МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РЯЗАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»

Утверждена на заседании педагогического совета
Протокол №2 от 12.05.2021 г.
Председатель педагогического совета
_____А.Я. Котанс

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности

«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: 6 - 17 лет.

Время реализации на 240 часов в год.

Срок реализации программы: 4 года.

г. Рязань, 2021 г.

Раздел №1
«Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 196)
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 816)
5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. N 32 Об Утверждении Санитарно-Эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

История создания автором программы

Программа «Спортивный туризм, дистанции пешеходные» - авторская, имеет физкультурно-спортивную направленность с элементами туристско - краеведческой и предусматривает знакомство учащихся с разделом спортивного туризма – дистанциями пешеходными, элементами спортивного ориентирования, походной деятельности.

Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности.

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по туристскому многоборью, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности.

С развитием туристского многоборья в силу специфичности содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд

туристского многоборья, и вместе с тем гармоничного развития личности учащегося.

Программы, представленные в сборнике «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение» не отражают специфику подготовки спортсменов туристского многоборья. В программах указаны лишь темы в некоторых разделах, раскрывающие сущность спортивного туризма.

Коллективом педагогов ЦДЮТиЭ г. Брянска в 1998 г. была создана программа по туристскому многоборью, рассчитанная на 2 года, в 2002 году программа, рассчитанная на 3 года. Но в результате проблемно-ориентированного анализа деятельности детей возникла потребность в разработке новой программы. В 2008 году была написана программа, рассчитанная на 4 года, а в 2009 году программа, рассчитанная на 7 лет обучения. В 2009 году спортивный туризм разделили на два направления: дисциплина «маршрут» и «дистанции». Название дисциплины «туристское многоборье» было изменено на дисциплину «дистанции – пешеходные». В результате возникла необходимость изменения названия и содержания образовательной программы. В новой редакции название программы «Туристское многоборье» и терминология в ней были заменены на «Спортивный туризм, дистанции пешеходные». В 2014 году эта программа была взята на вооружение Рязанским Центром туризма и адаптирована под 360 часов, как 9-часовая программа, а в 2015 году программа модифицирована, как 6-часовая.

При составлении программы автор руководствовался следующими **принципами**:

- научности. Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.
- в основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.
- принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании учащихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – туристско-краеведческая направленность.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности. Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению истории Родины.

Современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать ученикам возможность реализовать себя в различных областях. Учащимся, для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях спортивно-туристского и туристско-краеведческого направления. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что,

несомненно, помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка. Занятия по данной образовательной программе, также помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает, начальные знания о работе пожарных, высотников, инженеров по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Готовит детей к путешествию в лесу, учит преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (спортивный туризм, дистанции пешеходные), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Использовались материалы программ «Спортивное ориентирование» (автор Ю.С.Воронов, Ю.С.Константинов), «Пешеходный туризм» (автор Г.С.Ткачёв).

Адресат программы

Учащийся с 6 до 17 лет, без специальной подготовки, но с медицинским допуском к занятиям. Педагог набирает разновозрастные и разнополые группы от 15 до 20 человек. Группа может быть сформирована как разновозрастная (старшие дети могут помогать младшим), так и с участием детей одного возраста.

При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения. Занятия можно проводить с полным составом объединения или по группам, соответствующим физической подготовке и интересам детей (7-8 человек). Возраст обучающихся по годам обучения может варьироваться.

Уровень программы

1 год обучения – ознокомительный уровень
2-3 год обучения – базовый уровень.
4 год обучения – углубленное изучение программы.

Сроки реализации программы – продолжительность образовательного процесса, наличие этапов, уровней освоения программы.

Программа рассчитана и реализуется в течение 4 лет. Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых). Время обучения на каждом году обучения – 240 часа в год (6 часов в неделю).

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	2(3) часа	3 (2) раза	6 часов	240
2 год обучения	2(3) часа	3 (2) раза	6 часов	240
3 год обучения	2(3) часа	3 (2) раза	6 часов	240
4 год обучения	2(3) часа	3 (2) раза	6 часов	240

Количество часов занятий на местности, а также отведенных для проведения

многодневных походов, выездных соревнований и спортивно-массовых мероприятий согласно учебному плану. Количество и соотношение часов на практические занятия и теорию по различным темам педагог может варьироваться в зависимости от готовности детей и возможностей их проведения в реальное время. Занятия на местности очень важны, как правило, проводятся в выходные дни. Соревнования могут быть заменены выполнением практических заданий или спортивными викторинами, фестивалями, марафонами, олимпиадами и др. (в зависимости от эпидемиологической ситуации в стране).

С первого по четвертый год обучения предполагается 6 часов учебных занятий еженедельно. Из которых 1-2 час отводится на занятия на местности и 2 часа отводится на массовые мероприятия на местности.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция, инструктаж.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, презентаций.
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, практические занятия, викторины, игры, экскурсии.

Для эффективного освоения учебного материала практическую часть следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование, комплексный зачет, туристский слет, участие в соревнованиях различного уровня.

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. соревнования
7. походы
8. зачётные занятия

Цель и задачи

Целью данной программы является создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является учебно-тренировочное занятие, путешествие, соревнование, учебно-познавательные игры с элементами туризма.

Данная цель, прежде всего, отражает то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа направлена на решения следующих задач:

Обучающие:

- обучение жизненно важных умениям и навыкам, необходимых для выживания в экстремальных условиях;
- обучение обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- обучение практическим навыкам спортивного туризма.

Развивающие:

- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления.

Воспитывающие:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»:

Учебный план объединения «Спортивный туризм»
1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика
	ВВЕДЕНИЕ.	2	2	
1	Краеведческая подготовка	**20**	**8**	**12**
1.1	Краеведение. Общие сведения о Рязанской области	6	2	4
1.2	Достопримечательности родного города	6	2	4
1.3	Архитектурные и природные объекты Рязанской области	6	2	4
1.4	Знаменитые земляки	2	2	4
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	**100**	**7**	**93**
2.1.	Специальное личное снаряжение.	2	2	
2.2.	Узлы.	6	2	4
2.3.	Работа с веревками.	6		6
2.4.	Работа с карабинами.	4		4
2.5.	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	26	1	25
2.6.	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.	28	1	27
2.7.	Полигоны по спортивному туризму	4	1	3
2.8.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	16		16
2.9.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	8		8
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.	**30**	**15**	**15**
3.1.	Групповое снаряжение.	2	2	
3.2.	Подготовка к походу.	3		3
3.3.	Движение в походе.	2		2
3.4.	Профилактика опасностей в походе.	2	2	
3.5.	Организация бивачных работ.	2	2	
3.6.	Первая помощь.	4	4	

3.7.	Питание в походе.	4	4	
3.8.	Составление отчета о походе.	3	1	2
3.9.	Походы.	8		8
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	**25**	**10**	**15**
4.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	2	1	1
4.2.	Топографическая подготовка.	4	2	2
4.3.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	1	
4.4.	План. Карта.	4	2	2
4.5.	Компас.	3	1	2
4.6.	Условные знаки.	4	2	2
4.7.	Тактико-техническая подготовка.	2		2
4.8.	Азимут. Движение по азимуту.	1	1	
4.9.	Чтение карты.	1		1
4.10	Полигоны по спортивному ориентированию.	1		1
4.11	Соревнования по спортивному ориентированию.	2		2
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	**59**		**59**
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.			15
5.2	Спортивные игры.			10
5.3.	Силовая подготовка.			10
5.4.	Беговая подготовка.			9
5.5.	Эстафеты.			15
6.	Аттестация. Тестирование.	4		4
ИТОГО за период обучения:		**240**	42	198

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях.

Содержание программы объединения «Спортивный туризм»

1-й год обучения

ВВЕДЕНИЕ

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

1. Краеведческая подготовка.

1.1.Краеведение.Общие сведения о Рязанской области.

1.2Достопримечательности родного города.

1.3.Архитектурные и природные объекты Рязанской области.

1.4.Знаменитые земляки.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

2.1. Специальное личное снаряжение

Теория: Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

2.2. Узлы

Теория: Группы узлов, их назначение и применение на практике. Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

2.3. Работа с веревками

Теория: Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

2.4. Работа с карабинами

Теория: Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов.

2.5. Личное прохождение этапов

Теория: Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

2.6. Командное прохождение дистанции

Теория: Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.7. Полигоны по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.

2.8. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции-пешеходные

Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанции-пешеходные.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2.9. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму.

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.

3.1. Групповое снаряжение

Теория: Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

3.2. Подготовка к походу

Теория: Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление

документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви.

3.3. Движение в походе

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

3.4. Профилактика опасностей и травм в походе.

Теория: Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

3.5. Организация бивачных работ

Теория: Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

3.6. Первая помощь

Теория: Как оказать первую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

3.7. Питание в походе

Теория: Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: Приготовление чая на костре.

3.8. Составление отчета о походе

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

Практическое занятие: Описание пути движения.

3.9. Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

4. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.

4.2. Топографическая подготовка

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной карты. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

4.3. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам

соревнований.

4.4. План. Карта.

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

4.5. Компас.

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

4.6. Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

4.7. Тактико-техническая подготовка

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

4.8. Азимут. Движение по азимуту.

Теория: Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

4.9. Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

4.10. Полигоны по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

4.11. Соревнования по спортивному ориентированию.

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и городского уровня в качестве участников.

5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практическое занятие: Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег. Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д. Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.2. Спортивные игры.

Практическое занятие: Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

5.3. Силовая подготовка.

Практическое занятие: Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

5.4. Беговая подготовка

Практическое занятие: Кросс по пересеченной местности.

5.5. Тестирование

Практическое занятие: Сдача нормативов.

5.6. Эстафеты

Планируемые результаты первого года

Дети должны освоить следующее:

- надевание страховочной системы, завязывание узлов, бухтование веревки, преодоление естественных и искусственных препятствий, преодоление лично этапов 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, применение штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, подбор личного и группового снаряжения для двухдневного похода, пользование туристским снаряжением, разжигание костров, постановка палатки, укладка рюкзак, упаковывание и транспортирование продуктов, составление меню;
- комплектование походной аптечки, знание применения основных лекарственных препаратов содержащихся в аптечке по назначению; основы гигиены туриста;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижные и спортивные игры;
- определение сторон горизонта, ориентирование по природным признакам, различие условных знаков спортивных и топографических карт, измерение расстояние шагами, работа с компасом;
- развитие физических навыков детей, укрепления здоровья, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- воспитание волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитание чувства бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 1 года обучения:

Должны знать:

- о земляках Рязанской области, архитектурных достопримечательностях;
- о спортивном ориентирование, как о виде спорта;
- о спортивном туризме, как о виде спорта;
- о направлении спортивного туризма «дистанции - пешеходные»;
- об основах первой помощи;
- об естественных и искусственных препятствиях;
- о сторонах горизонта, о спортивных и топографических картах;
- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;
- правила оказания первой помощи при порезах, потёртостях;
- как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- как самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- действия в случае потери ориентации;
- правила охраны природы и экологические требования;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная на этапах 1, 2 классов дистанций;
- правила упаковки и транспортировки продуктов;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- комплектацию походной аптечки;
- подвижные и спортивные игры;
- условные знаки спортивных и топографических карт.

Должны уметь:
- вязать узлы;
- разводить костер;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту;
- лично преодолевать этапы пешеходных дистанций 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовать веревки;
- надевать страховочную систему;
- пользоваться туристским снаряжением, ставить палатки, укладывать рюкзак;
- различать стороны горизонта, измерять расстояние шагами.

Учебный план объединения «Спортивный туризм»
2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
	ВВЕДЕНИЕ. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	**2**	**2**	
1.	Краеведение.	**16**	**3**	**13**
1.1	Земляки Рязанской области.	6	3	3
1.2	Природные объекты г.Рязани и Рязанской области	6		6
1.3	Архитектура и достопримечательности г.Рязани и Рязанской области	4		4
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	**95**	**14**	**81**
2.1	Узлы.	2		2
2.2	Личное прохождения этапов спортивного туризма.	30	2	28
2.3	Изучение «пешеходного регламента».	2	2	
2.4	Наведение этапов спортивного туризма.	19	5	14
2.5	Командная работа на этапах спортивного туризма.	18	2	16
2.6	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму.	10	3	7
2.7.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.	14	0	14
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	**45**	**10**	**35**
3.1	Виды туризма.	2	2	0
3.2	Планирование маршрута и графика движения.	5	2	3
3.3	Питание в походе. Водно-солевой режим.	2	1	1
3.4	Оказание первой помощи.	11	2	9

3.5	Составление раскладки.	6	2	4
3.6	Распределение обязанностей в группе.	3	1	2
3.7	Походы.	16	0	16
4.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ	**32**	**10**	**22**
4.1	Условные знаки.	4	2	2
4.2	Чтение карты.	11	2	9
4.3	Чтение рельефа.	4	1	3
4.4	Изображение рельефа на карте.	2	2	
4.5	Тактические приемы спортивного ориентирования.	6	1	5
4.6	Движение по азимуту.	3		3
4.7	Ориентирование на маркированной трассе.	2	2	
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	**50**		**50**
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	10		10
5.2	Спортивные игры.	10		10
5.3	Силовая подготовка.	10		10
5.4	Беговая подготовка.	10		10
5.5	Аттестация. Тестирование.	10		10
ИТОГО за период обучения:		240	39	201

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

Содержание программы объединения «Спортивный туризм»

2-й год обучения

ВВЕДЕНИЕ

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

1. Краеведческая подготовка

2.Краеведение. Достопримечательности родного города

3. Архитектурные и природные

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

2.1 Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

2.2 Личное прохождение этапов спортивного туризма

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

2.3 Изучение «пешеходного регламента»

Разбор соответствующих пунктов «пешеходного регламента».

Практическое занятие: Практическое применение правил при выполнении технических приемов.

2.4 Наведение этапов спортивного туризма

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

Практическое занятие: Наведение этапов спортивном туризме.

2.5 Командная работа на этапах спортивного туризма

Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Организация страховки и сопровождения. Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.6 Командное прохождение дистанции спортивного туризма

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.

Практическое занятие: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

2.7 Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ

3.1 Виды туризма

Пешеходный, водный, горный, спелеотуризм и т.д. Основные туристские районы России.

3.2 Планирование маршрута и графика движения

Маршрут похода, дневной километраж, график движения.

Практическое занятие: Составление маршрута похода и графика движения в походе.

3.3 Питание в походе. Водно-солевой режим

Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Составление меню.

Практическое занятие: Составление меню, приготовление пищи на костре.

3.4 Оказание первой помощи.

Оказание первой помощи. Походная аптечка. Состав походной аптечки. Назначение медикаментов. Как оказать первую медицинскую помощь при: ожогах, отравлениях, обморожениях, простудных заболеваниях, переломах, вывихах.

Практическое занятие: Наложение повязки. Оказание первой помощи.

3.5 Составление раскладки

Нормы продуктов на человека. Общее количество на группу. Смета питания.

Практическое занятие: Составление раскладки для походов.

3.6 Распределение обязанностей в группе

Обязанности в группе. Требования по данной ему обязанности.

Практическое занятие: Распределение обязанностей.

3.7 Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

4.1 Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внемасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

4.2 Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

4.3 Чтение рельефа

Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие: Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

4.4 Изображение рельефа на карте

Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

4.5 Тактические приемы спортивного ориентирования

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

4.6 Движение по азимуту

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

4.7 Ориентирование на маркированной трассе

Правила соревнований на маркированной трассе. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Овладение приемами тактических действий.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо и т. д. Упражнения для рук, плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.2 Спортивные игры

Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

5.3 Силовая подготовка

Упражнения с набивными мячами; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания.

5.4 Беговая подготовка

Кросс по пересеченной местности.

5.5 Тестирование

Планируемые результаты второго года

Дети обучения должны освоить следующие знания и навыки:

- преодоление естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- закрепление на практике технических приемов наведения различных переправ,

техники и тактики командной работы на этапах 1-2 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, совместно с педагогом анализ итогов соревнований, нахождение ошибок в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- составление графика движения 2-3 дневных походов, заполнение маршрутной документации, чтение карты, овладение тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

- развитие физических навыков детей, укрепление здоровья, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 2 года обучения:

Должен знать:

- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;
- правила оказания первой помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- комплектацию походной аптечки;
- подвижные и спортивные игры;
- условные знаки спортивных и топографических карт;

Должен уметь:

- быстро вязать узлы;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- упаковывать и транспортировать продукты в походах;
- оказывать первую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-2 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовать веревки;
- пользоваться туристским снаряжением, ставить палатки, укладывать на скорость

рюкзак;

- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2 класса;

Учебный план объединения «Спортивный туризм»

3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	**2**	**2**	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	**120**	**20**	**100**
2.1.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	25	1	24
2.2.	Изучение правил	6	6	
2.3.	Тактическая подготовка	6	6	
2.4.	Разбор соревнований	4	4	
2.5.	Наведение этапов спортивного туризма	18	1	17
2.6.	Командная работа на этапах спортивного туризма	30	2	28
2.7.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	15		15
2.8.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции-пешеходные	16		16
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА	**52**	**10**	**42**
3.1.	Тактическая подготовка туриста-пешеходника	20	6	14
3.2.	Тактика пешеходного похода	6	1	5
3.3.	Раскладка	6	1	5
3.4.	Личная гигиена туриста. Первая помощь.	6	1	5
3.5.	Организация походного быта	14	1	13
4.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ	**20**	**11**	**9**
4.1.	Рельеф, условные знаки	6	4	2
4.2.	Чтение карты	2	1	1
4.3.	Работа с компасом, таблицами	5	1	4
4.4.	Топография	3	2	1
4.5.	Тактика в спортивном ориентировании	4	3	1
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	**42**		**42**
5.1.	Силовая подготовка	10		10
5.2.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	8		8
5.3.	Спортивные игры, эстафеты	8		8
5.4.	Беговая подготовка	16		16
6.	Аттестация. Тестирование.	**4**		**4**
	ИТОГО за период обучения:	**240**	**43**	**197**

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

Содержание программы объединения «Спортивный туризм, дистанции пешеходные»

3-й год обучения

ВВЕДЕНИЕ

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

1.КРАЕВЕДЕНИЕ.

1. Краеведческая подготовка.

2.Краеведение. Достопримечательности родного города.

3. Архитектурные и природные.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.

2.1. Личное прохождение этапов спортивного туризма.

Теория: Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов спортивного туризма 2-3 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.2. Изучение правил.

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

Теория: права и обязанности участников соревнований, порядок проведения соревнований, принципы определения победителей, разрядные требования.

2.3. Тактическая подготовка.

Теория: многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

2.4. Разбор соревнований.

Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

Теория: Рекомендации по устранению недоработок.

2.5. Наведение этапов спортивного туризма.

Теория: Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие: Наведение этапов спортивного туризма 2-3 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки). Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.6. Командная работа на этапах спортивного туризма.

Теория: Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов спортивного туризма 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.7.Командное прохождение дистанции спортивного туризма.

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении дистанции спортивного туризма.

Практическое занятие: Командное прохождение дистанции спортивного туризма 2-3 классов.

2.9 Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции-пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

3. ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Тактическая подготовка туриста-пешеходника

Теория: Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода. Особенности разработки аварийных вариантов.

Практическое занятие: Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

3.2.Тактика пешеходного похода

Теория: график движения, водно-солевой баланс.

3.3.Раскладка

Теория: Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для “перекуса”. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практическое занятие: Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

3.4. Оказание первой помощи.

Теория: Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Оказание первой помощи

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие: Отработка способов обработки ран. Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

3.4. Организация походного быта.

Теория: Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов,

определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе. Ночлег. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой.

Практическое занятие: Организация бивака Подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

4.1 Рельеф, условные знаки.

Теория: Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внемасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

4.2 Чтение карты.

Теория: Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Понятия « горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов. Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

4.3. Работа с компасом, таблицами.

Теория: Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту. Овладение приемами тактических действий.

4.4 Топография.

Теория: Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты. Условные знаки топографических карт. Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и внемасштабные топознаки и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топознаков по группам.

Практическое занятие: Изучение топознаков по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

4.5 Тактика в спортивном ориентировании.

Теория: Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1 Силовая подготовка.

Практика: Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания. Преодоление этапов спортивного туризма с отягощениями.

5.2 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практика: Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.3 Спортивные игры, эстафеты

Практика: Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

5.4 Беговая подготовка.

Практика: Кросс по пересеченной местности до 5-7 км в медленном и среднем темпе.

Планируемые результаты 3 - 4 года обучения

Дети третьего и четвертого года обучения должны освоить следующие знания и навыки:

- совершенствование скоростных навыков завязывания узлов, личного и командного прохождения этапов 2 - 3 классов дистанций спортивного туризма в дисциплине дистанция - пешеходная, самостоятельной работы по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки;
- организации и подготовки степенных походов, самостоятельно организовывать туристский бивак, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- обеспечения безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.
- развития физических навыков детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности. Воспитание чувства бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 3 года обучения:

Должен знать:

- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;
- правила оказания первой помощи;
- для чего необходим дневник тренировок;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов дистанций спортивного туризма (пешеходных, горных);
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- действия в аварийных и экстремальных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- комплектацию походной аптечки

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для соревнований;
- быстро вязать узлы;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- упаковывать и транспортировать продукты в походах;

- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;

- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 2-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;

- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;

- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса;

- лично преодолевать этапы 2-3 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;

- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;

- пользоваться туристским снаряжением, ставить палатки, укладывать на скорость рюкзак;

- ориентироваться по часам с часовыми стрелками, измерять расстояние разными способами;

- отображать условные знаки спортивных и топографических карт;

самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-3 классов, под наблюдением руководителя.

- судить этапы 1-2 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;

- действовать в аварийных и экстремальных ситуациях похода с соблюдением мер безопасности;

- владеть разными видами страховки и самостраховки.

Учебный план объединения «Спортивный туризм, дистанции пешеходные»

4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	**2**	**2**	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ	**100**	**20**	**80**
2.1.	Личное прохождение этапов дистанции по спортивному туризму	15	6	9
2.2.	Изучение правил по спортивному туризму	14	4	10
2.3.	Тактическая подготовка	4	2	2
2.4.	Разбор соревнований	1	1	
2.5.	Наведение переправ на различных этапах спортивного туризма	3		3
2.6.	Командная работа на этапах дистанции по спортивному туризму	15	3	12
2.7.	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму	20	2	18
2.8.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине «дистанции – пешеходные»	28	2	26

3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ	**57**	**6**	**51**
3.1.	Планирование маршрута	10		10
3.2.	Раскладка	10		10
3.3.	Оказание первой помощи	25	3	22
3.4.	Организация походного быта	12	3	9
4.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ	**33**	**19**	**14**
4.1.	Рельеф, условные знаки	7	4	3
4.2.	Чтение карты	3	1	2
4.3.	Работа с компасом, таблицами	6	2	4
4.4.	Топография	9	5	4
4.5.	Тактика в спортивном ориентировании	8	7	1
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	**44**		**44**
5.1.	Силовая подготовка	10		10
5.2.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	10		10
5.3.	Спортивные игры, эстафеты	8		8
5.4.	Беговая подготовка	16		16
6.	Итоговая аттестация. Тестирование.	**4**	**2**	**2**
	ИТОГО за период обучения:	240	49	191

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

Содержание программы объединения «Спортивный туризм, дистанции пешеходные»

4-й год обучения

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

2.1. Личное прохождение этапов спортивного туризма.

Теория: Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов 2-4 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.2. Изучение правил

Теория: Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

2.3. Тактическая подготовка

Теория: Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты

на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

2.4. Разбор соревнований.

Теория: Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

Практическое занятие: Рекомендации по устранению недоработок.

2.5. Наведение этапов спортивного туризма

Теория: Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные веревки, переправа в брод, гать).

Практическое занятие: Наведение этапов спортивного туризма 2-4 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные веревки, переправа в брод, гать). Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.6. Командная работа на этапах спортивного туризма.

Теория: Спуск, подъем по склону, параллельные веревки, навесная переправа, траверс склона, переправа по бревну, переправа в брод, гать. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов спортивного туризма 2- 4 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.7. Командное прохождение дистанции спортивного туризма

Теория: Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, переправа по бревну, переправа в брод, гать. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении дистанции спортивного туризма.

Практическое занятие: Командное прохождение дистанции спортивного туризма 2-4 классов.

2.8. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города.

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.

3.1. Планирование маршрута

Теория: Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного пана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов.

Практическое занятие: Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

3.2. Раскладка

Теория: Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для “перекуса”. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практическое занятие: Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

3.3. Первая помощь.

Теория: Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая доврачебная помощь.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное

дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие: Отработка способов обработки ран. Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

3.4. Организация походного быта

Теория: Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практическое занятие: Организация бивака.

3.5. Элементы ПСР

Теория: Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе. Ночлег. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой.

Практическое занятие: Подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

4.1. Рельеф, условные знаки.

Теория: Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внемасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

4.2. Чтение карты

Теория: Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов. Различение на карте горизонталь, полу горизонталь, «бергштрих».

4.3. Работа с компасом, таблицами.

Теория: Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту. Овладение приемами тактических действий.

4.4. Топография

Теория: Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты. Условные знаки топографических карт.

Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и внемасштабные топознаки и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топознаков по группам.

Практическое занятие: Изучение топознаков по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

4.5. Тактика в спортивном ориентировании

Теория: Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Силовая подготовка.

Практика: Работа с набивными мячами; Упражнения в парах. Преодоление этапов т\м с отягощениями. Упражнения без предметов и с предметами (прыгалками, гимнастическими палками, мячами). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением. Статические упражнения.

5.2. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практика: Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.3. Спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросанием и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Туристские эстафеты.

5.4 Беговая подготовка.

Практика: Кросс по пересеченной местности до 5- 8 км в медленном и среднем темпе. Переменный, интервальный, повторный бег.

Планируемые результаты 3 - 4 года обучения

Дети третьего и четвертого года обучения должны освоить следующие знания и навыки:

- совершенствование скоростных навыков завязывания узлов, личного и командного прохождения этапов 2 - 3 классов дистанций спортивного туризма в дисциплине дистанция - пешеходная, самостоятельной работы по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки;
- организации и подготовки степенных походов, самостоятельно организовывать туристский бивак, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- обеспечения безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.
- развития физических навыков детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности. Воспитание чувства бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник

4 года обучения:

Должен знать:

- правила оказания первой помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;

- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- комплектацию походной аптечки, как применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению;

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- правильно распределять силы в зависимости от параметров пешеходных дистанций;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- лично преодолевать этапы 2-4 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;

самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-4 классов, под наблюдением руководителя.

- судить этапы 1-3 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и самостраховки;

Раздел № 2
«Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график.

Начало работы педагога дополнительного образования с 1 сентября по 30 июня каждого года.

Количество учебных месяцев – 10, соответственно – 40 недель.

Продолжительность каникул: 2 месяца.

Сроки контрольных процедур: 1- 2 дня.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы; спортзал или спортивная комната, оборудованный для возможного наведения технических

этапов.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся):

Таблица 1.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).
2.	Носки простые и шерстяные.
3.	Теплое нижнее бельё.
4.	Штормовой, ветрозащитный костюм.
5.	Нейлоновый беговой костюм.
6.	Куртка тёплая.
7.	Шапка тёплая.
8.	Рукавички или перчатки тёплые.
9.	Рукавицы брезентовые, перчатки для работы с верёвкой.
10.	Свитер тёплый.
11.	Накидка от дождя.
12.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
13.	Рюкзак.
14.	Страховочная система.
15.	Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2 таблетки обезболивающего в непромокаемом пакете.).
16.	Карабин с муфтой.
17.	Блокировка д-10мм, 5м.
18.	Кольцо репшнур д-6мм.
19.	Каска.
20.	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).
21.	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).
22.	Устройство для преодоления навесной переправы (трек, каталка).
23.	Фонарь электрический налобный.
24.	Запасные батарейки.
25.	Компас.
26.	Лыжи беговые или туристские. Ботинки. Палки.
27.	Спальник.
28.	Коврик.
29.	Мешок непромокаемый для личных вещей.

Таблица 2.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

№ п/п	Наименование
1.	Котлы.
2.	Топор.
3.	Нож.
4.	Часы ручные механические.
5.	Свечи стеариновые.
6.	Сухой спирт.

7.	Фляга для воды 1,5-2 л.
8.	Палатка 3-5 местная с непромокаемым тентом.
9.	Блокнот, ручка, линейка.
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.
11.	Верёвка основная д-10мм, 50 - 60м.
12.	Верёвка основная д-10мм, 20-25м.
13.	Верёвка основная д-10мм, 30 м.
14.	Верёвка вспомогательная (репшнур) д-6мм, 40м.
15.	Карабин с муфтой.
16.	Система для транспортировки пострадавшего.
17.	Блок ролики.
18.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.
19.	Полотно для изготовления носилок.
20.	Медицинская аптечка.
21.	Ремонтный набор.
22.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.
23.	Фотоаппарат цифровой.
24.	Картографический материал.
25.	Курвиметр.
26.	Газовая горелка.
27.	Шант.
28.	Зажим жумар двойной
29.	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).
30.	Пила двуручка или цепная.

Кадровое обеспечение.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасателей, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка, опыт участия в степенных походах). Для учителей – классных руководителей, желающих сплотить класс, оздоровить и имеющий желание учиться туризму самому (после прохождения семинаров или курсов инструкторов).

Формы аттестации.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются участие в соревнованиях (походах), по результатам участия, в которых оценивается овладение воспитанниками детского объединения знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий по данной программе.

Также возможно тестирование и проведение практических заданий.

В конце первых трех лет обучения проводится промежуточная аттестация. В процессе аттестации проверяются теоретические знания (тестирование, знание правил по спортивному туризму) и практические задания (итоги участия в соревнованиях, походах и выполнению спортивных разрядов в течение года обучения). В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием.

На 4 году обучения по окончании реализации программы проводиться итоговая аттестация по теоретическим знаниям (тестирование, знание правил по спортивному туризму) и практическим умениям (итоги участия в соревнованиях, походах и выполнению спортивных разрядов в течение всего срока обучения).

По итогам завершения обучения ученики могут получить свидетельство о прохождении обучения по программе и разрядные книжки с отметками о присвоенных спортивных разрядах.

Оценочные материалы

Итоговый тест (в конце 4 года обучения).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ

Рекомендации к выполнению теста:

В тесте возможно несколько правильных ответов на один вопрос.

I. Кто в группе отвечает за питание?

1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1.Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

VI. Кем является каждый идущий в поход?

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Групповиком
4. Участником
5. Фотографом

VII. Чем обязан заниматься завхоз?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?

а) Закупать продукты.
б) Следить за дежурными.
в) Расфасовывать продукты.
г) Стирать мешочки от продуктов.
д) Распределять продукты и снаряжение.
е) Закупать продукты в походе.
ж) Составлять график дежурств.

VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?

1. Перед походом?
2. В походе?
3. После похода?

а) Фиксировать ходовое время.
б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.
в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.
г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.
д) Забывать записывать ходовое время.
е) Фиксировать пройденные километры.

IX. Каковы обязанности руководителя группы?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?

а) Оформить отчет о походе.
б) Организовать подготовку к походу.
в) Закупать продукты.
г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
е) Помогать попавшим в беду.

X. Кто и за что отвечает в походе?

1. Хронометрист?
2. Завхоз?
3. Реммастер?
4. Медик?

а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
в) Составляет меню.
д) Фиксирует время в пути.
г) Руководит ремонтом.
е) Приобретает и хранит медаптечку.
ж) Распределяет продукты и снаряжение
з) Следит за выполнением санитарных правил

ОТВЕТЫ

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
I	2	VI	4	VIII	2-а,в,е. 3-г.	X	1- б, д. 2- в, ж. 3-а, г. 4-е, з.
II	4	V II	1-а,в,д,ж.				
III	1		2-б,е.	I X	1-б. 2-д, е. 3-а.		
IV	2		3-г.				
V	1	VIII	1-б.				

СНАРЯЖЕНИЕ

I. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.

2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1.Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

III. Что относится к специальному снаряжению?

1. Лыжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

VI. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.
4. Шурупы.
5. Стамеску.

VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?

1. В горном районе?	а) «Бескид»
2. В лесном районе?	б) «Турист»
3. Для лыжной прогулки?	в) «Лесные»
	г) «Тайга»
	д) Беговые деревянные
	е) Беговые (пластик)

XII. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

XIII. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?

1. Стул.
2. Меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.

XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.

3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

XVII. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	2, 4, 5.	XII	1,3,4.
II	2, 3, 5.	XIII	3.
III	1, 4.	XIV	5.
IV	2, 3, 5.	XV	1.
V	2, 4, 5.	XVI	2,3.
VI	2, 3, 4, 5.	XVII	2.
VII	1, 3, 4.	XVIII	2.
VIII	2,3,5.		
IX	2.		
X	4		
XI	1-а,б. 2-а,б,в,г. 3-д,е		

БИВАК

I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.
2. Махание горящей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

II. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.

4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

IV. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/ 3).
2. Определить естественный наклон дерева.
3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на 1 / 3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.
5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

VI. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

VII. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

VIII. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

IX. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

X. Как правильно развести костер?

1.Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.

6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

XI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горящей печи?

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

XII. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

XIV. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1. Можно.
2. Нельзя.
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

XV. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?

1. Сухое горючее и растопка
2. Чай.
3. Дрова.
4. Фонарь.
5. Кружка.

XVI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше.
2. Ниже
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	2,3,4.	IX	5.
II	2,5,6,1,4,3.	X	3,5,1,6,4,2,7,
III	1,4,2,5,3.	XI	2.
IV	2,4,1,5,3.	XII	3,5.
V	4.	XIII	3,4,5.
VI	2.	XIV	2.
VII	4.	XV	1.
VIII	2,4.	XVI	4.

КОМАНДЫ ПРИ РАБОТЕ С ВЕРЕВКАМИ.

I. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?

1. Пошел.
2. Вперед.
3. Быстрее.
4. Свободно.
5. Ухожу.

II. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

1. Подтяни.
2. Выбери
3. Возьми
4. Забери
5. Выдай

III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.
4. Выдай.
5. Отпусти.

IV. Какая команда подается при готовности к страховке?

1.Я держу тебя.
2. Я страхую.
3. Страховка готова.
4. Все нормально.
5. Можешь идти.

V. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?

1. Можно идти.
2. Вперед.
3. Двигай.
4. Начинай движение.
5. Пошел.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	4.	IV	3.
II	2.	V	5.
III	4.		

УЗЛЫ

I. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.

5. Штык.

II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

1. Прямой.
2. Двойной проводник.
3. Ткацкий.
4. Булинь.
5. Встречный.

III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

1. Академический.
2. Ткацкий.
3. Прямой.
4. Встречный.
5. Брамшкотовый.

IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

V. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?

1. Встречный.
2. Проводниик.
3. Булинь.
4. Прямой.
5. Схватывающий.

VI. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

1. Двойной проводник.
2. Двойной схватывающий.
3. Прямой.
4. Стремя.
5. Удавка.

VII. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?

1. Австрийский проводник.
2. Серединный проводник.
3. Бабочка.
4. Пчелка.
5. Прямой.

VIII. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?

1. Удавка.
2. Штык.
3. Стремя.
4. Узел Бахмана.
5. Схватывающий.

IX. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?

1. Проводник.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Стремя.
5. Встречный.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	2,3.	VI	2.
II	1,3.	VII	2,3,4.
III	1,4,5.	VIII	4.
IV	1,2.	IX	3
V	4.		

ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ

I. К какой группе топографических знаков относятся:

1. Масштабные.
2. Линейные.
3. Внемасштабные.

а) Лес.
б) Просека.
в) Луг.
г) Мост.
д) Памятник.

II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.

5. Площадные.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	1-а, в. 2-б. 3- г, д.	4	2,3.
2	1,4.	5	3.
3	1,5.	6	

КАРТА И МАСШТАБ

I. Допишите недостающие слова.

Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной____ на _____, построенное в определенной _____.

II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Обшегеографические.
2. Специальные (тематические).

III. Допишите недостающие слова.

Топографические карты – это _____ карты масштаба _____ и крупнее, подробно изображающие _____.

IV. Допишите недостающие слова.

Масштаб карты – это степень уменьшения ____ на ____ относительно соответствующих им _____ на _____.

V. Допишите недостающие слова.

Численный масштаб – это масштаб карты, выражен-ный дробью ____ , которой - ____, а ____ – число показывающее, во сколько раз ____ на карте ____ местности.

VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

VII. Допишите недостающие слова.

Линейный масштаб – это ____ изображение____ масштаба, представляет собой ____, на которой деления соответствуют определенным ____ на _____.

VIII. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:500000
5. 1:50000

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	поверхности, плоскости, проекции.	5	числитель, 1, знаменатель, уменьшены, линии.
2	1.	6	4.
3	общегеографические, 1:1000000,местность.	7	графическое, численного, шкалу, расстояниям.

			Местности.
4	линий, карте, линии, местности.	8	1.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ БЕЗ КОМПАСА

I. Допишите недостающие слова.

1. Направить стрелку ____
2. На ____, в точку золотую.
3. Меж стрелкою и цифрой ____
4. Есть ____ – важен он для нас
5. Делите _____ пополам
6. И сразу _____ найдете там.

II. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

III. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

IV. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

V. С какой стороны кора на березе белая и чистая?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VI. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

VIII. Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?

1. С наибольшими числами.
2. С любыми.
3. С наибольшим и наименьшим числом.
4. С наименьшими числами.

IX. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	Часовую, солнце, час, угол, угол, юг.	5	3.
		6	3.
2	3.	7	3.
3	3.	8	4.
4	1.	9	3.

***

I. Чем обязан заниматься завхоз?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?

а) Закупать продукты.
б) Следить за дежурными.
в) Расфасовывать продукты.
г) Стирать мешочки от продуктов.
д) Распределять продукты и снаряжение.
е) Закупать продукты в походе.
ж) Составлять график дежурств.

II. Чем обязан заниматься хронометрист?

1. Перед походом?
2. В походе?
3. После похода?

а) Фиксировать ходовое время.
б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.
в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.
г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.
д) Забывать записывать ходовое время.
е) Фиксировать пройденные километры.

III. Каковы обязанности руководителя группы?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?

а) Оформить отчет о походе.
б) Организовать подготовку к походу.
в) Закупать продукты.
г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
д) Делать отметки о прохождении маршрута в контроль-
ных пунктах.

е) Помогать попавшим в беду.

IV. Кто и за что отвечает в походе?

1. Хронометрист?
2. Завхоз?
3. Реммастер?
4. Медик?

а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
в) Составляет меню.
д) Фиксирует время в пути.
г) Руководит ремонтом.
е) Приобретает и хранит медаптечку.
ж) Распределяет продукты и снаряжение
з) Следит за выполнением санитарных правил

***

I. Что относится к личному снаряжению?

1.Палатка.
2.Рюкзак.
3.Котелок.
4.Куртка.
5.Нож.

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

III. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

VI. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

***

I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.
2. Махание горящей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

II. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
6. Растянуть и закрепить днище палатки.
7. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

IV. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

V. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

VI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

Выше.
Ниже
Справа.
Как можно ближе.

Слева.

VII. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

VIII. Как надо сушить ботинки у костра?

1.Поставил и ушел.
2.Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3.Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4.Не знаю.
5.Держишь ботинки в руках.

IX. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1.Можно.
2.Нельзя.
3.Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4.Можно на пять минут.

СНАРЯЖЕНИЕ

I. Каким должен быть минимальный диаметр веревки, применяемой для организации страховки, перил и сопровождения?

1. 6мм.
2. 8мм.
3. 10мм.
4. 4мм.
5. 12мм.

II. Можно ли использовать поврежденную веревку?

1. Да.
2. Нет.
3. На усмотрение команды.

III. Что надо сделать с поврежденным участком веревки?

1. Заблокировать с помощью узла.
2. Продолжить работу.
3. Вырезать поврежденный участок.

IV. Какие карабины можно использовать для организации страховки?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких- либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.

3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.
5. Любые.

V. Какие карабины могут применяться при транспортировке груза?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких- либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.
5. Любые.

VI. Какие карабины могут применяться для подключения страховочной веревки к участнику?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.
5. Любые.

VII. Какие карабины используются для подключения сопровождающей веревки к участнику и опоре?

1. Стандартные с муфтами, не имеющими каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.
5. Любые.

VIII. Какой минимальный диаметр веревки применяется для блокировки?

1. 4мм.
2. 6мм.
3. 8мм.
4. 10мм.
5. 12мм.

IX. Можно ли применять для самостраховки стропы, оплетки веревок?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

X. Должен ли участник находиться в рукавицах при выполнении страховки?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XI. Должен ли участник находиться в рукавицах при сопровождении груза?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XII. Должен ли участник находиться в рукавицах при спуске по перилам?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XIII. Должен ли участник находиться в рукавицах при движении по навесной переправе?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XIV. Должен ли участник быть в каске при прохождении навесной переправы?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XV. Должен ли участник быть в каске при прохождении переправы вброд?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XVI. Должен ли участник быть в каске при прохождении переправы по бревну?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XVII. Должен ли участник быть в каске при прохождении болота по жердям?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XVIII. Каков минимальный диаметр веревки , используемой для организации опорной петли?

1. 12мм.
2. 10мм.
3. 8мм.
4. 6мм.
5. 4мм.

XIX. Какая основная веревка должна использоваться при организации петли групповой самостраховки?

1. Одинарная.

2. Двойная.
3. Тройная.
4. Любая.
5. Не знаю.
6.

XX. Должен ли быть на каске шнур-каскоуловитель?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

УЗЛЫ

I. Какие узлы применяются для связывания концов веревки?

1. Прямой.
2. Стремя.
3. Булинь.
4. Академический.
5. Австрийский.
6. Встречный
7. Ткацкий.
8. Брамшкотовый.
9. .Штык.
10. Грейпвайн.
11. Проводник.
12. Двойной проводник.
13. Беседочный.
14. Карабинная удавка.
15. Проводник-восьмерка.

II. Какие узлы применяются для присоединения веревки к объекту?

1. Прямой.
2. Стремя
3. Булинь.
4. Академический.
5. Австрийский.
6. Встречный
7. Ткацкий.
8. Брамшкотовый.
9. Штык.
10. Грейпвайн.
11. Проводник.
12. Двойной проводник.
13. Беседочный.
14. Карабинная удавка.
15. Проводник-восьмерка.

III. Какие узлы не должны иметь контрольный узел?

1. Прямой.
2. Стремя.
3. Булинь.
4. Академический.
5. Австрийский.
6. Встречный
7. Ткацкий.
8. Брамшкотовый.
9. Штык.
10. Грейпвайн.
11. Проводник.
12. Двойной проводник.
13. Беседочный.
14. Карабинная удавка.
15. Проводник-восьмерка.

VI. Какие узлы относятся к схватывающим?

1. Прямой.
2. Стремя.
3. Булинь.
4. Академический.
5. Австрийский.
6. Встречный
7. Ткацкий.
8. Брамшкотовый.
9. Штык.
10. Грейпвайн.
11. Проводник.
12. Двойной проводник.
13. Беседочный.
14. Карабинная удавка.
15. Проводник-восьмерка.

ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

2.1. Переправа первого участника вброд

I. Где должна располагаться страховочная веревка?

1. Ниже по течению.
2. Перпендикулярно течению.
3. Выше по течению.
4. Не имеет значения.

II. Где должна располагаться сопровождающая веревка?

1. Выше по течению.
2. Ниже по течению.
3. Перпендикулярно течению.
4. Не имеет значения.

III. На каком расстоянии друг от друга должны находиться участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?

1. Меньше половины ширины реки.
2. Больше половины ширины реки.
3. 7 метров.
4. Не имеет значения.

IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю.

V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?

1. На опоре.
2. Не закреплены.
3. Закреплены на участнике.
4. Закреплены на участнике, стоящем на самостраховке.

VI. Куда должны быть развернуты лицом участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?

1. Спиной к переправляющемуся.
2. Лицом к переправляющемуся.
3. Боком к переправляющемуся.
4. Не имеет значения.

VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

1. В грудной карабин.
2. Через скользящий карабин.
3. В беседку.
4. Не знаю.

IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

X. Как при переправе располагается шест по отношению к течению?

1. Ниже по течению.
2. По течению.
3. Выше по течению.
4. Не имеет значения.

XI. Могут ли участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, быть с рюкзаками?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

2.2. Переправа первого участника через реку по бревну.

I. Как должна выдаваться страховочная веревка?

1. На уровне бревна.
2. Несколько ниже по течению.
3. Несколько выше по течению.
4. Не имеет значения.

II. Как должна выдаваться веревка сопровождения?

1. Выше по течению.
2. На уровне бревна.
3. Ниже по течению.
4. Не имеет значения.

III. На каком расстоянии друг от друга должны находиться участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?

1. Меньше половины ширины реки.
2. Больше половины ширины реки.
3. 7 метров.
4. Не имеет значения.

IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю.

V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?

1. На опоре.
2. Не закреплены.
3. Закреплены на участнике.
4. Закреплены на участнике, стоящем на самостраховке.

VI. Куда должны быть развернуты лицом участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?

1. Спиной к переправляющемуся.
2. Лицом к переправляющемуся.

3. Боком к переправляющемуся.
4. Не имеет значения.

VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

1. В грудной карабин.
2. Через скользящий карабин.
3. В беседку.
4. Не знаю.

IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

X. Могут ли участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, быть с рюкзаками?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

XI. Можно ли использовать веревку сопровождения, как дополнительную точку опоры?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XII. Можно ли использовать, как дополнительные точки опоры, растяжки-усы, использованные командой при укладке бревна?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

2.3. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну.

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю.

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

III. Куда должен быть развернут лицом участник, обеспечивающий страховку?

1. Спиной к переправляющемуся.
2. Лицом к переправляющемуся.

3. Боком к переправляющемуся.
4. Не имеет значения.

IV. Куда подключается к переправляющемуся страховочная веревка ?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

V. Кто может выполнять страховку?

1. Один участник.
2. Два участника.
3. Один участник, стоящий на самостраховке.
4. Любой участник.

VI. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

VII. Можно ли использовать, как дополнительные точки опоры, растяжки-усы, использованные командой при укладке бревна?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

2.4. Траверс склона участником, идущим на командной страховке (траверс первым участником).

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю.

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

III. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка ?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

IV. Кто может выполнять страховку?

1. Один участник.
2. Два участника.

3. Один участник, стоящий на самостраховке.
4. Любой участник.

V. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

2.5. Преодоление подъема первым участником с командной страховкой.

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки ?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

III. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка ?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

IV. Кто может выполнять страховку в опасной зоне?

1. Один участник.
2. Два участника.
3. Один участник, стоящий на самостраховке.
4. Любой участник.

V. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

VI. Кто может выполнять страховку в безопасной зоне?

1. Один участник.
2. Два участника.
3. Один участник, стоящий на самостраховке.
4. Любой участник.

2.6. Организация перил

I. Где должны располагаться перила при организации переправы по бревну через реку?

1. Выше бревна вверх по течению.
2. По центру бревна.
3. Выше бревна ниже по течению.

4. Не имеет значения.

II. Надо ли закреплять конец перильной веревки при спуске по склону, если перила оканчиваются в опасной зоне?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

III. Что должно находиться на конце перильной веревки при спуске , если перила оканчиваются в безопасной зоне?

1. Ничего.
2. Узел.
3. Фиксация на опоре.
4. Не знаю.

IV. Что должно находиться на нижнем конце веревки при подъеме из безопасной зоны?

1. Ничего.
2. Узел.
3. Фиксация на опоре.
4. Не знаю.

2.7. Снятие перил

I. С какой стороны этапа осуществляется снятие рабочей веревки?

1. С целевой.
2. С исходной.
3. С левого.
4. С правого.

II. Какой диаметр должна иметь сдергивающая веревка?

1. 4мм.
2. 6мм.
3. 10мм
4. Не имеет значения.

III. Какие требования предъявляются к последнему участнику, если он сам снимает перила?

1. Никаких.
2. Как к участнику.
3. Как к первому участнику.
4. Не знаю.

2.8. Укладка бревна

I. Какое минимальное количество участников должно удерживать ус-оттяжку при укладке бревна?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Четыре.

II. Как закрепляются концы усов-оттяжек?

1. На участнике.
2. Обмотав вокруг руки.
3. На опоре.
4. Никак.

2.9. Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду.

I. Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе по бревну через овраг?

1. От грудного перекрестия.
2. От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.
3. От беседки.
4. Не знаю.

II. Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе через водную преграду?

1. От грудного перекрестия.
2. От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.
3. От беседки.
4. Не знаю.

III. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через водную преграду?

1. В грудное перекрестие.
2. К карабину самостраховки.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. В любой карабин.

IV. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через овраг?

1. В грудное перекрестие.
2. К карабину самостраховки.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. В любой карабин.

V. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

VI. Какое минимальное количество участников должно удерживать сопровождающую веревку?

1. Один.
2. Два.
3. Три
4. Любое.

VII. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

1. Один.

2. Два.
3. Три
4. Любое количество.

VIII. Как должен переправляться участник на лыжах по тонкому льду?

1. Крепления не расслаблены.
2. Крепления расслаблены.
3. Руки не вынуты из темляков лыжных палок.
4. Руки вынуты из темляков лыжных палок.
5. Поясной ремень рюкзака застегнут.

2.10. Движение по навесной переправе.

I. На каком карабине разрешается проходить по навесной переправе?

1. Включенном в беседку.
2. Включенном в блокировку: страховочный пояс- беседка.
3. Замыкающем страховочную систему.
4. На двух: грудь-беседка.
5. На любых.

II. Каков порядок пристегивания к перилам?

1. Подключиться к перилам.
2. Встать на самостраховку на перила.
3. Подключить сопровождающую веревку.

III. Каков порядок отстегивания от перил?

1. Отключиться от перил.
2. Отключить самостраховку от перил.
3. Отключить сопровождающую веревку.

IV. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

1.На опоре.
2.Не закреплен.
3.Закреплен на участнике.
4.Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

V. Как должно осуществляться сопровождение при наклонной переправе?

1. Никак.
2. В две руки.
3. В четыре руки.
4. Через карабин.

2.11. Траверс по перилам.

I. Какую самостраховку, идущую от грудного перекрестия, надо использовать при движении по перилам?

1. Длинный ус.
2. Короткий ус.
3. Репшнур диаметром 6мм, имеющий в рабочей части четыре ветви.
4. Любую.

II. Где должен находиться центр тяжести участника, идущего по перилам?

1. Выше перил.
2. На уровне перил.
3. Ниже перил
4. Не имеет значения.

III. Можно ли использовать перила как дополнительную точку опоры?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

IV. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Любое количество.

2.12. Спуск (подъем) по склону с самостраховкой по перилам?

I. Какой узел применяется для организации самостраховки по перилам?

1. Бахмана.
2. Прусик.
3. Австрийский.
4. Прямой.
5. Двойной проводник.

II. Куда подключается самостраховка?

1.В грудное перекрестие.
2.В карабин, замыкающий страховочную систему.
3.К скользящему карабину страховочного пояса.
4.Не имеет значения.

III. Какой длины должна быть самостраховка?

1. Меньше 1м.
2. Больше 2м.
3. Запястье вытянутой руки должно перекрывать перила.
4. Кончики пальцев вытянутой руки должны касаться перил.
5. Вытянутая рука не касается перил.

IV. Где должен находиться схватывающий узел при подъеме?

1. В руке.
2. За рукой.
3. Перед рукой.
4. Не имеет значения.

V. Где должен находиться схватывающий узел при спуске?

1. В руке.
2. За рукой.
3. Перед рукой.
4. Не имеет значения.

VI. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

1. Один.
2. Два.
3. Три
4. Любое количество.

VII. Нужна ли самостраховка при организации верхней командной страховки?

1. Нет.
2. Да.
3. Не знаю.

2.13. Подъем по склону с верхней командной страховкой.

I. Как организуется верхняя командная страховка?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. В две руки.

II. Куда подключается страховка?

1. В грудное перекрестие.
2. В карабин, замыкающий страховочную систему.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. Не имеет значения.

III. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

IV. Можно ли вытаскивать участника страхующей веревкой?

1. Нет.
2. Да.
3. Не знаю.

2.14. Спуск по перилам (дюльфером).

I. Как организуется верхняя командная страховка?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. В две руки.

II. Куда подключается страховка?

1.В грудное перекрестие.
2.В карабин, замыкающий страховочную систему.
3.К скользящему карабину страховочного пояса.
4.Не имеет значения.

III. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. На опоре.

2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

IV. На каком расстоянии от точки закрепления перил надо подключаться к перилам?

1. Не более длины самостраховки.
2. На расстоянии 2 м.
3. На любом.
4. Не знаю.

2.15. Спортивный спуск.

I. Где должна находиться перильная веревка?

1. Перед участником.
2. За спиной участника.
3. Между ног участника.
4. Не имеет значения.
5. Не знаю.

II. На каком расстоянии от точки закрепления перил надо подключаться к перилам?

1. Не более длины самостраховки.
2. На расстоянии 2 м.
3. На любом.
4. Не знаю.

2.16. Переправа маятником через ручей, овраг

I. Где должна быть завязана петля на перильной веревке для подключения самостраховки участника, находящегося на границе опасной зоны исходного берега?

1. Выше уровня точки подключения самостраховки.
2. Ниже уровня точки подключения самостраховки.
3. Не имеет значения.
4. Не знаю.

II. Можно ли в качестве элемента организации точки подключения к перилам самостраховки использовать схватывающий узел?

1. Нет.
2. Да.
3. Не знаю.

2.17. Транспортировка груза на этапах.

I. Может ли первый участник идти с рюкзаком на этапе “Переправа вброд”?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

II. Может ли первый участник идти с рюкзаком на этапе “Переправа по бревну”?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю

III. Может ли первый участник идти с рюкзаком на этапе “Переправа маятником”?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

IV. Может ли первый участник идти с рюкзаком на этапе “Переправа по тонкому льду”?

1. **Да.**
2. **Нет.**
3. **Не знаю.**

V. Можно ли транспортировать рюкзак на навесной переправе совместно с участником?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

VI. Как транспортируется веревка в бухте по навесной переправе?

1. Отдельно как рюкзак.
2. Подвешенная на участнике свободно.
3. Закрепленная на корпусе участника
4. Не знаю.

VII. Как транспортируется рюкзак участником при переправе вброд по перилам , по бревну через реку и по тонкому льду?

1. Как обычно, но поясной ремень расстегнут.
2. На одном плече со стороны подключения сопровождающей веревки.
3. На одном плече, противоположном стороне, к которой подключена сопровождающая веревка.
4. Груз (рюкзак) подключен к перилам.
5. Груз (рюкзак) не подключен к перилам.

VIII. Как транспортируется рюкзак при переправе маятником?

1. На участнике.
2. Отдельно, повешенным на перила.
3. По два рюкзака на участнике.
4. Перебрасыванием.
5. Не знаю.

IX. Где должно находиться снаряжение в опасной зоне?

1. На участнике.
2. Лежать на земле.
3. Лежать на земле на страховке.
4. Не знаю.

2.18. Движение по веревке с перилами (параллельные перила).

I. Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе по бревну через овраг?

1. От грудного перекрестия.
2. От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.
3. От беседки.

4. Не знаю.

II.Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе через водную преграду?

1. От грудного перекрестия.
2. От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.
3. От беседки.
4. Не знаю.

III. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через водную преграду?

1. В грудное перекрестие.
2. К карабину самостраховки.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. В любой карабин.

IV. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через овраг?

1. В грудное перекрестие.
2. К карабину самостраховки.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. В любой карабин.

V. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

VI. Какое минимальное количество участников должно удерживать сопровождающую веревку?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Любое.

VII. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

1. Один.
2. Два.
3. Три
4. Любое количество.

VIII. Какая веревка является страховочными перилами?

1. Верхняя.
2. Нижняя.
3. Любая.

ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО

3.1. Требования к носилкам.

I. Какую конструкцию должна иметь связанная рама носилок?

1. Полужесткую.
2. Не жесткую.

3. Жесткую.
4. Любую.

II. Сколько поперечных жердей длиной 0,7 м должна иметь рама носилок в классическом варианте?

1. Две.
2. Три.
3. Четыре.
4. Любое.

III. Где должна располагаться по отношению к продольным жердям поперечина, находящаяся на расстоянии 20-50 см от головной поперечины в сторону ног?

1. Сверху.
2. Снизу.
3. Не имеет значения.

IV. Сколько необходимо обязательных точек крепления пострадавшего к носилкам?

1. Одна.
2. Три.
3. Две.
4. Пять.

V. Назовите основные точки крепления пострадавшего к носилкам?

1. Грудь и бедра.
2. Не имеет значения.
3. Грудь, бедра, ноги.
4. Бедра и ноги.
5. Шея, грудь, живот.

3.2. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд.

I. Как должен располагаться пострадавший при транспортировке его по горизонтальной поверхности и на подъеме?

1. Вперед ногами.
2. Вперед головой.
3. Боком.
4. Как получится.

II. Как должен располагаться пострадавший при транспортировке его на спуске, на участнике с большим уклоном и при переправе вброд?

1. Вперед ногами.
2. Вперед головой.
3. Боком.
4. Как получится.

III. Должен ли быть зафиксирован пострадавший на носилках при переправе вброд?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

3.3. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.

I. Как должны быть расположены петли подвески по отношению к продольной и поперечной

жердям носилок?

1. Охватывать только продольную жердь.
2. Охватывать только поперечную жердь.
3. Охватывать одновременно продольную и поперечную жерди.
4. Не имеет значения.

II. На каком количестве карабинов надо подвешивать носилки к перилам?

1. На одном.
2. На двух.
3. На трех.
4. На четырех.

III. Надо ли блокировать карабины подвесок между собой?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

IV. Какой веревкой надо блокировать карабины подвесок?

1. Любой.
2. Диаметром 8мм.
3. Диаметром 6мм.
4. Диаметром 10мм.

V. Надо ли завязывать узел проводника в верхней части петли подвески, выполненной из одного куска веревки?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

VI. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?

1. Боком.
2. Головой вперед.
3. Ногами вперед.
4. Как удобно.

VII. С какой стороны должно быть обеспечено сопровождение основной веревкой при транспортировке носилок по перилам?

1. Со стороны головной части носилок.
2. Со стороны ног.
3. С обеих сторон.
4. Ни с какой стороны.

VIII. Сколько человек должно работать на сопровождающей веревке на целевом берегу?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Не имеет значения.

IX. Надо ли закреплять конец сопровождающей веревки?

1. Не имеет значения.

2. Нет.
3. Да.

X. Надо ли при переправе пострадавшего подключать его страховку от грудного перекрестия к страховочным перилам?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

XI. Каков правильный порядок подключения носилок к перилам?

1. Перила.
2. Самостраховка пострадавшего к страховочным перилам.
3. Сопровождающая веревка.

3.4. Транспортировка пострадавшего на этапах «Подъем и спуск по склону».

I. Можно ли использовать для переноса пострадавшего его страховочную систему?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

II. Нужна ли блокировка от грудного перекрестия между пострадавшим и сопровождающим?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

III. Какая должна быть транспортировочная веревка при спуске (подъеме) пострадавшего?

1. Любая.
2. Одинарная.
3. Сдвоенная.

IV. Какой длины должны быть концы, выходящие из узла транспортировочной веревки?

1. 1,0- 2,0 м.
2. 0,2-0,3 м.
3. 0,4- 0,8 м.
4. Не имеет значения.

V. Куда подключается короткий конец, выходящий из узла транспортировочной веревки?

1. К беседке пострадавшего.
2. К беседке несущего.
3. К любому.

VI. Куда подключается длинный конец, выходящий из узла транспортировочной веревки?

1. К беседке пострадавшего.
2. К беседке несущего.
3. К любому.

VII. Когда можно начинать движение по этапу (спуск-подъем)?

1. При наличии верхней страховки.
2. При наличии нижней страховки.
3. Без страховки.

3.5. Транспортировка пострадавшего на несущем по бревну с перилами.

I. Куда должен быть подключен пострадавший своей длинной самостраховкой, идущей от карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса?

1. К перилам.
2. К карабину самостраховки сопровождающего, подключенного к перилам.
3. К грудному карабину сопровождающего.

II. Надо ли блокировать пострадавшего с несущим?

1. Нет.
2. Не имеет значения.
3. Да.

III. Сколько человек должно работать на сопровождающих веревках?

1. Два.
2. Один.
3. Любое количество.

IV. Являются ли в данном случае сопровождающие веревки страхующими?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

V. Куда подключаются сопровождающие веревки?

1. К карабину, скользящему по перилам.
2. К пострадавшему.
3. К несущему.

VI. Надо ли закреплять свободные концы сопровождающих веревок?

1. Нет.
2. Да.
3. Не имеет значения.

3.6. Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах «Подъем», «Спуск» по склону с сопровождающим.

I. Как должны быть связаны верхние концы петель?

1. Не связаны.
2. Собраны на карабине.
3. Единым узлом.

II. Надо ли блокировать пострадавшего с несущим?

1. Нет.
2. Не имеет значения.
3. Да.

III. Какая должна быть транспортировочная веревка при спуске (подъеме) пострадавшего?

1. Любая.
2. Одинарная.

3. Сдвоенная.

IV. Какой длины должны быть концы, выходящие из узла транспортировочной веревки?

1. 1,0- 2,0 м.
2. Разной длины.
3. 0,4- 0,8 м.
4. Не имеет значения.

V. Куда подключается короткий конец, выходящий из узла транспортировочной веревки?

1. К беседке пострадавшего.
2. К беседке сопровождающего.
3. К общему узлу петель носилок.

VI. Куда подключается длинный конец, выходящий из узла транспортировочной веревки?

1. К беседке пострадавшего.
2. К беседке сопровождающего.
3. К общему узлу петель носилок.

VII. Как должны располагаться носилки при транспортировке?

1. Горизонтально перед сопровождающим.
2. Горизонтально за сопровождающим.
3. Не имеет значения.

VIII. Куда подключается верхняя командная страховка?

1. К пострадавшему в грудное перекрестие.
2. Не имеет значения.
3. К носилкам.
4. К сопровождающему в грудное перекрестие

3.7. Организация системы спуска пострадавшего с сопровождающим.

I. Как должна выдаваться транспортная веревка.

1. Через карабин.
2. Руками.
3. Через дерево.
4. Через тормозное устройство.
5. Через карабинный тормоз.

II. Где должен располагаться блокирующий узел?

1. Ниже тормозного устройства.
2. Выше тормозного устройства.
3. На тормозном устройстве,
4. Где понравится.

III. Где должен крепиться на опорной точке верхний конец петли схватывающего узла?

1. Ниже тормозного устройства.
2. Выше тормозного устройства.
3. На тормозном устройстве.
4. Где понравится.

IV. Где закрепляются свободные концы транспортной и страхующей веревок?

1. Не закреплены.
2. На опоре.
3. Закреплены на участнике, стоящем на самостраховке.
4. Закреплены на участнике.

3.8. Организация системы подъема пострадавшего с сопровождающим.

I. Где должен располагаться блокирующий узел?

1. Ниже полиспаста.
2. Выше полиспаста.
3. На полиспасте.
4. Где понравится.

II. Где должен располагаться блокирующий узел при применении зажимов?

1. На зажиме.
2. Выше зажима.
3. Ниже зажима.
4. Где понравится.

III. Как организуется командная страховка сопровождающего?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. В две руки.

IV. Где закрепляются свободные концы транспортной и страхующей веревок?

1. Не закреплены.
2. На опоре.
3. Закреплены на участнике.
4. Закреплены на участнике, стоящем на самостраховке.

3.9. Транспортировка пострадавшего на волокуше.

I. Как должен располагаться пострадавший при транспортировке его по горизонтальной поверхности и на подъеме?

1. Вперед ногами.
2. Вперед головой.
3. Боком.
4. Не имеет значения.

II. Как должен располагаться пострадавший при транспортировке его на спуске?

1. Вперед ногами.
2. Вперед головой.
3. Боком.
4. Не имеет значения.

III. Как должны быть расположены петли подвески?

1. Охватывать вкруговую элементы продольной жесткости волокуш.

2. Охватывать вкруговую пострадавшего и элементы поперечной жесткости волокуш.
3. Охватывать вкруговую пострадавшего и элементы продольной жесткости волокуш.
4. Не имеет значения.

IV. Какой веревкой надо блокировать карабины подвесок?

1. Любой.
2. Диаметром 8мм.
3. Диаметром 6мм.
4. Диаметром 10мм.

V. Надо ли завязывать узел проводника в верхней части петли подвески, выполненной из одного куска веревки?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

VI. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?

1. Боком.
2. Головой вперед.
3. Ногами вперед.
4. Как удобно.

VII. С какой стороны должно быть обеспечено сопровождение основной веревкой при транспортировке волокуш по перилам?

1. Со стороны головной части носилок.
2. Со стороны ног.
3. С обеих сторон.
4. Ни с какой стороны.

VIII. Сколько человек должно работать на сопровождающей веревке?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Не имеет значения.

IX. Надо ли закреплять конец сопровождающей веревки?

1. Не имеет значения.
2. Нет.
3. Да.

X. Надо ли при переправе пострадавшего подключать его страховку от грудного перекрестия к страховочным перилам?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

XI. Каков правильный порядок подключения волокуш к перилам?

1. Перила.
2. Самостраховка пострадавшего к страховочным перилам.
3. Сопровождающая веревка.

3.10. Транспортировка пострадавшего в волокушах по тонкому льду.

I. Как подключают волокуши к перилам?

1. Со стороны головы.
2. Со стороны ног.
3. С двух сторон.
4. Не имеет значение.

II. С какой стороны должно быть обеспечено сопровождение основной веревкой при транспортировке волокуш по перилам?

1. Со стороны головной части волокуш.
2. Со стороны ног.
3. С обоих сторон.
4. Ни с какой стороны.

III. Сколько человек должно работать на сопровождающей веревке?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Не имеет значения.

IV. Надо ли закреплять конец сопровождающей веревки?

1. Не имеет значения.
2. Нет.
3. Да.

V. Куда подключаются сопровождающие веревки?

1. К волокуше.
2. К грудному карабину у пострадавшего.
3. К карабину скользящему по перилам.
4. К ножному концу волокуш.

VI. Надо ли при переправе пострадавшего подключать его страховку от грудного перекрестия к страховочным перилам?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

Таблица ответов к тесту

№ вопр.	Ответ	№ вопр.	Ответ	№ вопр.	Ответ	№ вопр.	Ответ	№ вопр.	Ответ
Снаряжение		2.3		2.10		2.19		3.6	
I	3	I	2	VI	1	I	1	I	2,3
II	2	II	3	VII	1	II	2	II	3
III	1,3	III	2	VIII	2,4	III	3	III	3
IV	1	IV	3	2.11		IV	1	IV	2
V	5	V	2	I	1,2,4	V	1,4	V	3
VI	1	VI	2	II	231,321	VI	1	VI	2
VII	2,3	VII	2	III	123,132	VII	1	VII	1
VIII	4	VIII	2	IV	1,4	VIII	1	VIII	4
IX	2	IX	2	V	4			3.7	
X	1	X	2	2.12				I	4,5

XI	2	XI	1	I	2			II	1
XII	1	XII	1	II	2,3			III	2
XIII	2	2.4		III	1			IV	2,3
XIV	1	I	1,2	IV	1	3.1		3.8	
XV	1	II	1,4	2.13		I	3	I	1
XVI	1	III	4	I	1,2,3	II	2	II	3
XVII	2	IV	1	II	1	III	2	III	1,2
XVIII	2	V	3	III	3	IV	3	IV	2,4
XIX	2	VI	2	IV	3	V	1	3.9	
XX	1	VII	1	V	2	3.2		I	2
Узлы		2.5		VI	1	I	2	II	1
I	1,4,6,7, 8,10	I	1,2	VII	1	II	1	III	3
II	2,3,5, 9,11, 12,13,14,15	II	1,4	2.14		III	2	IV	4
III	5,6,10, 13,15	III	1	I	1,2	3.3		V	1
IV	5	IV	1	II	1	I	3	VI	3
2.1		V	2	III	1,4	II	2	VII	3
I	3	2.6		IV	1	III	1	VIII	2
II	2	I	1,2	2.15		IV	4	IX	3
III	2	II	1,4	I	1,2	V	1	X	1
IV	3	III	1	II	1	VI	3	XI	231,321
V	2	IV	1	III	1,4	VII	3	3.10	
VI	2	V	2	IV	1	VIII	2	I	1
VII	2	VI	1	2.16		IX	3	II	3
VIII	2	2.7		I	1	X	1	III	2
IX	2	I	3	II	2	XI	231,321	IV	3
X	3	II	1	2.17		3.4		V	3
XI	2	III	2	I	1	I	2	VI	1
2.2		IV	2	II	2	II	1		
I	3	2.8		2.18		III	3		
II	2	I	1	I	2	IV	3		
III	4	II	4	II	2	V	1		
IV	2	III	3	III	1	VI	2		
V	4	2.9		IV	2	VII	1		
VI	3	I	2	V	2	3.5			
VII	2	II	4	VI	1,3	I	2		
VIII	2	2.10		VII	3,4	II	1		
IX	2	I	1	VIII	1,2	III	1		
X	2	II	2	IX	1,3	IV	1		
XI	2	III	3			V	1		
XII	1	IV	1,2			VI	2		
		V	1,4						

Методическое обеспечение программы

Программа обеспечена:

- рекламным роликом для привлечения родителей и детей в детское объединение;
- видеороликом в помощь родителям для записи в Навигатор дополнительного образования Рязанской области на объединение «Спортивны туризм»;
- схемами прохождения технических этапов, тактическими схемами и описаниями прохождения пешеходных дистанций спортивного туризма, отчётами походов разной степени и категории сложности;
- картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов и нанесёнными вариантами прохождения дистанций спортивного ориентирования

на соревнованиях различного уровня;

- план - конспекты занятий и развёрнутые конспекты занятий по разным разделам программы.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму:

- положение о Единой всероссийской спортивной классификации;
- нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму;
- всероссийский реестр видов спорта;
- правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я);
- регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции - пешеходные».

Для разделов программы связанных с организацией соревнований и работе с документацией соревнований используются отчеты о соревнованиях, включенных в ЕКП на 2003, 2006, 2008, 2011 гг.

Отдельную часть методического обеспечения составляют опросники и тестовые задания в конце программы, содержащие вопросы по разным направлениям программы подготовки учеников.

В методическую базу могут входить выполненные педагогами самостоятельно интерактивные презентации, видеоролики по объяснению материала для самостоятельного изучения занятия, если ученик пропустил занятие по болезни.

Основу учебно-материальной базы могут составлять: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

Интернет-ресурсы, используемые при разработке программы:

1. Конкурс «Туристская викторина-2016» – http://yoventour.ru/news/konkurs-turistskaya-viktorina-2016-vse-testy/

2. Библиотека «Инфоурок» – https://infourok.ru/testi-po-sportivnomu-turizmu-dlya-goda-obucheniya 620945.html

Список литературы,
использованной педагогом при написании образовательной программы:

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.

Список литературы для педагогов дополнительного образования

1. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд.

центр ВЛАДОС, 2002.352 с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
4. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС»,1990.
5. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
7. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
8. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
9. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
10. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
11. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
12. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
13. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
14. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
15. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
16. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
17. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

Список литературы для детей и родителей

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС»,1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак»,1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат»,1987
5. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС»,1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.