практические занятия*

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников. **2.Топография и ориентирование**

 **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

*Практические* занятия

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

**2.2. Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практические занятия*

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

**2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

*Практические занятия*

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

**2.4 Компас, работа с компасом**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

*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, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

**2.5. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

*Практические занятия*

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения 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.

**2.6. Способы ориентирования**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

*Практические занятия*

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

**2.7. Ориентирование по местным предметам.**

Действия в случае потери ориентировки Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

*Практические занятия*

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

**3. Краеведение**

**3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

*Практические занятия*

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

**3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений о крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

*Практические занятия*

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

**3.3. Изучение района путешествия**

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

*Практические занятия*

 Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

*Практические занятия*

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

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

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

*Практические занятия*

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

**4.2. Походная медицинская аптечка**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

*Практические занятия*

Формирование походной медицинской аптечки.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

*Практические занятия*

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

**4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Практические занятия*

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

**5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

**5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

 Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

*Практические занятия*

Ведение дневника самоконтроля.

**5.3. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

*Практические занятия*

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).

**5.4. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практические занятия*

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

**1.5.Планируемые результаты**

**После курса обучения учащиеся знают:**

- основы оказания первой доврачебной помощи при кровотечении;

- правила безопасного разведения костра;

- основы безопасной жизнедеятельности;

- основы туристической деятельности.

**Умеют:**

- готовить пищу в походных условиях;

- ориентироваться по карте;

- устанавливать палатку, организовывать бивуак;

- оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при различных травмах;

- ориентироваться по компасу.

**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-ПЕДАГОГИЧЕСКИХУСЛОВИЙПРОГРАММЫ**

**2.1 Условия реализации программы**

**Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, 276 часов, с 1 сентября по 31 августа,

включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию, проводятся соревнования.

**Формы проведения занятий:**

* Групповые теоретические занятия в виде бесед и лекций тренера, врачей и других специалистов по темам, предложенным в программе. По каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачёта.
* Использование современных технологий (использование сети Интернет для знакомства с другими туристско – краеведческими клубами для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований).
* Практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы по расписанию, утверждённому директором ОУ;
* Выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха, памятникам природы и культуры;
* Соревнования по личной и командной технике пешеходного туризма на контрольно-туристском маршруте 1-2 класса;
* Учебно-тренировочные занятия и сборы, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
* Анализ учебных видеофильмов, крупных спортивных мероприятий;
* Туристско-тренировочные поход

**2.2.Формы аттестации**

**Формы контроля результатов выполнения программы**

* тестовые задания;
* диагностика;
* соревнования, конкурсытеоретические зачеты;
* сдача отдельных нормативов;
* собеседования;
* игры на местности;
* пешие степенные икатегорийные походы

Контроль осуществляется после изучения каждого раздела программы.

Важным критерием результатов обучения является участие в массовых

мероприятиях туристско – краеведческой направленности.

**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 |

 **Формы подведения итогов реализации программы:**

Реализация программы предполагает участие в различных соревнованиях, выход подготовленной группы на туристский маршрут.

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Список рекомендуемой литературы**

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчётов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. — М.: 2018. — 26 с.

2. Алексеев Л.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МОРФ,20019.

3. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 2021.

4. Аркин Я.Г., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 2019.

5. Балабанов И. В. Узлы – М., 2018

6. Баленко С.В. Школа выживания. М.: Приложение к журналу «Зарубежноевоенное обозрение», 1992.

7. Берман А. Грани риска. М.: ФиС, 1978.

8.Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист»,2020.

10. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 2017.

11. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль»,2020.

12. Волович В.Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 2019.

13. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 2020.

14. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнев Л.И. Безопасность человека. М.: 1994.

15. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). М.: ЦРИБ «Турист», 1981.

16. Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет»,1993.

17. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.:ФиС, 1987.

18. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. М.: «Знание», 2017.

19. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало»,1994.

20. Детско – юношеский туризм и краеведение России: научно –методический журнал. – Москва: Издательство «Канцлер», № 1. -2012.-64с.

21. Детско – юношеский туризм и краеведение России: научно –методический журнал. – Москва: Издательство «Канцлер», № 1. – 2013 – 62с.

22. 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

23. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. М.: ЦРИБ «Турист», 2017.

24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 2017.

25. Кодыга Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 2020.

26. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

27. Константинов Ю.С..М.Детский туризм в России. Очерки истории: 1918– 1998гг. – М.: Изд - во ЦДЮТур, 1998.

28. Лукоянов II.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуацияхзимних условий. М.: ЦДЮТур, 2018.

30. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях Письмо Министерства образования Российской Федерации от 11 января 1993 г. №9/32 –Ф

31. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: «Корвет»,2012.

32. 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, 2013

33. Положение о спортивных судьях. Квалификационные требования к спортивным судьям. Федерация спортивного туризма России. Федерация спортивного туризма Кемеровской области. Кемерово, 2013

34. Порядок оказания медицинской помощи при проведении спортивных мероприятий Приложение к приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 14. 09. 2010 г. №18428

35. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция– пешеходная» Федерация спортивного туризма России. Федерация спортивного туризма Кемеровской области. Кемерово, 2013

36. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности). Ростов-на-Дону:

«Феникс».

37. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 2018.

38. Соловьев Л.И. Рабочая тетрадь по краеведению для учащихся 6 – 8 классов общеобразовательных учреждений Кемеровской области. – Кемерово:ООО «СКИФ», 2011. – 72с.

39. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 2018.

40. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ «Турист», 2018.

41. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантовна воде. М.: ЦРИБ «Турист», 2011.

42. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: «Образование», 2017.

43. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотах. М.: ЦРИБ «Турист»,2019.

44. Шалаев Н.П., Голова E.Н, Семенов Ю.А., Захаров Л.А. Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО,2013.

45. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 2018.

46. Школа альпинизма / Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко. М.: ФиС, 1989.

47. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС,2019.

48. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ «Турист», 2012.

49. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 2019.

**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 ОЦДЮТЭwww.tmspas.narod.ru

Соревнования «Школа безопасности», «Юныйспасатель» и соревнования по спортивному туризму

http://survinat.ru Энциклопедия выживания

**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 (0⁰) до заданного направления в пределах от 0⁰ до 360⁰. Различают истинный (географический) и магнитный азимут.

2. Абрис (от нем. Abri - очертание, контур) – схематический чертежучастка, сделанный от руки, непосредственно на местности. На абрисе ось хода маршрута (независимо от его изгибов) принимают за прямую линиюи 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 цельюсоздания непосредственно на местности приближенного плана маршрута или небольшого участка территории. Проводят с помощью планшета скомпасом и визирной линейкой.

4. Горизонтали – кривые линии на географической карте, соединяющиеточки 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, маршрутныхсъемок 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 поспортивному ориентированию или на этапах, связанных сориентированием 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 икартах.

11. Масштаб карты – это отношение длины линии на карте к длинесоответствующих 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 сторонгоризонта и окружающих объектов (орентиров). Позволяет сделать правильный выбор направления движения и выдерживать его в пути.

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

14. Топографические карты (от греч. topos – место, местность и grafo –пишу) – подробные общегеографические карты, отображающиеразмещение 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 отдельнымиучастниками 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 цифровыеобозначения, 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 самозадержанияприсрыве на склонах

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

3. Бивак, бивуак - место размещения, стоянка туристской группы для ночлегаили 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 организацииперил, 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 зимнихусловиях.

6. Дюльфер – способ спуска по перильной веревке с применением тормозногоустройства.

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

Применяется преимущественно на подъеме по перильной веревке, дляпроведения спасательных работ.

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

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

10 Крючья (скальные, ледовые) – приспособление для создания искусственныхточек 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 иснежном 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 исамостраховки 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.