

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы

Программа направлена на совершенствование/формирование профессиональных компетенций слушателей, необходимых для руководства группой в пешем туристском походе.

Совершенствуемые/формируемые профессиональные компетенции

№ п/п	Компетенция	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат Код компетенции
1.	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	ОПК-3
2.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	ОПК-7
3.	Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.	ОПК – 10
4.	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.	ОПК – 12

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать - уметь	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат Код компетенции
1.	<i>Знать:</i>	ОПК-12

	<p>Нормативные документы и законодательные акты, регламентирующие организацию туристского похода.</p> <p>Алгоритмы составления документов необходимых для организации и проведения туристского похода.</p> <p>Уметь: Составлять документы необходимые для организации и проведения туристского похода с учетом нормативных документов и законодательных актов.</p>	
2.	<p>Знать: Основы организации туристско-спортивного похода как физкультурно-спортивного мероприятия: - средства и стратегии ориентирования на местности; - базовые навыки организации туристско-спортивного похода; - последовательность подготовки снаряжения и оборудования к выходу на маршрут; - тактико-технические приемы пешеходного туризма и допустимые физические нагрузки на маршруте.</p> <p>Уметь: Демонстрировать ориентирование на местности и навыки организации туристско-спортивного похода. Ориентироваться на местности с использованием различных средств.</p>	ОПК–3
	<p>Знать: Особенности обеспечения безопасности туристско-спортивного похода. Стратегию решения ситуационных задач по вопросам обеспечения безопасности туристско-спортивного похода.</p> <p>Уметь: Решать ситуационные задачи по вопросам обеспечения безопасности туристско-спортивного похода</p>	ОПК – 7
3.	<p>Знать: Теорию оказания первой помощи. Мероприятия и алгоритмы оказания первой помощи.</p> <p>Уметь: Демонстрировать практические навыки по оказанию первой помощи пострадавшему.</p>	ОПК – 7
4.	<p>Знать:</p>	ОПК – 10

	<p>Принципы процесса и стратегии руководства туристской группой на маршруте. Алгоритмы принятия решений при руководстве группой в туристском походе в процессе взаимодействия с участниками группы.</p> <p>Уметь: Демонстрировать руководство туристической группой на маршруте в процессе взаимодействия с участниками группы.</p>	
--	--	--

1.3. Категория обучающихся:

лица, имеющие и (или) получающие высшее образование. Область профессиональной деятельности – общее образование, среднее профессиональное образование, дополнительное образование.

1.4. Форма обучения:

очная, выездная, включающая занятия на стационарной площадке¹ и в учебно-тренировочном походе.

1.5. Трудоемкость программы: 84 часа.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Трудоемкость, час.	Форма контроля
		Всего аудит. час.	Лекции	Практ. занятия		
I.	Занятия на стационарной площадке					
1.	Входной контроль	1		1	1	Эссе

¹ Площадка, оборудованная для проведения теоретических или практических занятий по программе. Стационарная площадка может размещаться в Москве или регионе проведения учебно-тренировочного похода.

2.	Нормативно-правовые основы организации пешего туризма	8	2	6	8	
2.1.	Нормативные документы, регламентирующие организацию туристского похода	3	1	2	3	Тестирование № 1
2.2.	Документы, необходимые для организации и проведения туристского похода	5	1	4	5	Контрольно-практическая работа № 1
3.	Организация туристско-спортивного похода как физкультурно-спортивного мероприятия	19	7	12	19	
3.1.	Ориентирование на местности	7	3	4	7	
3.1.1	Основы ориентирования на местности	2	2		2	
3.1.2.	Ориентирование на местности с использованием компаса и карты	1		1	1	
3.1.3.	Ориентирование на местности с использованием GPS навигатора	1		1	1	
3.1.4.	Ориентирование на местности с использованием мобильных приложений сотовых телефонов	1		1	1	
3.1.5.	Подготовка картографического материала	2	1	1	2	
3.2.	Базовые навыки организации туристско-спортивного похода	12	4	8	12	
3.2.1.	Основы организации туристско-спортивного похода	2	1	1	2	Тестирование № 2.

3.2.3.	Организация бивуака	6	1	5	6	
3.2.4.	Организация питания и питьевого режима в походе	4	2	2	4	Контрольно-практическая работа № 2.
4.	Особенности обеспечения безопасности туристско-спортивного похода	5	2	3	5	
4.1	Обеспечение безопасности при проведении туристского похода	5	2	3	5	Контрольно-практическая работа № 3.
5.	Оказание первой помощи	16	3	13	16	
5.1.	Теория оказания первой помощи	4	3	1	4	Тестирование № 3
5.2.	Практические навыки оказания первой помощи	12		12	12	Контрольно-практическая работа № 4
II.	Занятия в пешем туристском походе					
6.	Учебно-тренировочный поход	24		24	24	
6.1.	Подготовка к выходу на маршрут	2		2	2	
6.2.	Использование современных средств связи для обеспечения безопасности группы на маршруте	1		1	1	
6.3.	Отработка навыков движения на маршруте	7		7	7	
6.4.	Отработка навыков бивуачных работ	9		9	9	Контрольно-практическая работа № 5
6.5.	Навыки ориентирования на местности с использованием компаса и карты	1		1	1	
6.6.	Навыки ориентирования на местности с использованием GPS навигатора	1		1	1	

6.7.	Навыки ориентирования на местности с использованием мобильных приложений сотовых телефонов	3		3	3	Контрольно-практическая работа № 6
7.	Принятие решений в процессе руководства туристской группой	11	1	10	11	
7.1.	Принципы процесса руководства туристской группой.	1	1		1	
7.2.	Практика руководства туристской группой на маршруте	10		10	10	Контрольно-практическая работа № 7
	Итоговая аттестация					Зачет на основании совокупности результатов выполненных работ и результатов тестирования
ИТОГО:		84	15	69	84	

2.2. Учебная программа

№п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий, час	Содержание
I.	Занятия на стационарной площадке		
1.	Входной контроль	Практическое занятие на стационарной площадке, 1 час.	Входной контроль направлен на выявление представлений слушателей о процессе руководства группой в туристском походе. Входной контроль проводится в формате открытых ответов на вопросы.
2.	Нормативно-правовые основы организации пешего туризма		
2.1.	Нормативные документы, регламентирующие организацию туристского похода	Интерактивная лекция на стационарной площадке 1 час.	Перечень нормативных документов и законодательных актов, регламентирующих организацию туристского похода. Правила организованной перевозки туристских групп различными видами транспорта.

			Требования к участникам и руководителям туристских групп.
		Практическое занятие на стационарной площадке, 1 час.	Тестирование № 1. «Нормативные документы, регламентирующие организацию туристского похода».
		Практическое занятие на стационарной площадке, 1 час.	Решение кейсов по теме «Правовые нарушения во время проведения туристского похода».
2.2.	Документы, необходимые для организации и проведения туристского похода	Интерактивная лекция на стационарной площадке, 1 час.	Алгоритм составления документов необходимых для организации и проведения туристского похода. План подготовки похода. Правила заполнения маршрутной книжки. Порядок информирования контрольно-спасательных служб и территориальных органов исполнительной власти.
		Практическое занятие на стационарной площадке, 4 часа.	Контрольно-практическая работа № 1. «Составление документов необходимых для организации и проведения туристского похода».
3.	Организация туристско-спортивного похода как физкультурно-спортивного мероприятия		
3.1.	Ориентирование на местности		
3.1.1	Основы ориентирования на местности	Интерактивная лекция на стационарной площадке, 2 часа.	Базовые понятия ориентирования на местности. Значение ориентирования в походе. Основные способы ориентирования. Временные и постоянные ориентиры. Средства и стратегии ориентирования на местности.
3.1.2.	Ориентирование на местности с использованием компаса и карты	Практическое занятие на стационарной площадке, 1 час.	Стратегии ориентирования на местности с использованием компаса и карты. Практическая работа с компасом, картой. Азимутальный ход. Определение местоположения по карте, измерение расстояний по карте. Нахождение азимута.

			Демонстрация ориентирования на местности с использованием компаса и карты.
3.1.3.	Ориентирование на местности с использованием GPS навигатора	Практическое занятие на стационарной площадке, 1 час.	Стратегии ориентирования на местности с использованием GPS навигатора. Решение задач по ориентированию с использованием GPS навигатора.
3.1.4.	Ориентирование на местности с использованием мобильных приложений сотовых телефонов	Практическое занятие на стационарной площадке, 1 час.	Стратегии ориентирования на местности с использованием мобильных приложений сотовых телефонов. Решение задач по ориентированию с использованием мобильных приложений сотовых телефонов.
3.1.5.	Подготовка картографического материала	Интерактивная лекция на стационарной площадке, 1 час.	Виды карт. Карты, используемые в походе. Условные обозначения и топографические знаки. Базовые знания о широте, долготе, физических и географических полюсах, сторонах света.
		Практическое занятие на стационарной площадке, 1 час.	Подготовка карты маршрута туристского похода.
3.2.	Базовые навыки организации туристско-спортивного похода		
3.2.1	Основы организации туристско-спортивного похода	Интерактивная лекция на стационарной площадке, 1 час.	Знакомство с понятиями «личное» и «групповое» снаряжение. Последовательность подготовки снаряжения и оборудования. Техника укладки рюкзака. Выбор тактики и режима движения по маршруту.
		Практическое занятие на стационарной площадке, 1 час.	Тестирование № 2. «Организация туристско-спортивного похода».
3.2.2.	Организация бивуака	Интерактивная лекция на стационарной площадке, 1 час.	Правила установки бивуака, разжигания костра, фасовки продуктов, укладка рюкзака.
		Практическое занятие на стационарной площадке, 5 часов.	Демонстрация навыков организации бивуака. Станционная игра «Я иду в поход» в малых группах, предполагающая решение практических туристских

			задач: установка бивуака, разжигание костра, фасовка продуктов, укладка рюкзака.
3.2.3.	Организация питания и питьевого режима в походе	Интерактивная лекция на стационарной площадке, 2 часа.	Основные принципы выбора продуктов питания в поход. Правила соблюдения водно-солевого баланса. Знакомство с меню однодневного и многодневного походов. Сортировка продуктов по дням и приемам пищи. Распределение продуктов между участниками похода. Возможные источники воды.
		Практическое занятие на стационарной площадке, 2 часа.	Демонстрация навыков организации питания и питьевого режима. Контрольно-практическая работа № 2. «Подготовка, фасовка и распределение продуктов между участниками группы на основе типового меню многодневного похода».
4.	Особенности обеспечения безопасности туристско-спортивного похода		
4.1	Обеспечение безопасности при проведении туристского похода	Интерактивная лекция на стационарной площадке, 1 час.	Безопасность в транспорте, на маршруте, в полевом лагере (бивуаке). Типы чрезвычайных ситуаций во время прохождения туристского маршрута. Действия в чрезвычайных ситуациях. Коммуникация и взаимодействие со службой спасения. Операция поиска и спасения.
		Практическое занятие на стационарной площадке, 1 час.	Инструктаж по технике безопасности. Разбор типовых инструкций по технике безопасности при проведении похода. Интерактивное занятие в формате коммуникативного тренинга. «Проведение инструктажа перед учебно-тренировочным походом».

		Интерактивная лекция на стационарной площадке, 1 час.	Знакомство с принципами работы современных средств связи, используемых для обеспечения безопасности группы во время прохождения маршрута: спутниковый телефон, мобильный сотовый телефон, рация.
		Практическое занятие на стационарной площадке, 2 часа.	Контрольно-практическая работа № 3. Кейс-задания «Решение ситуационных задач по вопросам обеспечения безопасности туристско-спортивного похода».
5.	Оказание первой помощи		
5.1	Теория оказания первой помощи	Интерактивная лекция на стационарной площадке, 3 часа.	Нормативно-правовые аспекты оказания первой помощи. Универсальный алгоритм оказания первой помощи. Вызов спасательных служб. Обзорный осмотр пострадавшего. Выявление критических состояний. Помощь пострадавшему при отсутствии сознания и дыхания (базовая сердечно-легочная реанимация). Устойчивое боковое положение. Помощь пострадавшему при закупорки верхних дыхательных путей. Остановка кровотечения. Правила иммобилизации поврежденных частей тела. Первая помощь пострадавшему при ожогах и воздействиях высоких температур. Первая помощь пострадавшему при обморожениях и воздействиях низких температур. Первая помощь пострадавшему при отравлении. Первая помощь пострадавшему при обмороке. Первая помощь пострадавшему при укусах змей и диких зверей. Основы психологической поддержки.
		Практическое занятие на стационарной площадке, 1 час.	Тестирование № 3. «Теория оказания первой помощи».

5.2.	Практические навыки оказания первой помощи	Практическое занятие на стационарной площадке, 8 часов.	Отработка и демонстрация навыков оказания первой помощи: – наложения повязки на поврежденные участки тела; иммобилизации поврежденных участков тела; – проведения базовой сердечно-легочной реанимации; – пострадавшему при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути; – наложения кровоостанавливающего жгута и альтернативных способов остановки сильного кровотечения.
		Практическое занятие на стационарной площадке, 4 часа.	Контрольно-практическая работа № 4. «Решение ситуационных задач по оказанию первой помощи пострадавшему».
II	Занятия в пешем туристском походе		
6.	Учебно-тренировочный поход		
6.1.	Подготовка к выходу на маршрут	Практическое занятие в учебно-тренировочном походе, 2 часа.	Реализация последовательности подготовки снаряжения и оборудования к выходу на маршрут: укладка рюкзака; сбор и упаковка снаряжения.
6.2.	Использование современных средств связи для обеспечения безопасности группы на маршруте	Практическое занятие в учебно-тренировочном походе, 1 час.	Отработка практических навыков работы со спутниковым телефоном, мобильным телефоном, рацией.
6.3.	Отработка навыков движения на маршруте	Практическое занятие в учебно-тренировочном походе, 7 часов.	Группа движется по маршруту, ориентируясь на местности. Во время движения по маршруту участники отрабатывают тактико-технические приёмы пешеходного туризма и допустимые физические нагрузки.
6.4.	Отработка навыков бивуачных работ	Практическое занятие в учебно-тренировочном походе, 7 часов.	Организация бивуака. Заготовка дров. Разведение костра. Приготовление пищи в походе.

		Практическое занятие в учебно-тренировочном походе, 2 часа.	<i>Контрольно-практическая работа № 5. «Работа в малых группах во время прохождения контрольно-туристского маршрута «Демонстрация практических навыков по организации пешего туристского похода».</i>
6.5.	Навыки ориентирования местности использованием компаса и карты на с	Практическое занятие в учебно-тренировочном походе, 1 час.	Практическая работа с компасом, картой. Азимутальный ход. Определение местоположения по карте, измерение расстояний по карте. Нахождение азимута.
6.6.	Навыки ориентирования местности использованием навигатора на с GPS	Практическое занятие в учебно-тренировочном походе, 1 час.	Решение задач по ориентированию с использованием GPS навигатора.
6.7.	Навыки ориентирования местности использованием мобильных приложений сотовых телефонов на с	Практическое занятие в учебно-тренировочном походе, 1 час.	Решение задач по ориентированию с использованием мобильных приложений сотовых телефонов.
		<i>Практическое занятие в учебно-тренировочном походе, 2 часа.</i>	<i>Контрольно-практическая работа № 6. Работа в малых группах «Решение задач по ориентированию на местности с использованием различных средств в рамках заданных условий».</i>
7.	Принятие решений в процессе руководства туристской группой		
7.1	Принципы процесса руководства туристской группой	Интерактивная лекция в учебно-тренировочном походе, 1 час.	Принципы процесса и стратегии руководства туристской группой. Алгоритмы принятия решений при руководстве группой в туристском походе.
7.2	Практика руководства туристской группой на маршруте	Практическое занятие в учебно-тренировочном походе, 2 часа.	Работа в малых группах. Решение практических задач по руководству туристской группой на маршруте и принятию решений по следующим вопросам: - время подъема группы, приготовления и приёма пищи, сбор лагеря;

		<ul style="list-style-type: none"> - распределение задач между участниками группы; - распределение группового снаряжения и продуктов между участниками группы; - выбор темпа движения по маршруту (скорость движения, переходы, периоды отдыха) с учетом особенностей физического состояния участников группы; - ориентирование на маршруте; - планирование осмотра достопримечательностей; - организация установки бивуака; - проведение вечерней рефлексии с группой.
	Практическое занятие в учебно-тренировочном походе, 8 часов.	Контрольно-практическая работа № 7 «Руководство туристской группой на маршруте».
Итоговая аттестация		Зачет на основании совокупности результатов выполненных работ и результатов тестирования.

3.1. Входной контроль

Входной контроль направлен на выявление представлений слушателей о процессе руководства группой в туристском походе.

Способ выполнения: Входное эссе выполняется в формате открытых ответов на вопросы.

Критерии оценки: Ответы на вопросы раскрыты полно.

Оценка: зачет/незачет.

Примерные вопросы:

1. Ваши ожидания от будущего путешествия: каким Вы видите его для себя, насколько оно будет сложным и что Вам предстоит преодолеть. Как Вы думаете, что будет особенно трудным для Вас, что особенно важным, а что особенно интересным?

2. Развернуто продолжите фразу "Когда я возьму в руки карту и поведу команду по маршруту, я...."

3. Как Вы думаете, как Вы изменитесь за путешествие, какое влияние оно на Вас окажет.

4. В заключение постарайтесь порассуждать о том, что будет происходить после похода в Вашей жизни, как отразится путешествие на Вашей работе с детьми?

3.2. Текущий контроль

Текущий контроль осуществляется по результатам прохождения тестирования и выполнения контрольно-практических работ.

Тестирование № 1 «Нормативные документы, регламентирующие организацию туристского похода»

Тест состоит из 20 вопросов. Вопросы, представленные в тесте, проверяют знания обучающихся по следующим темам: нормативно-правовые основы и организационные особенности проведения туристских походов, правила организованной перевозки группы детей различными видами транспорта, требования к участникам и руководителям туристских групп, план подготовки похода, маршрутный лист или маршрутная книжка туристской группы.

Способ выполнения: На каждый вопрос в тесте предложено несколько вариантов ответов. Необходимо отметить все правильные варианты. Ответ на вопрос считается засчитанным, если отмечены все правильные варианты ответов.

Критерии оценивания: Критерии оценок: от 0 до 7 правильных ответов – «неудовлетворительно»; от 8 до 12 правильных ответов – «удовлетворительно»; от 13 до 16 правильных ответов – «хорошо»; от 17 до 20 правильных ответов – «отлично».

Оценка: зачет/незачет.

Примеры тестовых вопросов:

1. С начальным уровнем подготовки туриста соотносятся следующие категории сложности маршрутов:

- а) только н/к
- б) н/к, 1 - 3 ст. с.
- в) н/к, 1 - 3 ст. с, 1 к. с.
- г) 2 к. с.

2. В какой срок необходимо уведомить спасательную службу района перед выходом на маршрут (если маршрут проходит по территории РФ)?

- а) не позднее чем за 3 дня
- б) не позднее чем за 7 дней
- в) не позднее чем за 10 дней
- г) не позднее чем за 14 дней

Тестирование № 2. «Организация туристско-спортивного похода»

Тест состоит из 19 вопросов. Вопросы, представленные в тесте, проверяют знания обучающихся по следующим темам: правила организации бивуака, требования безопасности при выборе места для бивуака, расположение объектов бивуака, групповое снаряжение и личное снаряжение, состав снаряжения, свойства и назначение предметов, правила их эксплуатации и транспортировки, способы и виды разведения костров, выбор места под костровище, техника безопасности рядом с огнем, при работе с газовым баллоном.

Способ выполнения: На каждый вопрос в тесте предложено несколько вариантов ответов. Необходимо отметить все правильные варианты. Ответ на вопрос считается засчитанным, если отмечены все правильные варианты ответов.

Критерии оценивания: Критерии оценок: от 0 до 7 правильных ответов – «неудовлетворительно»; от 8 до 11 правильных ответов – «удовлетворительно»; от 12 до 15 правильных ответов – «хорошо»; от 16 до 19 правильных ответов – «отлично».

Оценка: зачет/незачет

Примеры тестовых вопросов:

1. На каком расстоянии от костра должна устанавливаться палатка?
 - а) 3-5 метров;
 - б) 10-12 метров;
 - в) 1-3 метра;
 - г) не менее 15 метров.
2. От чего зависит количество и объем личного снаряжения?
 - а) от количественного состава группы;
 - б) от физических возможностей участника;
 - в) только от самого участника.
3. Правильный порядок укладки рюкзака:
 - а) основной груз располагается выше середины рюкзака, ближе к спине;
 - б) основной груз располагается в нижней части рюкзака;
 - в) основной груз располагается ниже середины рюкзака, дальше от спины.

Тестирование № 3 «Теория оказания первой помощи»

Тест состоит из 20 вопросов. Вопросы, представленные в тесте, проверяют знания обучающихся по следующим темам: нормативно-правовые аспекты оказания первой помощи, универсальный алгоритм оказания первой помощи, вызов скорой медицинской помощи, обзорный осмотр пострадавшего, выявление критических состояний, основы психологической поддержки пострадавшего, помощь пострадавшему при отсутствии сознания и дыхания (базовая сердечно-легочная реанимация), устойчивое боковое положение, помощь пострадавшему при закупорки верхних дыхательных путей, остановка кровотечения, правила иммобилизации поврежденных частей тела, первая помощь пострадавшему: при ожогах и воздействиях высоких температур, при обморожениях и воздействиях низких температур, при отравлении, при обмороке и пр.

Способ выполнения: На каждый вопрос в тесте предложено несколько вариантов ответов. Необходимо отметить все правильные варианты. Ответ на вопрос считается засчитанным, если отмечены все правильные варианты ответов.

Критерии оценивания: Критерии оценок: от 0 до 7 правильных ответов – «неудовлетворительно»; от 8 до 12 правильных ответов – «удовлетворительно»; от 13 до 16 правильных ответов – «хорошо»; от 17 до 20 правильных ответов – «отлично».

Оценка: зачет/незачет

Примеры тестовых вопросов:

1. В перечень состояний, требующих оказания первой помощи, не входят:
 - а) отсутствие сознания, дыхания;
 - б) травмы различных областей тела и наружные кровотечения;
 - в) ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения;
 - г) острые инфекционные заболевания;
 - д) инородные тела в верхних дыхательных путях;
 - е) отравления;
 - ж) отморожение и другие эффекты воздействия низких температур.
2. Если при попытке оказать помощь пострадавшему его поведение угрожает вашей собственной безопасности, то вы должны:
 - а) попытаться успокоить пострадавшего, взяв его за руку, и обратиться к нему тихим голосом;
 - б) постараться усмирить пострадавшего, чтобы предотвратить нанесение вам травмы;
 - в) отойти на безопасное расстояние от пострадавшего, по необходимости вызвать скорую медицинскую помощь и ждать ее прибытия.
3. Переноску в одиночку волоком не рекомендуется применять для пострадавших со следующими травмами:
 - а) травмы грудной клетки;
 - б) травмы нижних конечностей;
 - в) травмы головы;
 - г) травмы живота.

Контрольно-практическая работа № 1. «Составление документов необходимых для организации и проведения туристского похода».

Слушателям курса даётся задание заполнить маршрутную книжку или маршрутный лист согласно требованиям.

Требования к работе: Заполнение маршрутной книжки и/или маршрутного листа.

Информация о дисциплине, категории сложности похода, продолжительности, протяженности, об общих сроках и о сроках активной части похода. Информация о количестве участников и об их опыте, об опыте руководителя. Наименование проводящей поход организации. Подробная нитка маршрута. Обзорная карта региона с указанием маршрута, мест ночевки, подъездов и отъездов, препятствий. Должны быть проработаны варианты подъезда/отъезда. Учтена информация о расположении погранзон, наличии заповедников и других зон ограниченного доступа, порядок получения пропусков, наличие медучреждений рядом с маршрутом и другие полезные сведения. Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты. Наличие сложных участков на маршруте (броды, перевалы, пороги, места со сложным ориентированием и т.д.) и указание действий группы на них. Описание мер по обеспечению безопасности. Возможность выхода на связь на маршруте.

Контакты людей, с кем будет поддерживаться связь (при ее наличии).

Потенциально опасные участки, препятствия, явления на маршруте.

Перечень наиболее интересных природных, исторических и других объектов на маршруте.

Перечень специального и особенности личного и общественного снаряжения.

Стоимость проживания, питания, снаряжения, средств передвижения.

Иная важная информация.

Критерии оценивания: Выполнены все заданные требования к заполнению маршрутной книжки и/или маршрутного листа.

Оценка: зачет/незачет.

Контрольно-практическая работа № 2. «Подготовка, фасовка и распределение продуктов между участниками группы на основе типового меню многодневного похода»

Слушатели курса получают типовое меню и список продуктов для 6-ти дневного похода. На основе имеющегося меню им необходимо распределить продукты между участниками группы, расфасовать и упаковать их.

Требования:

- Продукты расфасованы и подготовлены для 6-ти дневного похода для четырех приемов пищи на каждый день (завтрак, обед, перекус, ужин);
- Продукты оптимально распределены между участниками для их переноски во время движения по маршруту.

Критерии оценивания: Выполнены все заданные требования к разработке меню.

Оценка: зачет/незачет.

Контрольно-практическая работа № 3. Кейс-задания «Решение ситуационных задач по вопросам обеспечения безопасности туристско-спортивного похода»

Слушателям курса предоставляется некая ситуационная задача по вопросам обеспечения безопасности туристско-спортивного похода. Участнику необходимо развернуто рассказать алгоритм действия руководителя, обеспечивающий безопасность группы и обосновать принятые решения.

Критерии оценивания: Алгоритм обеспечивает наибольшую безопасность группы. Умение обосновать алгоритм действий.

Оценка: зачет/незачет

Примеры ситуационных задач.

Группа идет по маршруту по тропе вдоль реки. В стороне в лесу на расстоянии менее 20 метров вы замечаете медвежонка. Какие действия необходимо предпринять?

Группа движется в предгорьях в зоне леса. Сентябрь, температура около 15 градусов тепла. В течение получаса портится погода, небо заволочло тучами, порывы ветра, ливень. Резкое падение температуры до 5 градусов тепла. Действия группы?

Бивуак. Дежурные пошли к горной реке после приема пищи отмыть каны. Поток воды кан вырвало из рук и унесло. Действия группы?

Группа поставила лагерь. Налетел ураган, и у одной из палаток ветром порвало тент. Повреждения таковы, что тент не поддается ремонту (либо поддается, но палатка неминуемо будет протекать). Действия группы?

Контрольно-практическая работа № 4. Работа в малых группах «Демонстрация практических навыков по оказанию первой помощи пострадавшему»

Слушателям курса предоставляется некая ситуационная задача, в которой необходимо оказать первую помощь условно пострадавшему. Участникам необходимо выполнить действия, направленные на решение поставленных задач.

Решение ситуационных задач проверяет знания обучающихся по следующим темам:

- оценка обстановки и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи; вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб;
- определение наличия сознания у пострадавшего;
- восстановление проходимости дыхательных путей и определение признаков жизни у пострадавшего;
- проведение сердечно-легочной реанимации;
- поддержание проходимости дыхательных путей;
- обзорный осмотр пострадавшего на наличие кровотечений и временная остановка наружного кровотечения: пальцевое прижатие артерии, наложение

жгута, максимальное сгибание конечности в суставе, прямое давление на рану, наложение давящей повязки;

- подробный осмотр пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью;
- наложение повязок при травмах различных областей тела, в том числе окклюзионной (герметизирующей) при ранении грудной клетки;
- проведение иммобилизации (с помощью подручных средств, аутоиммобилизация, с использованием изделий медицинского назначения);
- фиксация шейного отдела позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием изделий медицинского назначения);
- прекращение воздействия опасных химических веществ на пострадавшего (промывание желудка путем приема воды и вызывания рвоты, удаление с поврежденной поверхности и промывание поврежденной поверхности проточной водой);
- местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения;
- термоизоляция при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур;
- придание пострадавшему оптимального положения тела;
- контроль состояния пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение) и оказание психологической поддержки;
- передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам.

Критерии оценивания: Задание считается выполненным, если действия соответствовали алгоритму оказания первой помощи, достигнут конечный положительный результат и не допущено критических ошибок.

Оценка: зачет/незачет.

Контрольно-практическая работа № 5. Работа в малых группах во время прохождения контрольно-туристского маршрута «Демонстрация практических навыков по организации пешего туристского похода»

Контрольная работа № 7 выполняется во время учебно-тренировочного похода. Для каждой группы слушателей на маршрутной нитке обозначаются четыре контрольные точки, которые участники должны найти, используя GPS-навигацию. На каждой из этих точек участники выполняют следующие контрольные задания:

Сбор рюкзака

Необходимо правильно уложить рюкзак.

Критерии оценки: самое тяжёлое у спины и лопаток, внизу объёмное, но лёгкое, коврик внутри рюкзака, вещи первой необходимости сверху и в клапане, рюкзак выглядит внешне аккуратно - ровная форма, все стропы затянуты и фастексы защелкнуты.

Установка палатки

Необходимо выбрать правильное место для установки палатки, собрать и разобрать палатку за 10 минут.

Критерии оценки:

Правильность выбрано место для установки палатки:

1. Рядом нет сухих и гнилых деревьев.
2. Палатка установлена минимум в 10 метрах от костровища и русла реки.
3. Под палаткой не проходят тропы животных.
4. Палатка установлена на ровной поверхности.
5. Под палаткой нет веток.

Результат установки палатки:

1. Внешне аккуратный вид палатки (без растяжек и перекосов).
2. Тент прикреплен к внутренней палатке.
3. Палатка и тент растянуты кольшками надёжно (под углом 45 градусов), при одёргивании тента палатки кольшки не вылетают.

4. Оттяжки либо скручены в аккуратную бухту, либо закреплены.

5. Чехлы от дуг и колышков убраны в чехол от палатки и убраны.

Установка тента:

Необходимо правильно установить тент.

Критерии оценки:

- тент натянут равномерно без складок и перекосов,
- оттяжки закреплены правильно и крепко,
- тент закреплён на допустимой от костра высоте.

Приготовление пищи:

Зачет проходит в формате дежурства во время похода, участники распределяются по приемам пищи (три полноценных приёма пищи: 1-ый день - обед, ужин, 2-ой день - завтрак). Оценку по результатам получает вся дежурная группа.

Критерии оценки:

1. Время (на приготовление даётся не более 2 часов), отсечка времени начинается с момента решения вставать на стоянку.

2. Вкусовые качества.

3. Отсутствие пригорелостей и запаха гари.

Общая оценка: при выполнении 3 из 4 этапов участник получает зачет.

Контрольно-практическая работа № 6. Работа в малых группах «Решение задач по ориентированию с использованием различных средств»

Все слушатели разделяются на группы по 2-3 человека. У каждой группы свой набор задач по ориентированию (12 задач), которые команда должна выполнить за 2 часа. Каждое задание имеет свою стоимость. Задача участников: выполнить наибольшее количество заданий в указанное время и набрать наибольшее количество баллов.

Оценка: зачет/незачет

По всем 12 заданиям суммарно будет определен нижний порог баллов, набрав который участник получает незачет по данной теме.

Содержание: Контрольный лист по данной форме контроля включает в себя 12 задач по ориентированию: выполнение задач с нахождением объектов на карте с использованием координатной сетки (4 задачи) и определением координат заданного объекта.

Нахождение контрольных пунктов с использованием GPS - навигатора и карты (4 задачи);

Нахождение контрольных пунктов с использованием компаса и карты (азимутальных ход, 4 задачи);

Ориентирование на местности с помощью приложений мобильных телефонов.

Контрольно-практическая работа № 7 «Руководство туристской группой на маршруте: принятие решений в процессе взаимодействия, организации совместной деятельности и руководства туристской группой в походе».

Слушатели во время похода делятся на две подгруппы по 5 человек и выходят со стоянки с интервалом в 30 минут. Инструктор в течение дня наблюдает за работой слушателя - руководителя мини группы и отмечает в бланке выполненные слушателем задачи, указывая, делегировал ли слушатель задачи участникам группы или нет.

Во время руководства группой руководитель принимает решения по следующим вопросам:

1. Время подъема, приготовления и приёма пищи, сбор лагеря;
2. Распределение задач между участниками группы;
3. Распределение группового снаряжения и продуктов между участниками группы;
4. Выбор темпа движения по маршруту (скорость движения, переходы, периоды отдыха);
5. Ориентирование на маршруте;
6. Планирование осмотра достопримечательностей;

7. Организация установки бивуака;
8. Проведение вечерней рефлексии с группой.

Критерии оценивания: Зачет ставится при выполнении не менее 16 из перечисленных 20 задач, в том числе задачи привести группу к заранее обозначенной точке вечерней стоянки как обязательной.

№	Задачи руководителя в походе	Задача выполнена (да/нет)	Задача выполнена самостоятельно/делегирована
1.	Руководитель назначил дежурных		
2.	Руководитель оговорил время подъема дежурных и всей группы		
3.	Дежурные и остальные члены группы проснулись вовремя		
4.	Завтрак приготовлен в полном объеме согласно утвержденному меню		
5.	Группе озвучено время сбора лагеря и выхода на маршрут		
6.	Группа собрала лагерь и вышла на маршрут вовремя		
7.	Продукты питания распределены между участниками группы		
8.	Групповое снаряжение распределено между участниками группы		
9.	Распределены роли участников группы в походе		
10.	Определены интервалы движения и отдыха движения на маршруте		
11.	Определено время и место для перекуса		
12.	Осуществляет ориентирование на маршруте		

13.	Спланирован и организован осмотр достопримечательностей (при их наличии на маршруте)		
14.	Осуществлялось наблюдение за физическим состоянием участников похода		
15.	Обозначены время и место для обеда на маршруте		
16.	Выбрано место для бивуака: палатки, костра, тента и кухни		
17.	Распределены обязанности между участниками группы по бивуачным работам		
18.	Организован медосмотр участников		
19.	Проведен анализ действий участников на маршруте во время вечерней рефлексии		
20.	Руководитель привел группу к заранее обозначенной точке вечерней стоянки		

Оценка: зачет/незачет.

3.3. Итоговая аттестация –

зачет на основании совокупности результатов выполненных работ и результатов тестирования.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Рекомендуемая литература:

1. Байковский Ю.В. Психодинамика как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды: Монография/Ю.В. Байковский. - М.: "Вертикаль", 2019. - 262 с.

2. Безопасность в спортивном туризме: на маршрутах, в походах, путешествиях, экспедициях, турах и на дистанциях [Текст]: материалы XXXIII совещания-конференции по безопасности в спортивном туризме (г. Новосибирск, 22–24 февраля 2019 года) / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирское отделение Федерации спортивного туризма России; под редакцией О. Л. Жигарева. - Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2019. - 99 с.

3. Жиленко, В. Ю. Обеспечение безопасности в туризме [Текст]: учебное пособие / В. Ю. Жиленко; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Белгородский государственный национальный исследовательский университет". - Белгород: Белгород НИУ "БелГУ", 2018. - 66 с.

4. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы [Текст]/Э.Э. Линчевский. - 3-е изд., испр. и доп. - Санкт-Петербург: Снаряжение, 2012. - 201 с.

5. Туризм и спортивное ориентирование: учебно-методический комплекс по дисциплине: учебное пособие / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования "Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова»; [составители: Минеева Л. И. и др.]. - Абакан: Хакасский гос. ун-т им. Н. Ф. Катанова, 2020. - 72 с.

6. Цеханович, В.М. Природоориентированный туризм [Текст]: [монография] / Цеханович В. М., Цеханович О. М. - Москва: ОнтоПринт, 2018. - 95 с.

7. Шимановский, В.Ф. Питание в туристском путешествии/В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский, П.И. Лукоянов. - М.: Профиздат, 1986. - 173 с.

8. Штыкова, Е.В. Топография и ориентирование на местности: учебное пособие/Е.В. Штыкова, В.Н. Агальцов. – Омск: Издательство СибГУФК, 2008. – 52 с.

Интернет-источники:

Алексеев, А. А. Питание в туристском походе [Текст]/А. А. Алексеев. - 11-е изд., без изм. - Москва: Изд-во Игоря Балабанова, 2012. - 79 с. Режим доступа: http://www.vertikal-pechatniki.ru/bibl/pitanie_alex.htm

Краснов, А.В. Социальная психология: психология малых групп [Электронный ресурс]: учебное пособие/А.В. Краснов; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 1,24 Мб; 88 с. Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/krasnovsocialnaya-psixologiya-psixologiya-malyx-grupp.pdf>.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Требования к наличию у слушателя для обучения по программе		
Оборудование для дистанционного обучения (из расчета на 1 участника)		
Компьютер	1 шт.	С доступом интернет и программой Zoom
Мобильный телефон	1 шт.	С установленным приложением WhatsApp
Личное туристское снаряжение (из расчета на 1 участника)		
Куртка ходовая	1 шт.	Ветрозащитная, "дышащая" куртка на молнии, без подкладки. Обязательно с капюшоном. Варианты: куртка из мембранной ткани, анорак (х/б), ветровка.
Толстовка	1 шт.	Из флиса или х/б ткани, не должна быть особо теплой. Желательно со стойкой-воротником на молнии - для более тонкой регулировки температуры тела. Ткань должна обеспечивать хороший отвод влаги наружу
Трекинговые ботинки	1 пара	Ботинки должны быть достаточно просторными, на один размер больше реальных размеров ноги, иметь оптимально жесткую подошву с глубоким выраженным рисунком протектора. Ботинки обязательно должны обеспечивать хорошую фиксацию голеностопа
Солнцезащитные очки	1 шт.	Для защиты от солнечных лучей, ультрафиолета

Дождевик	1 шт.	Водонепроницаемый дождевик с наличием вентиляционных отверстий и проклеенных швов. Наличие капюшона обязательно. Должен быть просторным, достаточно объемным, чтобы его можно было одеть поверх всей одежды.
Солнцезащитный крем	1 шт.	Защитный крем с фактором не менее 25
Миска	1 шт.	Из нержавеющей штампованной стали
Кружка	1 шт.	Из нержавеющей штампованной стали
Ложка	1 шт.	Из нержавеющей штампованной стали
Спички	1 уп.	В непромокаемой упаковке
Компас	1 шт.	
Личная аптечка	1 шт.	Лейкопластырь бактерицидный – 10 шт., эластичный бинт- 1 шт.
Фотоаппарат	1 шт.	
Спальный мешок	1 шт.	Размер: 80x230 см. Внешняя ткань: полиэстер/нейлон. Внутренняя ткань: полиэстер/нейлон Утеплитель: 2x145 г/м2. Слоев: 2. Температура комфорта: от 0 до -15 С, экстремальная температура: в диапазоне от -15 до -20 С. Полный вес от 1200 до 1800 г.
Рюкзак	1 шт.	Масса: от 1,6 до 2,3 кг. Объем: от 70 до 90 л
Чехол на рюкзак	1 шт.	Чехол должен соответствовать объему предоставляемого рюкзака (от 70 до 90 л). Основная ткань: Tactel® Nylon 20D Ripstop Si/Si 4000 мм. Плотность материала: 52 г/м2. Шнур для утяжки
Сиденье туристическое	1 шт.	Материал: пенополиэтилен. На резинке с фастексом. Размер: 35x24x2 см
Теплоизоляционный коврик	1 шт.	Размер не менее: 1800x600x8 мм. Вес: от 300 до 500 гр. Не пропускающий воду.
Фонарь налобный	1 шт.	Яркость: не менее 60 люмен, Дальность: не менее 25 метров. Тип луча: широкий.

		Водозащищенность: IP X4 (для любых погодных условий)
Обеспечение организатором обучения		
Групповое снаряжение (из расчета на 1 группу: 10-12 чел.)		
Спутниковый телефон	1 шт.	Вес не более 300 г, емкость аккумулятора не менее: 2400 мАч, уверенный прием в зоне проведения пешего многодневного путешествия. Наличие активированных минут из расчета не менее 8 мин. в день на время многодневного похода, а также дополнительное время в случае ЧС на время полного разрешения чрезвычайной ситуации
Радиостанция	2 шт.	Радиус действия не менее 20 км, влагозащищенный корпус. Возможность использования в качестве элементов питания батареек или аккумуляторов формата AAA или AA, либо с возможностью зарядки от портативного зарядного устройства, или в комплекте со вторым съемным аккумулятором
GPS навигатор	2 шт.	Поддержка ГЛОНАСС и GPS. Цветной экран не менее 65536 цветов, разрешение не менее 176x220 пикс. Предустановленные карты района путешествия. Время работы не менее 20 часов. Возможность использования в качестве элементов питания батареек или аккумуляторов формата AAA или AA, либо с возможностью зарядки от портативного зарядного устройства, или в комплекте со вторым съемным аккумулятором
Комплект канов	2 шт.	В каждом комплекте каны на 5 л и 7 л. Материал: нержавеющая сталь. Каны с ручкой, для приготовления пищи на костре. Сертификат соответствия: РОСС RU.АИ 16. ВО 3163
Костровое оборудование: тросик с крючками	2 шт.	Тросик стальной с бегунками для цепей не менее 3,5 м. Нейлоновая плоская лента шириной от 5 мм. Длина не менее 4 м
Доска разделочная	3 шт.	Материал: пластик. Размер: не менее 15x30 см
Половник	2 шт.	Пригодный для использования при приготовлении пищи в полевых условиях

Ремнабор	1 шт.	Разные образцы ткани разного цвета и материала (кордура, кожа, брезент, нейлон), фастекс не менее № 10 в количестве не менее 3 штук на группу, изоленга, стропа, мультитул (пассатижи, отвертки, нож, шило), ножницы, клей момент в разных видах, нитки капроновые и обычные, набор иголок, широкий скотч прозрачный и армированный
Палатки от 2-х до 4-х мест	от 3 до 5 шт.	Двухслойная. Материал – 100% полиэстер, проклеенные швы. Дно: 100% полиэстер, основа из алюминиево-дюралевого каркаса. Водостойкость тента не менее 8000 мм в.ст. Водостойкость дна не менее 10000 мм в.ст.
Тент	1 шт.	100 % полиэстер. Размеры: 4х6 м, 3х4 м
Пила цепная	1 шт.	Длина пилы: от 60 до 80 см. Вес: от 80 до 120 г
Топор	1 шт.	Вес: от 0,5 кг до 1 кг. Длина рукояти: от 250 до 350 мм
Хозяйственные товары	1 ед.	Туалетное мыло - 2 шт. Хозяйственное мыло 72 % - 2 шт. Губка для мытья посуды с абразивным слоем - 6 шт. Бумага туалетная (двухслойная не менее 54 метров) - 3 шт. Губка металлическая (материал: нержавеющая сталь) - 3 шт. Средство для мытья посуды (объем 0,5 л.) -1 шт. Мусорные мешки (объем не менее 60 л) - 20 шт. Фасовочные пакеты (толщина от 8 до 10 микрон, размер 30х40 см) - 50 шт. Пищевая пленка (ПВХ или ПЭ, плотность не менее 10 микрон, рулон не менее 50 чего?) - 1 шт.
Канцелярские принадлежности для проведения занятий перед походом и после		

<p>Набор канцелярских принадлежностей и материалов для художественно-прикладного творчества</p>	<p>1 шт.</p>	<p>Бумага А4 - 2 пач. Карандаши простые - 12 шт. Ластик - 6 шт. Ручки - 12 шт. Фломастеры - 1 пачка (12 цв.) и/или маркеры - 6 шт. Ножницы - 2 шт. Кисти для рисования - 6 шт. Гуашь (6 цв.) - 1 пач. Ватман А1 - 3 шт. Скотч (прозрачный, широкий) - 2 шт. Цветная бумага - 1 пач. Клей (40 г) - 2 шт. Краски акриловые - 1 уп. Ткань - 50*100 см. Степлер со скобами - 1 шт. Силовые кнопки - 1 уп. Файлы - 1 уп.</p>
---	--------------	---