

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЗАТО г. Североморск «Дом детского творчества им. Саши Ковалева»

Программа принята
методическим советом
МБУДО «ДЦТ»
Протокол № 3
« 21 » апреля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЦТ»

 М.Б. Клыкова
« 13 » мая 2025г.
Приказ № 160

Дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный турорганизатор»
Срок реализации 4 года
для учащихся 8-18 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
Старичкин Дмитрий Евгеньевич

г. Североморск
2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 45 b6 9c 04 7e 17 78 da 5c 98 97 9c c2 a7 18 c1
Владелец: Клыкова Мария Байраковна
Действителен: с 28.04.2025 до 22.07.2026

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	1 стр.
2. Общий учебно-тематический план	5 стр.
3. Учебно - тематический план (первый год обучения)	9 стр.
4. Содержание программы (первый год обучения)	10 стр.
5. Учебно - тематический план (второй год обучения)	15 стр.
6. Содержание программы (второй год обучения)	17 стр.
7. Учебно - тематический (третий год обучения)	21 стр.
8. Содержание программы (третий год обучения)	22 стр.
9. Учебно - тематический (четвертый год обучения)	27 стр.
10. Содержание программы (четвертый год обучения)	28 стр.
11. Методическое обеспечение программы	31 стр.
12. Материально - техническое обеспечение	32 стр.
13. Список литературы	34 стр.
14. Система оценки и фиксации образовательных результатов	36 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, соревнования и учебно-тренировочные походы предоставляют учащимся возможность свободного общения со сверстниками, приобретения навыков самостоятельной деятельности, способствуют актуализации интереса учащихся к краеведческой деятельности.

Дети приходят в детское объединение, ожидая многого. Важно дать им не только новые знания и умения, но и помочь реализовать их интересы. В туристско-краеведческой работе большое внимание уделяется как теоретической, так и практической подготовке. Обучение азам спортивного туризма с помощью теоретических знаний, применяемых в дальнейшем на практике и отработанных до навыка, появляется возможность успешного продвижения вперед и достижения поставленных целей. Программа создана в соответствии с:

Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

- Санитарными правилами СП. 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 №28;
- Санитарными правилами 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 № 2;
- Письмом Министерства просвещения РФ от 29.09.23 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Уставом, локальными актами «ДДТ».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

Новизна данной программы в том, что учащиеся получают необходимые знания, умения и навыки, для самостоятельной организации туристско-краеведческих мероприятий и дальнейшем самоопределении в выборе профессии. Программа способствует всестороннему развитию личности учащегося.

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 обучающегося.

Программа разработана с учетом наполнения в школах туристско-краеведческой работы.

Количество часов занятий регламентируется согласно нормативным документам, Устава и Положения об учебной деятельности.

Срок реализации программы 4 года.

Уровни освоения программы по годам обучения:

1 год обучения – начальный;

2 – 3 год обучения – базовый;

4 год обучения – продвинутый.

В связи со спецификой работы туристских объединений, плана проведения городских и областных соревнований, погодных условий в районах Крайнего севера - расписание занятий составляется на основании утвержденного учебно-тематического годового плана - на каждый учебный месяц отдельно, или на год.

Продолжительность образовательного процесса:

39 недель x 6 часов = 234 часа. 1 час = 45 минутам.

В объединение принимаются все желающие дети с 9 лет по заявлению одного из родителей (законного представителя). Специального отбора не существует. Закончить образование учащиеся могут на любом этапе.

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление учащихся в процессе занятий спортивным туризмом и туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Это определение, указывает на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа решает следующие задачи:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

- обучение и повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- воспитание бережного отношения к природе;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию учащихся;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- патриотическое воспитание.

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

Возраст учащихся туристского объединения.

- 1 год обучения - 9-14 лет
- 2 год обучения - 10-15 лет
- 3 год обучения - 11-16 лет
- 4 год обучения - 12-17 лет

Группы формируются в начале учебного года на базе школ города на бесплатной основе. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья для занятий туризмом. Учащиеся, имеющие противопоказания по состоянию здоровья могут заниматься в объединении, на практических занятиях помогая в качестве судьи или контролера, без физических нагрузок. Занятия на базе учреждения проводятся в зале (практические занятия, по согласованию) и классе (теоретические занятия). В выходные дни занятия проводятся на местности. Наполняемость групп соответствует годам обучения:

- 1 год- 15 человек
- 2 год- 12 человек
- 3 год- 10 человек
- 4 год – 8 человек.

Для контроля применяются следующие методы: теоретические и практические зачеты, тестирование, контрольные тренировки.

Основная форма проведения практических занятий - занятия на местности или учебном полигоне. Задачи и содержание занятий должны определяться в зависимости от периода года, целей занятия, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Формы проведения итоговой аттестации:

Подведение итогов реализации программы подводится в форме тестов по теоретическому блоку. По практическому блоку подведение итогов осуществляется путем учета участия учащихся в спортивно - массовых мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Общий учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов											
		Первый год обучения			Второй год обучения			Третий год обучения			Четвертый год обучения		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1										
2	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование				2	2		2	2		4	4	
3	Техника безопасности при занятиях туризмом	2	2										
4	Туристские возможности родного края	4		4									
5	Воспитательная роль туризма. Туристские соревнования	6	2	4									
6	Личное и групповое туристское снаряжение	12	4	8									
7	Туристские должности в группе	6	2	4									
8	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена в походах	8	4	4									
9	Основные приемы оказания первой помощи	6	2	4									
10	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4									
11	Питание в туристском походе	6	2	4									
12	Правила движения группы в походе	6	2	4									
13	Преодоление препятствий в пешеходных походах	6	2	4									
14	Техника передвижения группы в лыжном походе	6	2	4									
15	Преодоление препятствий в лыжном походе	6	2	4									
16	Организация ночевки в полевых условиях	6	2	4									
17	Туристские узлы и их	12	4	8									

	применение												
18	Туристские слеты и соревнования. Подготовка к соревнованиям.	38	14	24									
19	Учебно-тренировочные походы												
20	- однодневный	24		24	8		8	8		8	8		8
21	- двухдневный	16		16	16		16	16		16	16		16
22	- трехдневный				24		24	24		24	24		24
23	Подготовка к походу и подведение итогов походов	11	7	4									
24	Компас: работа с компасом	12	4	8									
25	Понятие о топографической и спортивной карте	6	2	4									
26	Условные знаки топографических и спортивных карт	2	2										
27	Ориентирование по топографической карте	4		4									
28	Ориентирование по азимуту. Направление движения группы	6	2	4									
29	Ориентирование в походах по местным признакам	6	2	4									
30	Родной край, его природные особенности	2	2										
31	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4									
32	Организация туристских слетов и соревнований по видам туризма										10	2	8
33	Узлы				2	2							
34	Изучение Правил и Регламента соревнований, судейство							8	8		4	4	
35	Личное прохождение этапов				16		16	24	4	20			
36	Наведение этапов				12	4	8	18	2	16			
37	Тактическая и техническая подготовка к соревнованиям							20	4	16			
38	Страховка и сопровождение				4	4							
39	Командное прохождение дистанции				20		20	6	2	4			
40	Командная работа на этапах, судейство командных дистанций							20	4	16			
41	Тактика прохождения дистанции				8	8							
42	Подготовка к туристскому слету				10	2	8	4	4		6	2	4

43	Полигоны для тренировок по туристскому многоборью							4		4			
44	Разбор соревнований				8	8		8	8				
45	Соревнования по туристскому многоборью				26	6	20	16		16	18	2	16
46	Планирование маршрута похода				4	4		2	2				
47	Первая помощь в походах и на соревнованиях				6	2	4	6	2	4			
48	Организация походного быта							4		4			
49	Элементы поисково-спасательных работ в походе							4		4			
50	Составление раскладки				4	4		2	2				
51	Условные знаки				2	2							
52	Чтение карты и рельефа				4		4	6	2	4			
53	Изображение рельефа на карте				2	2		6	2	4			
54	Работа с компасом и картой							6	2	4			
55	Тактические приемы спортивного ориентирования				6	2	4	6	2	4	6	2	4
56	Технические приемы в спортивном ориентировании										6	2	4
57	Топография							6	2	4			
58	Движение по азимуту				2	2							
59	Ориентирование на маркированной трассе				6	2	4						
60	Соревнования по спортивному ориентированию				10	2	8	8		8	10	2	8
61	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения				12		12						
62	Спортивные и подвижные игры				12		12						
63	Силовая подготовка				8		8						
64	Пешеходный туризм, виды соревнований										16	4	12
65	Лыжный туризм, виды соревнований										16	4	12
66	Горный туризм и скалолазание, виды соревнований										16	4	12
67	Водный туризм, виды соревнований										16	4	12
68	Организация похода, распределение обязанностей, оформление документов										12	4	8
69	Составление сметы похода										2	2	
70	Подготовка группового										18	6	12

	и личного снаряжения												
71	Движение группы в походе										6	2	4
72	Составление отчета о походе										4	4	
73	Топографическая съемка местности										8	4	4
74	Чтение карты со сложным рельефом										6	2	4
75	Описание участков местности по карте										2	2	
76	Подведение итогов работы объединения за учебный год	2	2										
Итого:		234	78	156	234	58	176	234	54	180	234	62	172

Учебный план (первый год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			теория	практика
1.	Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	
1.2.	Техника безопасности при занятиях туризмом	2	2	
1.3.	Туристские возможности родного края	4		4
1.4.	Воспитательная роль туризма. Туристские соревнования	6	2	4
1.5.	Личное и групповое туристское снаряжение	12	4	8
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.7.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена в походах	8	4	4
1.8.	Основные приемы оказания первой помощи	6	2	4
1.9.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
1.10.	Питание в туристском походе	6	2	4
1.11.	Правила движения группы в походе	6	2	4
1.12.	Преодоление препятствий в пешеходных походах	6	2	4
1.13.	Техника передвижения группы в лыжном походе	6	2	4
1.14.	Преодоление препятствий в лыжном походе	6	2	4

1.15.	Организация ночевки в полевых условиях	6	2	4
1.16.	Туристские узлы и их применение	12	4	8
1.17.	Туристские слеты и соревнования. Подготовка к соревнованиям.	38	14	24
1.18.	Учебно-тренировочные походы			
1.18.1.	- однодневный – три похода	24		24
1.18.2.	- двухдневный – один поход	16		16
1.19.	Подготовка к походу и подведение итогов походов	11	7	4
2.	Топография и спортивное ориентирование			
2.1.	Компас: работа с компасом	12	4	8
2.2.	Понятие о топографической и спортивной карте	6	2	4
2.3.	Условные знаки топографических и спортивных карт	2	2	
2.4.	Ориентирование по топографической карте	4		4
2.5.	Ориентирование по азимуту. Направление движения группы	6	2	4
2.6.	Ориентирование в походах по местным признакам	6	2	4
3.	Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности	2	2	
3.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4
4.	Подведение итогов работы объединения за учебный год	2	2	
Итого за учебный год:		234	78	156
• Участие в массовых мероприятиях (турслетах, соревнованиях и т.д.) за счет часов практических занятий. • Многодневные учебно-тренировочные походы могут быть заменены комплексными однодневными походами или практическими занятиями на местности (по погодным условиям, чрезвычайным ситуациям и т. д.)				

Содержание программы (первый год обучения)

1. Основы туристской подготовки – 188 часов.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Всего – 1 час. Теория – 1 час.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Детско-юношеский туризм, роль государства и образования в его развитии. Туристские нормативы, значки, разрядные требования.

1.2. Техника безопасности при занятиях туризмом.

Всего – 2 часа. Теория –2 часа.

Дисциплина в объединении – основа безопасности. Безопасность: при проведении практических занятий на местности и в помещении; при проведении походов и участии в слетах и соревнованиях.

1.3.Туристские возможности родного края.

Всего – 4 часа. Практика –4 часа.

Географические и климатические условия Родного края. Популярные туристские маршруты. Особенности рельефа, флора и фауна. Памятники истории, культуры, музеи края, школьные музеи.

1.4. Воспитательная роль туризма. Туристские соревнования.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Воспитание у обучающихся морально – волевых качеств, чувств коллективизма и взаимопомощи, умения работать в команде. Воспитательная роль туристских слетов и соревнований.

1.5. Личное и групповое туристское снаряжение.

Всего – 12 часов. Теория –4 часа. Практика –8 часов.

Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Список личного снаряжения для практических занятиях, для однодневного и многодневного похода. Виды личного туристского снаряжения – преимущества и недостатки. Групповое снаряжение для различных видов походов и по продолжительности похода. Подготовка снаряжения к походам.

1.6. Туристские должности в группе.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требование к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровное отношение ко всем членам группы, авторитет). Обязанности командира группы.

Другие постоянные должности: завхоз по питанию; завхоз по снаряжению; ремонтный мастер; фотограф; хронограф похода; краевед; санитар; проводник и т.д..

Временные должности: дежурный командир; дежурный проводник; дежурный по кухне; физорг на день.

1.7. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена в походах.

Всего – 8 часов. Теория –4 часа. Практика –4 часа.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, знание водных процедур (умывание, обтирание, закаливание, парная баня, душ, купание).

Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание водой, солнцем, воздухом.

Понятие о периодическом медицинском осмотре, самоконтроле состояния здоровья.

1.8. Основные приемы оказания первой помощи.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм и его причины. Заболевания в походах. Профилактика заболеваний и травматизма в походах.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Обработка ран, наложение ватно-марлевой повязки, наложение жгута, промывание желудка.

1.9. Приемы транспортировки пострадавшего.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от травмы. Состояние пострадавшего, количество оказывающих помощь. Способы иммобилизации травм. Изготовление средств для переноски пострадавшего из подручных средств. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.

1.10. Питание в туристском походе.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Значение правильного питания в походе.

Питание в однодневном походе: бутерброды или горячий обед.

Организация питания в многодневных (два и более дней) походах и на соревнованиях. Составление меню и списка продуктов. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и приготовление пищи на костре.

1.11. Правила движения группы в походе.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения и темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим переходов группы на день.

1.12. Преодоление препятствий в пешеходных походах.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Общая характеристика естественных препятствий в пешеходных походах. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по заболоченной местности, по лесу, по кустарнику, через завалы, преодоление рек и оврагов.

1.13. Техника передвижения группы в лыжном походе.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Движение группы в лыжном походе. Прокладка маршрута и лыжни в походе. Темп движения по прямой, на подъемах и спусках. Выбор мест для привалов группы в зимних условиях.

1.14. Преодоление препятствий в лыжном походе.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Общая характеристика естественных препятствий в лыжных походах. Движение по лыжне, без лыжни, преодоление болот, озер, рек. Техника и тактика преодоления подъемов и спусков на лыжах. Опасности в лыжных походах. Преодоление лавиноопасных склонов.

1.15. Организация ночевки в полевых условиях.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Привалы и ночлеги в походах. Выбор места для ночлега в зависимости от рельефа местности, погодных условий, физического состояния группы. Организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Типы костров. Безопасность при заготовке дров, обращении с огнем, сушки одежды. Определение мест для забора воды, мытья посуды, туалета, рубки и колки дров.

1.16. Туристские узлы и их применение.

Всего – 12 часов. Теория –4 часа. Практика –8 часов.

Виды узлов. Назначение узлов. Техника вязки туристских узлов. Практическое применение узлов. Соревнования по вязке узлов.

1.17. Туристские слеты и соревнования. Подготовка к соревнованиям.

Всего – 38 часов. Теория –14 часов. Практика –24 часа.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация туристских слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете и соревновании, условия проведения. Выбор места проведения слета.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапы, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Техническая и тактическая подготовка участников соревнований. Туристские конкурсы и викторины.

1.18. Учебно-тренировочные походы.

Всего – 40 часов. Практика –40 часов.

Учебно-тренировочные походы для закрепления ранее пройденных тем.

1.19. Подготовка к походу и подведение итогов походов.

Всего – 11 часов. Теория –7 часов. Практика –4 часа.

Подготовка к походу, распределение обязанностей и снаряжения между участниками похода. Закупка и упаковка продуктов питания, подбор снаряжения.

Подведение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Выполнение творческих работ участниками похода.

2. Топография и спортивное ориентирование - 36 часов.

2.1. Компас: работа с компасом.

Всего – 12 часов. Теория –4 часа. Практика –8 часов.

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостной компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту и определение азимута.

2.2. Понятие о топографической и спортивной карте.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Топография и топографические карты. Условные топографические знаки. Значение топографических карт для туристов. Отличительные свойства карт: возраст, масштаб, специализация. Старение карт. Какие карты пригодны для путешествий.

Масштаб карт. Виды масштаба. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте.

Спортивные карты и ее назначение. Условные знаки для спортивных карт. Соревнования по спортивным картам.

2.3. Условные знаки топографических и спортивных карт.

Всего – 2 часа. Теория –2 часа.

Понятие о предметах на местности и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и не масштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифры и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сечение и заложение. Отметки высот, урезы вод. Характеристика формы рельефа.

2.4. Ориентирование по топографической карте.

Всего – 4 часа. Практика –4 часа.

Сопоставление топографической карты с местностью. Прокладывание маршрута по топографической карте. Определение своего местоположения на карте. Внесение изменений в карту.

2.5. Ориентирование по азимуту. Направление движения группы.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Основные направления по сторонам горизонта. Градусное значение по сторонам горизонта.

Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов направлений на карте. Азимутальный тренировочный треугольник и квадрат.

2.6. Ориентирование в походах по местным признакам.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Определение азимута по солнцу, в разное время дня. Полярная звезда, ее нахождение. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных признаков.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры или к ближайшему жилью.

3. Краеведение – 8 часов

3.1. Родной край, его природные особенности.

Всего – 2 часа. Теория –2 часа.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Культура края. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края и их вклад в развитие края. История своего населенного пункта.

3.2. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение животного и растительного мира.

Охрана памятников истории и культуры.

4. Подведение итогов обучения за учебный год – 2 часа

Подведение итогов работы всего объединения.

Результаты каждого обучающегося кружка за учебный год.

План на следующий учебный год.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

По окончании первого года учащиеся должны знать:

- группы узлов, их предназначение;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;
- основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- требования для выбора места и к организации бивака.

По окончании первого года учащиеся должны уметь:

- вязать узлы;
- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;

- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;

- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;

- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

По итогам I года обучения не менее 40% учащихся в объединении должны принять участие в двух однодневных и одном двухдневном походе.

Учебный план (второй год обучения)

№ п.п.	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика
1.	Введение			
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	
2.	Основы туристской подготовки			
2.1	Узлы	2	2	
2.2	Личное прохождение этапов	16		16
2.3	Наведение этапов	12	4	8
2.4	Страховка и сопровождение	4	4	
2.5	Командное прохождение дистанции	20		20
2.6	Тактика прохождения дистанции	8	8	
2.7	Подготовка к туристскому слету	10	2	8
2.8	Разбор соревнований	8	8	
2.9	Соревнования по туристскому многоборью	26	6	20
2.10	Планирование маршрута похода	4	4	
2.11	Первая помощь в походах и на соревнованиях	6	2	4
2.12	Составление раскладки	4	4	
2.13	Походы			
2.13.1	Однодневный	8		8
2.13.2	Двухдневный	16		16
2.13.3	Трехдневный	24		24
3.	Спортивное ориентирование			
3.1	Условные знаки	2	2	
3.2	Чтение карты и рельефа	4		4
3.3	Изображение рельефа на карте	2	2	
3.4	Тактические приемы спортивного ориентирования	6	2	4
3.5	Движение по азимуту	2	2	

3.6	Ориентирование на маркированной трассе	6	2	4
3.7	Соревнования по спортивному ориентированию	10	2	8
4.	Общая физическая подготовка			
4.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	12		12
4.2	Спортивные и подвижные игры	12		12
4.3	Силовая подготовка	8		8
	ИТОГО:	234	58	176
- Участие в массовых мероприятиях (турслетах, соревнованиях и т.д.) за счет часов практических занятий. - Многодневные учебно-тренировочные походы могут быть заменены комплексными однодневными походами или практическими занятиями на местности (по погодным условиям, чрезвычайным ситуациям и т. д.)				

Содержание программы (второй год обучения)

1. Введение – 2 часа

1.1. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.

Всего – 2 часа. Теория –2 часа.

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.

2. Основы туристской подготовки - 168 часов

2.1. Узлы.

Всего – 2 часа. Теория –2 часа.

Группы узлов, их назначение и применение на практике. Вязка узлов и применение их по назначению.

2.2. Личное прохождение этапов.

Всего – 16 часов. Практика –16 часов.

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

Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная).

2.3. Наведение этапов.

Всего – 12 часов. Теория –4 часа. Практика –8 часов.

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов. Организация этапов на соревнованиях. Самонаведение дистанции и отдельных этапов.

2.4. Страховка и сопровождение.

Всего – 4 часа. Теория –4 часа.

Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение. Организация страховки и сопровождения. Самостраховка и ее организация.

2.5. Командное прохождение дистанции.

Всего – 20 часов. Практика –20 часов.

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.

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

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка). Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

2.6. Тактика прохождения дистанции.

Всего – 8 часов. Теория –8 часов.

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете. Составление тактического плана прохождения дистанции.

2.7. Подготовка к туристскому слету.

Всего – 10 часов. Теория –2 часа. Практика –8 часов.

Работа согласно положению о туристском слете. Изучение правил соревнований. Краеведческая подготовка. Конкурсная программа.

2.8. Разбор соревнований.

Всего – 8 часов. Теория –8 часов.

Разбор основных ошибок. Подведение итогов соревнований. Индивидуальная работа над ошибками с каждым участником соревнований.

2.9. Соревнования по туристскому многоборью.

Всего – 26 часов. Теория –6 часов. Практика –20 часов.

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области - в качестве участников.

2.10. Планирование маршрута похода.

Всего – 4 часа. Теория –4 часа.

Маршрут похода, дневной километраж, график движения. Составление маршрута похода и графика движения в походе.

2.11. Первая помощь в походах и на соревнованиях.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Оказание первой помощи в походе и на соревнованиях. Походная аптечка. Состав походной аптечки. Назначение медикаментов. Как оказать первую помощь при: ожогах, отравлениях, обморожениях, простудных заболеваниях, переломах, вывихах. Наложение повязки.

2.12. Составление раскладки.

Всего – 4 часа. Теория –4 часа.

Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Составление меню. Нормы продуктов на человека. Общее количество на группу. Смета питания. Составление меню, приготовление пищи на костре. Составление раскладки для многодневных походов.

2.13. Походы (одно-; двух-; трехдневные).

Всего – 48 часов. Практика –48 часов.

Совершение пешеходных и лыжных походов по территории родного края.

3. Спортивное ориентирование – 32 часа

3.1. Условные знаки.

Всего – 2 часа. Теория –2 часа.

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесматбные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании. Обозначение объектов на местности условными знаками.

3.2. Чтение карты и рельефа.

Всего – 4 часа. Практика –4 часа.

Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

3.3. Изображение рельефа на карте.

Всего – 2 часа. Теория –2 часа.

Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих». Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

3.4. Тактические приемы спортивного ориентирования.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Выбор пути движения между КП, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

3.5. Движение по азимуту.

Всего – 2 часа. Теория –2 часа.

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту – азимутальные ходы. Выдерживание азимута на длинных расстояниях.

3.6. Ориентирование на маркированной трассе.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Правила соревнований по спортивному ориентированию на маркированной трассе. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП. Техника прохождения дистанции командой и лично.

3.7. Соревнования по спортивному ориентированию.

Всего – 10 часов. Теория –2 часа. Практика –8 часов.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района, области - в качестве участников.

4. Общая физическая подготовка- 32 часа

4.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Всего – 12 часов. Практика –12 часов.

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.

4.2. Спортивные и подвижные игры.

Всего – 12 часов. Практика –12 часов.

Спортивные игры - волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры – казаки-разбойники, прятки, салочки, лапта и другие.

4.3. Силовая подготовка.

Всего – 8 часов. Практика –8 часов.

Упражнения на развитие силы: приседания с грузом; бег с рюкзаком; подтягивание с грузом; упражнение на пресс; индивидуальные силовые упражнения.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

по окончании второго года обучающиеся должны знать:

- как на практике закреплять технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по спортивному туризму;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, тактическими навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- нормативные требования для участия в соревнованиях;
- причины утомления, профилактические средства, направленные на предотвращение переутомления;
- правила хранения продуктов в полевых условиях, правила укладки рюкзака и упаковка продуктов, принципы составления меню для походов и соревнований.

по окончании второго года обучающиеся должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;

- совместно участвовать в творческих делах, подводить итоги собственных достижений;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- составлять меню, график дежурств, укладывать рюкзак, готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

По итогам II года обучения не менее 10% учащихся в объединении должны выполнить 3-юношеский разряд по спортивному ориентированию; 70% выполнить норматив на значки «Юный Путешественник России» разных степеней. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму.

Учебно - тематический план (третий год обучения)

№ п.п.	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика
1.	Введение			
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	
2.	Специальная туристско-организаторская подготовка			
2.1	Личное прохождение этапов соревнований, судейство	24	4	20
2.2	Изучение Правил и Регламента соревнований, судейство	8	8	
2.3	Тактическая и техническая подготовка к соревнованиям	20	4	16
2.4	Разбор соревнований	8	8	
2.5	Наведение этапов и планирование дистанций	18	2	16
2.6	Командная работа на этапах, судейство командных дистанций	20	4	16
2.7	Командное прохождение дистанции	6	2	4
2.8	Подготовка к туристскому слету, нормативные документы	4	4	
2.9	Полигоны для тренировок по туристскому многоборью	4		4
2.10	Соревнования по туристскому многоборью	16		16

3.	Походная туристская подготовка.			
3.1	Планирование маршрута похода	2	2	
3.2	Раскладка продуктов питания	2	2	
3.3	Первая помощь в походах	6	2	4
3.4	Организация походного быта	4		4
3.5	Элементы поисково-спасательных работ в походе	4		4
3.6	Походы			
3.6.1	Однодневный	8		8
3.6.2	Двухдневный	16		16
3.6.3	Трехдневный	24		24
4.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию			
4.1	Рельеф, условные знаки	6	2	4
4.2	Чтение карты	6	2	4
4.3.	Работа с компасом и картой	6	2	4
4.4	Топография	6	2	4
4.5	Тактика в спортивном ориентировании	6	2	4
4.6	Соревнования по спортивному ориентированию	8		8
	ИТОГО:	234	54	180
• Участие в массовых мероприятиях (турслетах, соревнованиях и т.д.) за счет часов практических занятий. • Многодневные учебно-тренировочные походы могут быть заменены комплексными однодневными походами или практическими занятиями на местности (по погодным условиям, чрезвычайным ситуациям и т. д.)				

Содержание программы (третий год обучения)

1. Введение – 2 часа

1.1.Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.

Всего – 2 часа. Теория –2 часа.

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.

2. Специальная туристско- организаторская подготовка – 128 часов

2.1. Личное прохождение этапов соревнований, судейство.

Всего – 24 часа. Теория –4 часа. Практика –20 часов.

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

Организация и судейство личных соревнований на дистанциях разных уровней.

2.2. Изучение Правил и Регламента соревнований, судейство.

Всего – 8 часов. Теория –8 часов.

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

2.3. Тактическая и техническая подготовка к соревнованиям.

Всего – 20 часов. Теория –4 часа. Практика –16 часов.

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.

2.4. Разбор соревнований.

Всего – 8 часов. Теория –8 часов.

Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические приемы и их применение на дистанции. Разбор технических ошибок.

2.5. Наведение этапов и планирование дистанций.

Всего – 18 часов. Теория –2 часа. Практика –16 часов.

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, переправа по веревке с перилами и т.д.). Планирование дистанции в соответствии с подготовкой участников.

2.6. Командная работа на этапах, судейство командных дистанций.

Всего – 20 часов. Теория –4 часа. Практика –16 часов.

Спуск, переправа по веревке с перилами, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий команды, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении этапов. Отличие судейства личных и командных соревнований.

2.7. Командное прохождение дистанции.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Действия команды при прохождении туристских этапов используя все имеющиеся у команды технические и тактические приемы, техника безопасности при командном прохождении дистанции туристского многоборья.

2.8. Подготовка к туристскому слету, нормативные документы.

Всего – 4 часа. Теория –4 часа.

Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции. Психологическая подготовка к туристскому слету.

2.9. Полигоны для тренировок по туристскому многоборью.

Всего – 4 часа. Теория –4 часа.

Виды полигонов. Организация тренировочного процесса на полигоне во время проведения туристских слетов.

2.10. Соревнования по туристскому многоборью.

Всего – 16 часов. Практика –16 часов.

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников и судей.

3. Походная туристская подготовка – 66 часов

3.1. Планирование маршрута похода.

Всего – 2 часа. Теория –2 часа.

Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление маршрутных документов.

3.2. Раскладка продуктов питания.

Всего – 2 часа. Теория –2 часа.

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.

3.3. Первая помощь в походах.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

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, обморожения, 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. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы.

3.4. Организация походного быта.

Всего – 4 часа. Практика –4 часа.

Действия группы по прибытии на бивак. 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 разворачиванию 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.

3.5. Элементы поисково-спасательных работ в походе.

Всего – 4 часа. Практика –4 часа.

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”. Ночлег. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой. Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки, скалы, траншеи, ямы и т. д.). Укрытия у подножия крупной, густой ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей. Индивидуальные укрытия, если турист заблудился. Поиск пострадавшего в лесу, в лавине. Транспортировка пострадавшего

3.6. Походы.

Всего – 48 часов. Практика –48 часов.

Учебно-тренировочные походы с закреплением изученных технических и тактических навыков и повышения спортивного мастерства участников похода. Психологическая совместимость группы.

4. Специальная подготовка по спортивному ориентированию – 38 часов

4.1. Рельеф, условные знаки.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

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

4.2. Чтение карты.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

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

4.3. Работа с компасом и картой.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

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

4.4. Топография.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

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 внесматштабные топографические знаки и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топографических знаков по группам.

4.5. Тактика в спортивном ориентировании.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

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

4.6. Соревнования по спортивному ориентированию.

Всего – 8 часов. Практика –8 часов.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников и судей.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

По окончании третьего года учащиеся будут знать:

- правила соревнований по спортивному туризму и Регламент;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- условные знаки спортивных карт и топографические знаки;
- требования к организации бивака;
- элементы поисково- спасательных работ;
- основы наведения технических этапов;
- основные принципы судейства и организации туристских соревнований и слетов.

По окончании третьего года учащиеся будут уметь:

- завязывать узлы, лично проходить этапы туристского многоборья, самостоятельно организовывать командное прохождение технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;
- совместно с педагогом планировать маршруты походов, навыкам организации и подготовки к походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять раскладку, составлять отчеты по итогам походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов

спортивного ориентирования;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах;

- подводить итоги собственных достижений;

- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию;

- выполнять приемы страховки с помощью страховочной системы, использовать страховочные веревки на соревнованиях по поисково-спасательным работам;

- уметь ориентироваться с картой и компасом на местности.

По итогам 3 года обучения 20% учащихся в объединении должны выполнить III-спортивный разряд; 20% - III -юношеский разряд по спортивному ориентированию , 20% - III-юношеский разряд по туристскому многоборью. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию муниципального и областного уровня.

Учебно – тематический план (четвертый год обучения)

№ п.п.	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика
1.	Введение			
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	4	4	
2.	Специальная туристско-организаторская подготовка			
2.1	Организация туристских слетов и соревнований по видам туризма	10	2	8
2.2	Изучение Правил соревнований по видам туризма и Регламент	4	4	
2.3	Пешеходный туризм, виды соревнований	16	4	12
2.4	Лыжный туризм, виды соревнований	16	4	12
2.5	Горный туризм и скалолазание, виды соревнований	16	4	12
2.6	Водный туризм, виды соревнований	16	4	12
2.7	Подготовка к туристскому слету	6	2	4
2.8	Соревнования по туристскому многоборью	18	2	16
3.	Походная туристская подготовка.			
3.1	Организация похода, распределение обязанностей, оформление документов	12	4	8
3.2	Составление сметы похода	2	2	
3.3	Подготовка группового и личного снаряжения	18	6	12

3.4	Движение группы в походе	6	2	4
3.5	Составление отчета о походе	4	4	
3.6.	Походы по видам туризма			
3.6.1	Однодневный водный поход	8		8
3.6.2	Двухдневный пешеходный поход	16		16
3.6.3	Трехдневный лыжный поход	24		24
4.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию			
4.1	Топографическая съемка местности	8	4	4
4.2	Чтение карты со сложным рельефом	6	2	4
4.3.	Описание участков местности по карте	2	2	
4.4	Технические приемы в спортивном ориентировании	6	2	4
4.5	Тактика в спортивном ориентировании	6	2	4
4.6	Соревнования по спортивному ориентированию	10	2	8
	ИТОГО:	234	62	172
• Участие в массовых мероприятиях (турслетах, соревнованиях и т.д.) за счет часов практических занятий. • Многодневные учебно-тренировочные походы могут быть заменены комплексными однодневными походами или практическими занятиями на местности (по погодным условиям, чрезвычайным ситуациям и т. д.)				

Содержание программы (четвертый год обучения)

1. Введение – 4 часа

1.1. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование. Всего – 4 часа. Теория –4 часа.

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.

2. Специальная туристско- организаторская подготовка – 102 часа

2.1. Организация туристских слетов и соревнований по видам туризма.

Всего – 10 часов. Теория –2 часа. Практика –8 часов.

Организация соревнований по разным видам туризма. Соревнования по виду туристская техника и туристский поход. Планирование соревнований, распределение обязанностей по подготовке и проведению. Нормативные документы.

2.2. Изучение Правил соревнований по видам туризма и Регламент.

Всего – 4 часа. Теория –4 часа.

Общие положения и различия в правилах соревнований по разным видам туризма. Детско-юношеские соревнования по различным видам. Регламент проведения соревнований по каждому виду туризма.

2.3. Пешеходный туризм, виды соревнований.

Всего – 16 часов. Теория –4 часа. Практика –12 часов.

Снаряжение для пешеходных походов и соревнований. Подготовка и проведение пешеходного похода. Соревнования по пешеходному туризму.

2.4. Лыжный туризм, виды соревнований.

Всего – 16 часов. Теория –4 часа. Практика –12 часов.

Снаряжение для лыжных походов и соревнований. Подготовка и проведение лыжного похода. Соревнования по лыжному туризму. Особенности лыж для туризма.

2.5. Горный туризм и скалолазание, виды соревнований.

Всего – 16 часов. Теория –4 часа. Практика –12 часов.

Снаряжение для горных походов и соревнований по скалолазанию. Подготовка и проведение горного похода. Соревнования по технике горного туризма и скалолазания.

2.6. Водный туризм, виды соревнований.

Всего – 16 часов. Теория –4 часа. Практика –12 часов.

Снаряжение для водных походов и соревнований. Суда для водного туризма. Подготовка и проведение водного похода. Соревнования по технике водного туризма.

2.7. Подготовка к туристскому слету.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции. Психологическая подготовка к туристскому слету. Распределение этапов для судейства.

2.8. Соревнования по туристскому многоборью.

Всего – 18 часов. Теория –2 часа. Практика –16 часов.

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников и судей.

3. Походная туристская подготовка – 90 часов

3.1. Организация похода, распределение обязанностей, оформление документов.

Всего – 12 часов. Теория –4 часа. Практика –8 часов.

Организация похода: составление маршрута, выбор места ночевки группы, определение препятствий, состав группы и обязанности в ней. Оформление официальных документов на поход участниками группы. Оформление отчета о походе с фотографиями.

3.2. Составление сметы похода.

Всего – 2 часа. Теория –2 часа.

Расчет стоимости продуктов питания. Расчет стоимости картографического материала, недостающего снаряжения, фотографий и т.д..

3.3. Подготовка группового и личного снаряжения.

Всего – 18 часов. Теория –6 часов. Практика – 12 часов.

Групповое и личное снаряжение, требование к снаряжению, изготовление самодельного туристского снаряжения, подгонка снаряжения по участнику похода. Ремонт туристского снаряжения.

3.4. Движение группы в походе.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Организация движения группы в различных видах похода. Преодоление препятствий и опасных участков на маршруте. Организация привалов и ночлегов. Поисковые работы в походе. Краеведческая работа на маршруте, охрана природных и исторических памятников. Радиальные выходы группы.

3.5. Составление отчета о походе.

Всего – 4 часа. Теория –4 часа.

Документация о пройденном походе. Фотоматериал. Картографический материал похода. Краеведческая работа в походе. Перспективность маршрута.

3.6. Походы по видам туризма.

Всего – 48 часов. Практика –48 часов.

Закрепление знаний полученных на теоретических и практических занятиях в походах разных видов туризма.

4. Специальная подготовка по спортивному ориентированию – 38 часов

4.1. Топографическая съемка местности.

Всего – 8 часов. Теория –4 часа. Практика –4 часа.

Основы топографической съемки местности. Условные знаки. Инструмент для топографической съемки. Отображение микрообъектов на топографической карте.

4.2. Чтение карты со сложным рельефом.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Участки карты со сложным рельефом. Расчет высот и крутизны склонов. Определение переправ и пути движения группу или участника к намеченной точке. Микрообъекты на топографической карте. Непреодолимые участки. Запасные маршруты движения группы.

4.3. Описание участков местности по карте.

Всего – 2 часа. Теория –2 часа.

Составление описания участков местности по топографической карте. Характеристики рельефа, растительности, гидрографии. Топографический диктант.

4.4. Технические приемы в спортивном ориентировании.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

Расчет пройденного пути. Техника движения по азимуту и местным признакам. Техника старта и финиша. Ориентирование на маркированной трассе, техника отметки контрольных пунктов.

4.5. Тактика в спортивном ориентировании.

Всего – 6 часов. Теория –2 часа. Практика –4 часа.

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

4.6. Соревнования по спортивному ориентированию.

Всего – 10 часов. Теория –2 часа. Практика –8 часов.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Ожидаемые результаты 4 года обучения

По окончании четвертого года учащиеся будут знать:

- правила соревнований по трем видам спортивного туризма и Регламент;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- основы: горного туризма (скалолазания), водного туризма, пешеходного туризма и лыжного туризма;
- элементы поисково- спасательных работ;
- основы организации туристских слетов и соревнований, наведения технических этапов.

По окончании четвертого года учащиеся будут уметь:

- завязывать узлы, лично проходить этапы туристского многоборья, самостоятельно организовывать командное прохождение технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах туристского многоборья, организовывать соревнования по лыжному и пешеходному туризму;
- совместно с педагогом планировать маршруты походов, навыкам организации и подготовки к походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

По итогам 4 года обучения не менее 50% учащихся в объединении должны выполнить III-спортивный разряд. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию муниципального и регионального и межрегионального уровня.

Методическое обеспечение программы

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы:

- рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция (словесные);

- просмотр фотографий, видеофильмов, работа со схемами, плакатами (наглядные);
- тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия, соревнования, походы, учебно-тренировочные сборы (практические).

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы необходимо:

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному туризму;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Материально - техническое обеспечение

Таблица 1.

Личное снаряжение			
№ п/п	Наименование	единица измерения	количество
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые)	пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные	пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё	шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм	шт.	1
5.	Куртка тёплая	шт.	1
6.	Шапка тёплая	шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые	пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые	пар.	1
9.	Свитер тёплый	шт.	1
10.	Накидка от дождя	шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож)	комплект	1
12.	Рюкзак	шт.	1
13.	Страховочная система	комплект	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете)	комплект	1
15.	Карабин с муфтой	шт.	4
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	шт.	1
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	шт.	2
18.	Каска	шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным	шт.	1

	перилам (восьмёрка)		
20.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль)	шт.	1
21.	Фонарь электрический	шт.	1
22.	Запасные батарейки	шт.	2
23.	Компас	шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки	пара	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей	шт.	1

Таблица 2.

Групповое снаряжение			
№ п/п	Наименование	ед. измерения	кол-во
1.	Котлы	шт.	0,5 л на чел.
2.	Топор	шт.	3
3.	Нож	шт.	6
4.	Часы ручные механические	шт.	4
5.	Свечи стеариновые	шт.	4-6
6.	Сухой спирт	табл.	2 упаковки
7.	Фляга для воды 1,5-2л.	шт.	1 на 3-х человек
8.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом	шт.	3 на гр. 15 человек
9.	Блокнот, ручка, линейка	комплект	1 комплект на 5 чел
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	шт.	3 шт. на 7 чел.
11.	Верёвка основная диаметром 11мм, 50м.	шт.	5
12.	Верёвка диаметром 7-8 мм, 40м.	шт.	2
13.	Карабин с муфтой	шт.	60
14.	Система для спортивного туризма (верх и низ)	шт.	15г
15.	Блок ролики	шт.	10
16.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	шт.	25
17.	Полотно для изготовления носилок	шт.	3
18.	Медицинская аптечка	комплект	1 на 8 чел.
19.	Ремонтный набор	комплект	1
20.	Спальный мешок	шт.	15 (1 на обучающегося)
21.	Коврик	шт.	30 (2 на обучающегося)
22.	Костровые принадлежности (тросик и т.д.) из металла	комплект	комплект
23.	Фотоаппарат	шт.	2

24.	Картографический материал	комплект	комплект
25.	Курвиметр	шт.	1 на 3 чел.
26.	Горелка	шт.	2
27.	Пила двуручная	шт.	3
28.	Катамаран спортивный 4-х местный	шт.	3
29.	Весло однолопастное (для катамаранов)	шт.	20
30.	Гидрокостюмы	шт.	20
31.	Каска для водного туризма	шт.	20
32.	Спасательные жилеты	шт.	20
33.	Каска для спортивного туризм (альпинизма)	шт.	15
34.	Спасательный конец	шт.	4

Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур Министерства образования Российской Федерации, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В. М., Серебrenиков А. В. Туристская топография, - М.: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур Министерства образования Российской Федерации, 1994.
5. Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Ганапольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: ФиС, 1987.
7. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 1987.
8. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур Министерства образования Российской Федерации, 1997.
9. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - ЦРИБ “Турист”, 1983.
10. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур Министерства образования Российской Федерации, 1997.
11. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сб. № 1 - М: ЦРИБ “Турист”, 1991.
12. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сб. № 2 - М: ЦРИБ

“Турист”, 1994.

13. Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. - М: ЦРИБ “Турист”, 1991.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур Министерства образования Российской Федерации, 1997.
15. Основы безопасности в пешем походе. - М: ЦРИБ “Турист”, 1983.
16. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. – М.: Просвещение, 1987.
17. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников /сост. Голицына Н.С. – М.: ЦДЮТ МО РФ, 1992.
18. Программа туристского объединения «Юные туристы-краеведы» /составители Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г.
19. Рыжавский Г. А. Биваки. – М.: ЦДЮТур Министерства образования Российской Федерации, 1995.
20. Ткачев Г.С. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов. - Брянск, ЦДЮТ, 2000.
21. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей /Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2005.
22. Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур Министерства образования Российской Федерации, 1996.
23. Шибаев А.С. Переправа. Программированные задания. – М.: ЦДЮТур Министерства образования Российской Федерации, 1996.
24. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1992
25. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Список литературы для учащихся

- 1.Дранишников В.В. История родного края. Учебное пособие для учащихся 5 класса школ Мурманской области. – Мурманск, 1995.
- 2.Дранишников В.В. Этих дней не смолкнет слава: Пособие для учащихся младшего и среднего возраста школ Мурманской области. – Мурманск, 1995.
- 3.Киселев А.А. Война в Заполярье: Учебное пособие для старших классов общеобразовательных школ, лицеев, гимназий. – Мурманск: Изд-во ОНМЦСО, 1995.
- 4.Киселев А.А., Тулин М.А. Улицы Мурманска. – Мурманск: Кн. изд-во, 1991.
5. Орешета М.Г. Гвоздики на скалах. – Мурманск: Кн. изд-во, 1989.

Система оценки и фиксирования образовательных результатов

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения программы.

Входящая диагностика при зачислении

В начале года осуществляется предварительный контроль посредством бесед, анкетирования, тестов и выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся.

В течение учебного года педагогом проводится текущий контроль. После изучения каждой темы учащихся предлагаются контрольные задания: тесты, викторины, что позволяет оценить результаты освоения темы.

Промежуточная диагностика

Проводится в середине учебного года и позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений и навыков учащихся. В качестве контрольных оценочных материалов предлагаются тесты, соревнования, зачеты, учебно-тренировочные походы.

Итоговая диагностика

Итоговый контроль, который осуществляется в конце учебного года, позволяет определить оценку эффективности реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Оценка знаний учащихся осуществляется по итогам участия в соревнованиях по спортивному ориентированию и судействе соревнований по спортивному ориентированию.

Уровень усвоения определяется в % по трехуровневой шкале и фиксируется в оценочных таблицах.

Оценка результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Критерии оценки образовательных результатов

Компетентность учащихся в теоретической подготовке и практических умениях и навыках

Низкий уровень (ниже 50%)

Учащийся постоянно пользуется помощью педагога. Знает основные понятия, но не может применить полученные знания в практической работе.

Средний уровень (79-50%)

Учащийся почти не пользуется помощью педагога. Иногда обращается к помощи педагога при проведении наблюдений, практических заданий. Легко взаимодействует в команде в процессе совместной деятельности, способен правильно уложить рюкзак, соблюдает правила безопасности в городской и природной среде. Умеет применить полученные знания в практической работе.

Высокий уровень (80-100%)

Учащийся самостоятельно, уверенно и точно выполняет задания педагога. Владеет всеми приёмами и методами работы с туристским снаряжением. Способен выбрать и обустроить место для бивака, построить из подручных средств укрытия различного вида, знает приемы оказания

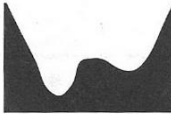
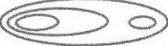
первой доврачебной помощи и приемы транспортировки пострадавшего. Проявляет инициативу, предлагает собственное решение поставленных задач.

**Таблица образовательных результатов
по дополнительной общеобразовательной программе «Юный
турорганизатор»**

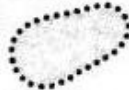
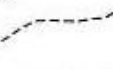
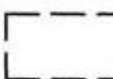
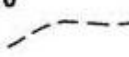
№ п/п	ФИ учащегося	Оценка уровня теоретической подготовки	Оценка уровня практических умений и навыков	Выполнение спортивных нормативов
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Тесты по топографии и ориентированию

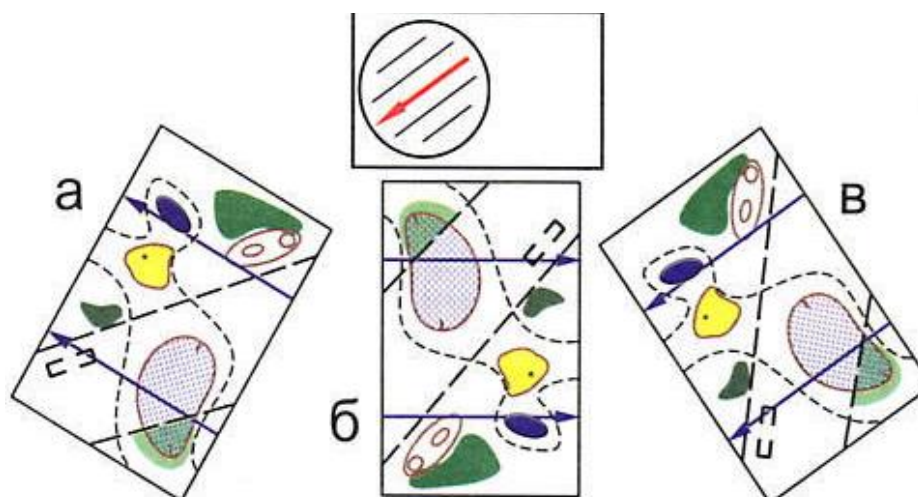
Типы вершин

1  а  б  в 	6  а  б  в 
2  а  б  в 	7  а  б  в 
3  а  б  в 	8  а  б  в 
4  а  б  в 	9  а  б  в 
5  а  б  в 	10  а  б  в 

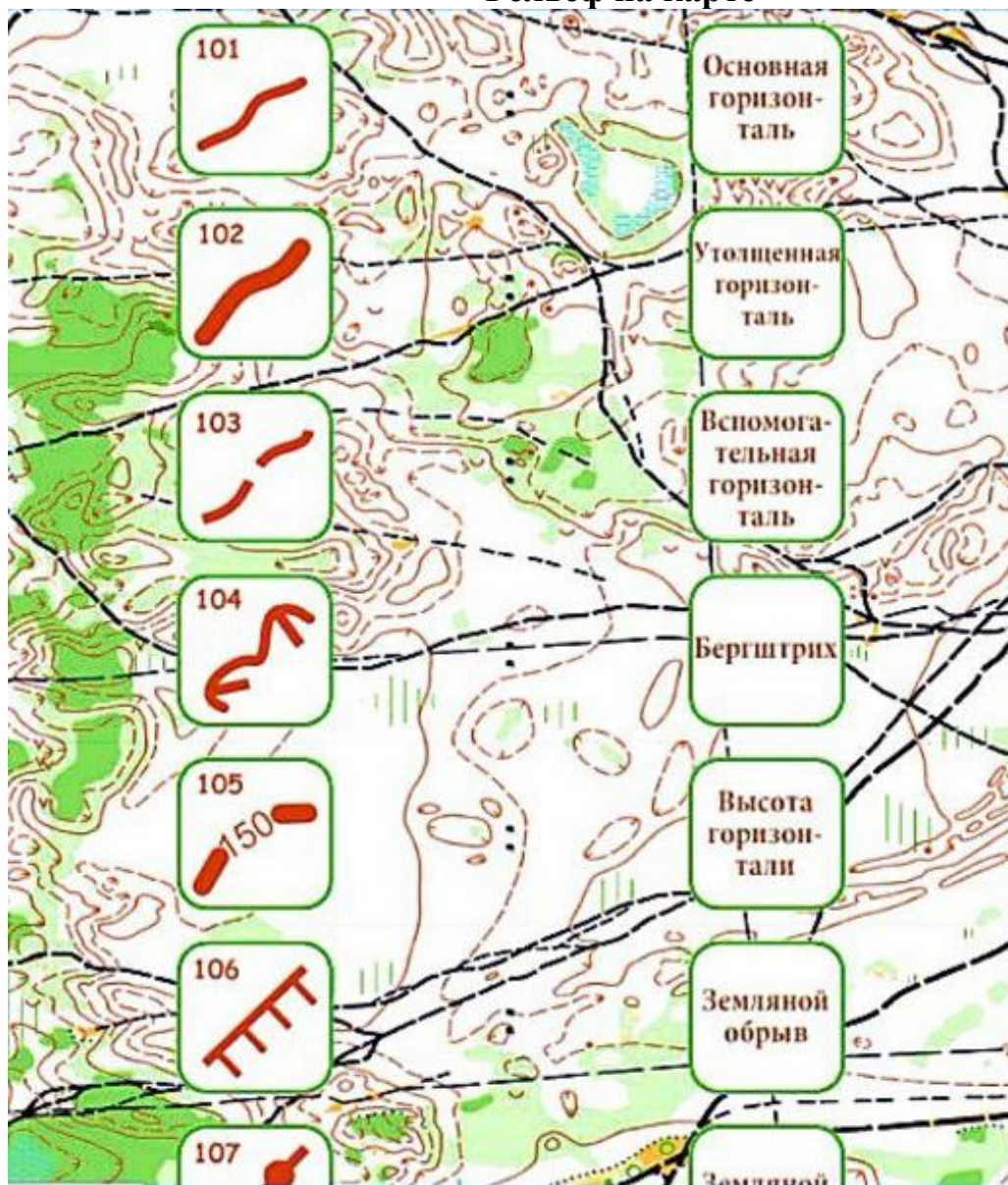
Условные знаки топографических карт

1 	а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа	11 	а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека
2 	а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава	12 	а) яма б) лощина в) гора
3 	а) внемасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок	13 	а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь
4 	а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении	14 	а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото
5 	а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото	15 	а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина
6 	а) трубопровод б) мост в) туннель	16 	а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда
7 	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17 	а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана
8 	а) большая башня б) церковь в) маленькая башня	18 	а) внемасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования
9 	а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста	19 	а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями
10 	а) непригодная для движения дорога б) непреодолеваемая граница в) маркированный участок	20 	а) промоина б) микроямка в) лощина

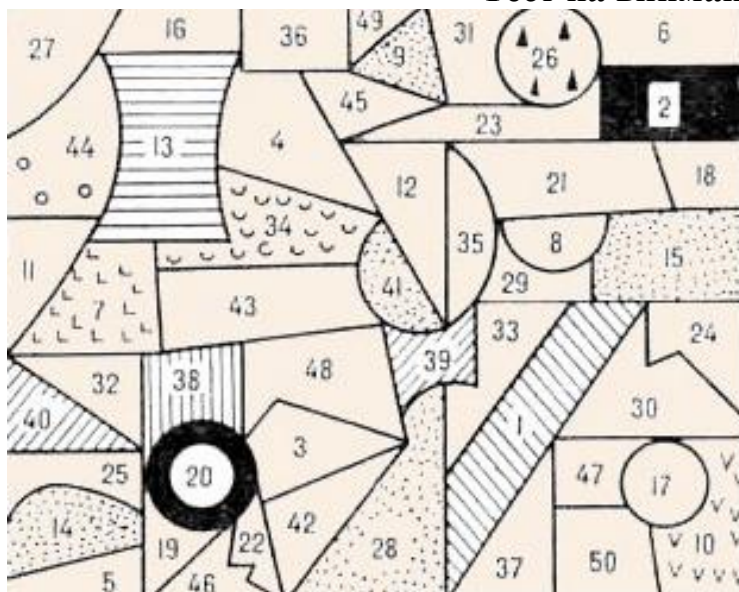
Определение азимута



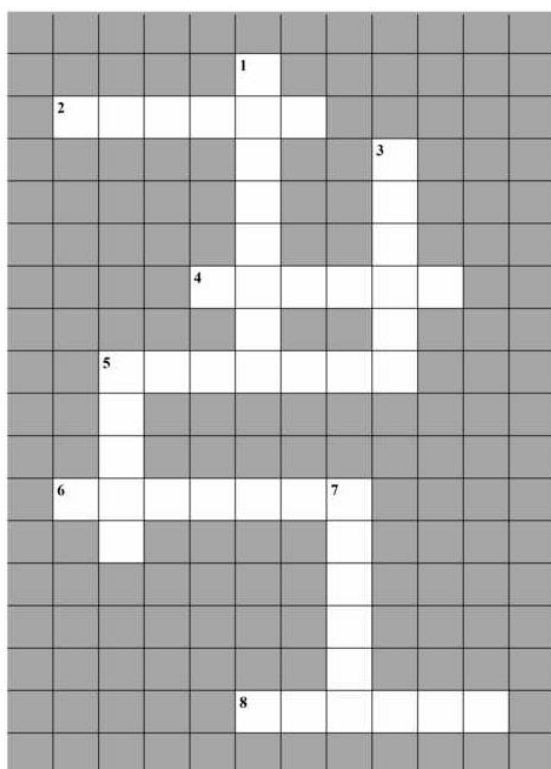
Рельеф на карте



Тест на внимание



Кроссворд по туризму



По горизонтали:

2. Вещевой мешок.
4. Остановка в пути для отдыха туриста.
5. Дом для туриста.
6. Он в походе очень нужен, он с кастрюлями очень дружен, можно в нём уху варить, чай душистый кипятить!
8. Путешествующий человек.

По вертикали:

1. Спортивная гребная лодка.
3. Популярный среди туристов музыкальный инструмент.
5. Туристическое мероприятие.
7. Горящая или сложенная для горения куча дров, сучьев или другого топлива.

Ответы:

По горизонтали:

2. Рюкзак
4. Привал
5. Палатка
6. Котелок
8. Турист

По вертикали:

1. Байдарка
3. Гитара
5. Поход
7. Костёр

Тесты по «Основам техники и тактики активных видов туризма» для текущего контроля.

I вариант

1. Отличие туристского похода от иных туристских путешествий:
А) активные способы передвижения в туристском походе; В) интеллектуальная нагрузка; С) способ приготовления пищи; D) наличие большого количества провизии; Е) уровнем психологической подготовки группы.
2. Венозное и капиллярное кровотечение можно остановить:
А) давящей повязкой; В) ватой; С) йодом; D) зеленкой; Е) спиртом.
3. Назовите самое популярное в настоящее время место размещения туристов:

- А) гостиница; В) бивак; С) мотель; D) съемная квартира; Е) кемпинг.
4. Какое событие собирает больше всего туристов?
А) **спортивное**; В) культурное; С) духовное; D) познавательное; Е) историческое.
5. В пеших путешествиях большинство травм приходится:
А) **на ноги**; В) на руки; С) на мышцы спины; D) на кисти рук; Е) на голову.
6. Сдвоенное расположение палаток называется:
А) **тандем**; В) общая палатка; С) дубль; D) тамбур; Е) спальный мешок.
7. Назовите виды физической подготовки:
А) **общая и специальная**; В) индивидуальная; С) общая и ознакомительная; D) специальная и индивидуальная; Е) ознакомительная и специальная.
8. На первой стадии занятий туризмом планируется воспитание основных качеств:
А) **выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости**; В) силы, гибкости, покладистости; С) ловкости, силы; D) скорости, силы, гибкости; Е) выносливости, ловкости.
9. Какое количество категорий сложностей похода существует:
А) 3; В) 1; С) **6**; D) 12; Е) 20.
10. Маршруты горных походов I категории сложности включают как минимум:
А) **2 перевала**; В) 4 перевала; С) 6 перевалов; D) 8 перевалов; Е) 10 перевалов.

II вариант

1. Основная характеристика препятствия «Болото»:
А) **легко- и средне-проходимые болота**; В) травянистые склоны; С) лесная чаща при сильнопересеченной местности; D) скально-осыпные склоны; Е) несложные водные препятствия.
2. Назовите технику переправы по водным препятствиям:
А) **техника индивидуальной переправы вброд или по камням**; В) техника движения на кошках; С) рациональная техника движения по крупным, средним и мелким осыпям; D) движение вброд с шестом, движение по гати; Е) техника спуска на веревке спортивным способом.
3. При срыве самозадержание на травянистом склоне гор производится:
А) **ледорубом или альпенштоком**; В) веревкой; С) кошками; D) упором ног; Е) уцепившись за камень.
4. Назовите два вида осыпей:
А) **«живая» и «мертвая»**; В) «подвижная» и «мертвая»; С) «живая» и «неподвижная»; D) «подвижная» и «неподвижная»; Е) «мертвая» и «неподвижная».
5. Костер получивший свое название за внешний вид уложенного топлива, складывают в виде лучей, расходящихся от центра кострища:
А) **звездный**; В) рыбацкий; С) пирамида; D) ночной; Е) колодец.
6. Костер, огонь которого сконцентрирован в одной точке, часто использующийся в качестве сигнального костра:
А) **пирамида**;

В) колодец; С) таежный; D) рыбацкий; E) полинезийский.

7. Костер длительного действия. На одно толстое бревно кладется несколько бревен потоньше, при этом они укладываются только одними концами и только с подветренной стороны:

A) таежный; В) рыбацкий; С) звездочка; D) колодец; E) шалашик.

8. Костер, дрова которого укладываются в виде шалаша, в результате чего получается большое и ровное пламя. Костер хорош для приготовления пищи в одной посуде и для просушивания одежды:

A) шалашик; В) рыбацкий; С) пирамида; D) звездочка; E) таежный.

9. Назовите страну почитавшую прямой (Геркулесов) узел как талисман:

A) Греция; В) Италия; С) Голландия; D) Норвегия; E) Германия.

10. Усложненная разновидность прямого узла. Применяется для связывания двух веревок разного диаметра. При большой нагрузке не так сильно затягивается, как прямой узел, и его легче развязать. Требуется применения контрольных узлов:

A) академический; В) английский; С) аркан; D) бант; E) бегущий.

III вариант

1. Узел, имеющий второе название «мартышкина цепочка»:

A) английская косичка; В) бабий; С) армянский; D) баттерфляй двойной; E) беседочный

2. Узел, образующий затягивающуюся петлю на конце веревки. Использовался с древних времен кочевыми народами. До сих пор этим видом петли пользуются ковбои Мексики и южных штатов США.

A) аркан; В) бабий; С) беседочный; D) бант; E) брахмана.

3. Узел, применяющийся для завязывания беседки, имеющий второе название «беседочный»:

A) булинь; В) аркан; С) академический; D) страховочный; E) восьмерка.

4. Под каким углом забиваются кольца при установке палатки?

A) 60°; В) 50°; С) 65°; D) 80°; E) 90°.

5. Первая помощь при растяжениях?

A) наложить тугую повязку, которая практически не даст двигаться суставу; В) наложить: стерильную марлевую салфетку или сложенный бинт; С) освободить от одежды; D) дать пить: воды, чаю; E) положить потерпевшего на спину, горизонтально с немного поднятыми ногами.

6. Первая помощь при потере сознания:

A) обтереть лицо, шею платком смоченной холодной водой; В) доставить в больницу; С) осмотреть; D) дать обезболивающее; E) посадить потерпевшего.

7. Организацию бивачных работ руководитель должен продумать:

A) при разработке маршрута; В) во время похода; С) во время привала; D) во время движения по маршруту; E) во время прибытия на заданное место.

8. Лучшими дровами для костра являются:

A) дрова хвойных деревьев; В) дрова дуба; С) дрова кустарников; D) дрова березы; E) дрова лиственницы.

9. Разновидность карабинов оснащенных специальной муфтой, не дающей им самопроизвольно открываться:

А) **муфтованные (защелкивающие)**; В) maillon rapide; С) овальные карабины; D) грушевидные карабины; E) D-образные карабины.

10. Что является основой установки палатки:

А) **ровная площадка без кочек, ям и пней**; В) площадка без камней; С) площадка, окруженная естественными заграждениями; D) палатку можно устанавливать в любом месте; E) площадка с наличием кочек, ям.

IV вариант

1. Узлы завязывающиеся на конце веревок, для большей надежности:

А) **страховочные**; В) академические; С) рыбацкие; D) булинь; E) удавка.

2. Верхняя часть страховочной системы:

А) **обвязка**; В) беседка; С) кенгурятник; D) репшнур; E) основная веревка связанная булинем.

3. Нижняя часть страховочной системы:

А) **беседка**; В) обвязка; С) лиф; D) репшнур; E) кенгурятник.

4. Лазание по скалам с использованием ледового инструмента:

А) **драйтуллинг**; В) Deep-water solo; С) джампинг; D) переправа; E) карабканье.

5. Относительно новая разновидность скалолазания, пока не имеет устоявшегося русского названия. Особенность этого вида заключается в том, что лазание на естественном рельефе осуществляется без страховки, а в случае срыва спортсмен падает в воду:

А) **Deep-water solo**; В) драйтуллинг; С) джампинг; D) переправа; E) карабканье.

6. Один из новых подвидов скалолазания, который предполагает прыжок с одних и зацеп на стене на другие (другую):

А) **джампинг**; В) Deep-water solo; С) переправа; D) драйтуллинг; E) карабканье.

7. Специальная верёвка с особыми динамическими и прочностными качествами, применяемая в альпинизме, скалолазании и спелеологии:

А) **альпинистская верёвка**; В) веревка кабельного типа; С) крученая веревка; D) плетеная веревка; E) репшнур.

8. Головной убор, обязательный при подъеме по скалам:

А) каска; В) шапка; С) кепка; D) шляпа; E) платок.

9. Одежда, обязательно одеваемая при сплаве по реке:

А) **спасательный жилет**; В) кофта; С) футболка; D) спасательный круг; E) веревка.

10. Сборно-разборная конструкция, состоящая, обычно, из алюминиевого или стеклопластикового каркаса и защитного тента, предназначенная для обеспечения относительного комфорта и защиты от неблагоприятных погодных условий при загородном отдыхе или во время экспедиций:

А) **палатка**; В) спальный мешок; С) тент; D) бивак; E) переправа.

V вариант

1. Вещь, использующаяся туристами как средство спасения палатки от промокания:
А) **тент**; В) целлофан; С) полиэтилен; D) штормовка; Е) навесной потолок.
2. Вид туристического снаряжения, предназначенный для переноски вещей:
А) **рюкзак**; В) пакет; С) мешок; D) кошелек; Е) сумка.
3. По объему рюкзаки бывают:
А) **маленькие и большие**; В) средние и маленькие; С) толстые и большие; D) маленькие и очень маленькие; Е) средние и большие.
4. Специальный мешок для сна и отдыха на природе:
А) **спальный мешок**; В) одеяло; С) кровать; D) раскладушка; Е) матрац.
5. Вид туристского снаряжения, применяющийся для сна, подкладывающийся под спальный мешок с целью не пропускания влаги и холода:
А) **каримат**; В) одеяло; С) полиэтилен; D) тент; Е) подстилка.
6. Назовите разновидности спальных мешков:
А) **пуховые и синтетические**; В) пуховые; С) синтетические; D) синтетические и натуральные; Е) пуховые и матерчатые.
7. Назовите типы спальников:
А) **спальники- коконы и спальники- одеяла**; В) спальники –коконы; С) спальники –одеяла; D) спальники- одеяла и спальники- простыни; Е) спальники- коконы и спальники- простыни.
8. Вид снаряжения, непосредственно относящийся к лавинному:
А) **лопата**; В) очки; С) рюкзак; D) спальник; Е) нож.
9. Прибор для отображения координат на местности. Часто используется туристами:
А) **навигатор**; В) телефон; С) рация; D) схема; Е) компас.
10. Вид туристского оборудования, впервые созданный китайцами с целью упрощения определения частей света:
А) **компас**; В) карта; С) схема; D) навигатор; Е) рация.

VI вариант

1. Вязание узла на конце верёвки, производимый в верхней части груди у подмышек:
А) «Грудная обвязка»; В) «Стремя»; С) «Прямой»; D) «Булинь»; Е) «Удавка».
2. Верёвки не должны иметь повреждений в виде:
А) **оплётки и прядей**; В) надрывов; С) повреждения могут быть; D) оплётки; Е) прядей.
3. Грудная обвязка должна:
А) **плотно огибать грудь под мышками**; В) не плотно огибать грудь под мышками; С) не давить на живот; D) не давить на поясницу; Е) плотно прижимать руки к груди.
4. В случае сползания или спадания каски с головы:
А) **участник должен немедленно прекратить движение и надеть каску**; В) нужно продолжить движение; С) немедленно надеть каску; D) участник

должен продолжить движение и надеть каску; Е) участник должен немедленно прекратить движение.

5. Участник, переправляющийся со страховкой с берега, должен быть:

А) **без рюкзака**; В) хорошо подготовленным; С) без снаряжения; D) **с шестом**;

Е) хорошо экипированным.

6. Участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, должны быть:

А) **развёрнуты лицом к переправляющимся вброд**; В) хорошо подготовленными; С) хорошо экипированными; D) без снаряжения; Е) со снаряжением.

7. На сложных каменно-опасных участках турист обязан:

А) **надевать защитный шлем (каска)**; В) сделать привал; С) одеть солнцезащитные очки; D) приготовить репшнур; Е) снять рюкзак.

8. При движении по крутым склонам необходимо иметь:

А) **альпеншток**; В) репшнур; С) топор; D) кошки; Е) **ледорубы**.

9. Прежде чем начать движение по склону нужно оценить:

А) **крутизну склона**; В) **состояние поверхности склона**; С) высоту склона; D) ширину склона; Е) **длину склона**.

10. Самые трудные и опасные участки следует проходить:

А) **без лишней торопливости**; В) быстро; С) **со страховкой**; D) привязав друг друга верёвкой; Е) всей группой.

Контрольный тест для 1-3 года обучения

1. Как в походе приготовить воду для питья:

А) профильтровать и прокипятить; Б) профильтровать через 2-3 слоя марли; В) опустить веточку зверобоя; Г) опустить веточку вереска.

2. К серьёзным последствиям для организма человека приводит потеря крови в количестве:

А) около 1 л; Б) более 1 л; В) 1 л; Г) до 600 г.

3. Для быстрой остановки носового кровотечения нужно:

А) запрокинуть голову назад; Б) вложить в ноздри тампоны, смоченные раствором перекиси водорода; В) наложить лёд на переносицу; Г) опустить голову вниз.

4. Прибор, который помогает определить стороны света, называется:

А) спидометр; Б) компас; В) барометр; Г) тахометр.

5. Наиболее удобная обувь в походе:

А) резиновая обувь; Б) туфли; В) кроссовки; Г) спортивные тапочки.

6. В солнечный полдень тень указывает направление на:

А) юг; Б) север; В) запад; Г) восток.

7. Мхи и лишайники чаще обрастают стволы деревьев со стороны:

А) южной; Б) северной; В) западной; Г) восточной.

8. Где лучше развести костер зимой:

А) под ветвями большого дерева; Б) на открытом месте; В) в вырытой в снегу до земли яме; Г) на утоптанном снегу.

9. Где лучше развести костер летом:

- А) под деревом; Б) в траве; В) все равно где; Г) на старом кострище.
10. Как защитить себя во время грозы от молнии:
А) спрятаться под елью или другим густым деревом; Б) найти сухое место в низине, вдали от высоких деревьев; В) в нише скалы, в пещере; Г) выйти на открытое пространство.
11. Где следует устанавливать лагерь у реки, на которой есть плотина:
А) у плотины; Б) за плотиной, вниз по течению; В) перед плотиной, вверх по течению; Г) прямо на плотине.
12. Наиболее частые в нашей местности ЧС природного характера:
А) наводнения; Б) ураганы; В) землетрясения; Г) смерчи.
13. Лучшая защита от смерча:
А) подвал; Б) мост (под мостом); В) под большим деревом; Г) автобусная остановка.
14. Наиболее сильные землетрясения в РФ могут быть:
А) на Курильских островах; Б) на юге Сибири; В) на Кавказе; Г) на Урале.
15. Наиболее эффективный способ выведения человека из бессознательного состояния:
А) смочить лицо водой; Б) обдуть полотенцем; В) похлопать по щекам; Г) дать понюхать нашатырный спирт.
16. Местность, изображенная условными знаками на листе бумаги, называется:
А) рисунком; Б) картой; В) схемой; Г) таблицей.
17. Что нужно сделать, если увидел в лесу змею?
А) Не трогать её и не дразнить; Б) Спокойно отойти подальше от змеи или дать ей уползти; В) Попытаться ее ликвидировать; Г) Аккуратно отодвинуть палкой.
18. Костры, предназначенные для отпугивания насекомых (комаров, мошек), а также для подачи сигнала о своем местоположении называют:
А) дымовые; Б) пламенные; В) жаровые; Г) любительские.
19. Тип костра, при котором сухие дрова укладываются наклонно к центру и частично опираются друг на друга, называется:
А) колодец; Б) шалаш; В) звезда; Г) пионерский.
20. Что может быть переносным хранилищем огня?
А) Факел; Б) Банка с шишками и гнилушками; В) Решетка; Г) Перчатки.
21. Костёр, который используют для приготовления пищи, просушки вещей, для обогрева, называется:
А) жаровой; Б) дымовой; В) любительский; Г) сложный.
22. Определите тип костра, при котором два полена кладут параллельно на некотором расстоянии друг от друга, поперек них еще два и т. п. (напоминает сруб)
А) шалаш; Б) колодец; В) звезда; Г) нодья.
23. Тип костра, при котором поленья кладут по радиусам от центра, горение происходит преимущественно в центре, требует постоянного присмотра, иначе погаснет:
А) звезда; Б) шалаш; В) колодец; Г) таежный.

24. Определи правила ориентирования в лесу по косвенным признакам:
А) по солнцу; Б) по следам животных; В) по муравейникам; Г) по деревьям.
25. Определи способы ориентирования в лесу ночью:
А) по Полярной звезде; Б) по Луне; В) по крикам птиц; Г) по годовым кольцам.
26. Отношение длины отрезка на карте, плане или чертеже к соответствующей ему реальной длине на местности это:
А) масштаб; Б) рельеф; В) схема; Г) чертеж.
27. Назови самый распространенный узел. Люди думали, что впервые его завязал сам Гераклес. Этот узел используется для связывания двух веревок одинакового диаметра.
А) прямой; Б) швейцарский; В) ткацкий; Г) встречный.
28. По схеме определи название данного узла
А) восьмерка; Б) прямой; В) встречный; Г) проводник.
29. Если заблудился, нужно выходить к ручью или реке и идти вниз по течению, т. к.:
А) вода необходима для питья; Б) можно ловить рыбу; В) можно выйти к поселению людей; Г) можно переплыть реку.
30. Верхняя одежда туриста должна быть:
А) однотонного цвета; Б) из камуфляжной ткани; В) яркая, демаскирующая; Г) любая.
31. Основное направление в работе по безопасности похода:
А) соблюдение режима дня; Б) предупреждение травматизма и несчастных случаев; В) словесные предупреждения; Г) призывы и назидания.
32. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:
А) неблагоприятные метеорологические условия; Б) недостаток снаряжения; В) слабая дисциплина в группе; Г) незнание маршрута.
33. Дисциплина в походе - это;
А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу; Б) делать только то, что нравится мне; В) выполнять распоряжения моего друга - бывшего туриста; Г) слышать свою интуицию.
34. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:
А) руководитель похода; Б) родители; В) полиция; Г) сами туристы.
35. Слабая дисциплина в группе может привести к:
А) чрезвычайной ситуации; Б) перемене погоды; В) появлению диких животных; Г) появлению других туристов.
36. Самое большое нарушение дисциплины в походе:
А) отставание от группы; Б) опоздание к приёму пищи; В) самовольные действия туристов; Г) взять на себя роль руководителя.
37. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:
А) хорошо знать маршрут; Б) взять с собой необходимое количество продуктов; В) одеться по сезону; Г) сделать поход безопасным и интересным.
38. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить, прежде всего, для того, чтобы:

А) знать наиболее интересные места; Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности; В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть; Г) познакомиться с красивыми местами.

39. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:

А) он выписал справку; Б) определить состояние своего здоровья; В) успокоить родителей; Г) успокоить педагога.

40. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:

А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;

Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков; В) чтобы было веселее; Г) чтобы не знакомиться во время похода.

Ответы к контрольному тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	Б	Б	Б	В	Б	А	В	Г	Б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
В	А	А	А	Г	Б	А, Б	А	Б	А, Б
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
А	Б	А	А, В, Г	А, Б	А	А	А	В	В
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Б	В	А	А, Г	А	В	Г	Б, В	Б	Б

Тест для итоговой аттестации, по программе для 4 года обучения Правила соревнований по спортивному туризму, группа дисциплин «дистанция»

1. «Комбинированная дистанция».

А. В пешеходной дистанции есть этап «Спуск по склону с наведением и снятием перил».

Б. В горной дистанции включен этап «Спуск пострадавшего» и его транспортировка к финишу на носилках, с наведением переправы через реку.
В. На водном Фестивале «Вуокса» разыгрывается вид с прохождением этапов – кросс, байдарка, плавание, велосипед.
Какие из этих дистанций Вы бы отнесли к классу «комбинированных»?

2. «Класс дистанции» зависит:

- А. От количества участвующих команд;
- Б. От спортивной квалификации участников;
- В. От количества дистанций;
- Г. От количества, трудности и разнообразия препятствий.

3. «Квалификационный ранг дистанции» зависит :

- А. От количества, трудности и разнообразия препятствий;
- Б. От количества дистанций, входящих в Программу соревнований;
- В. От класса дистанции и квалификации участников;
- Г. От количества участников, имеющих 1 спорт. разряд по тур. многоборью.

4. По «Правилам» 2008г, детские возрастные группы могут проводить соревнования на дистанциях:

- А. 1-2 классов
- Б. 1-3 классов;
- В. 1-4 классов;
- Г. 1-5 классов (Всероссийские).

5. Отметьте, какие обязанности выполняет Оргкомитет соревнований, и какие – ГСК:

- 1. Определяет место проведения;
- 2. Составляет Положение;
- 3. Назначает Главного судью;
- 4. Подбирает состав судей;
- 5. Готовит оборудование дистанций
- 6. Утверждает результаты соревнований;
- 7. Утверждает протоколы рассмотрения протестов
- 8. Решает вопросы безопасности и охраны природы.

6. Положение о соревнованиях должно быть разослано в коллективы не позднее чем:

- А. За 2 мес.
- Б. За 30 дней;
- В. За 14 дней;
- Г. За 10 дней.

7. Изменения и дополнения в Положение может вносить:

- А. ГСК и не позднее, чем за 10 дней до начала сор-ий
- Б. Проводящая организация и не позднее, чем за 3 дня до начала сор-ий
- В. ГСК и не позднее, чем за 7 дней до начала сор-ий;
- Г. Проводящая организация и не позднее, чем за 7 дней до начала сор-ий.

8. Кто может отменить решение ГСК, противоречащее Правилам соревнований?

- А. Инспектор дистанции;
- Б. Председатель мандатной комиссии;
- В. Председатель оргкомитета;
- Г. Инспектор соревнований.

9. Протест на нарушение Правил и Положение в части подготовки и организации соревнований подается:

- А. Не позднее, чем через час после вывешивания стартового протокола по данному виду Программы;
- Б. Не позднее, чем за час до начала соревнований по данному виду Программы;
- В. Не позднее, чем через час после вывешивания предварительных протоколов по данному виду Программы;
- Г. Не позднее, чем за час до вывешивания стартового протокола по данному виду Программы;

10. Протесты пишутся и подаются:

- А. На имя зам. гл. судьи по судейству, подаются Гл. секретарю;
- Б. На имя Гл. судьи, подаются зам. гл. судьи по судейству;
- В. На имя Гл. судьи, подаются Гл. секретарю;
- Г. На имя Гл. судьи, подаются Гл. секретарю данного вида соревнований..

11. Протест должен быть рассмотрен:

- А. Не позднее, чем через час после вывешивания предварительных результатов;
- Б. Не позднее, чем за час до утверждения технических результатов;
- В. Не позднее, чем в 24 часа даты соревнований по данному виду; до утверждения технических результатов.
- Г. Не позднее, чем через 24 часа с момента его подачи, до утверждения технических результатов.

12. При отсутствии одной из сторон при рассмотрении протеста:

- А. Протест рассматривается в ее отсутствие;
- Б. Протест отклоняется;
- В. Рассмотрение может быть отложено, но не более чем на 12 часов;
- Г. Рассмотрение может быть отложено, но не более чем на 24 часа.

13. Минимальный возраст участников детских и юношеских соревнований (10 -15 лет)

определяется:

А. Годом рождения;

Б. Датой рождения

В. Классом обучения в общеобразовательной школе.

14. На соревнования 2 класса дистанции могут быть допущены участники, не имеющие никакой спортивной квалификации, при условии:

А. Возраст - не младше 15 –и лет;

Б. Возраст - не младше 14 лет, при наличии спецмеддопуска;

В. Возраст - не младше 14 лет;

Г. Возраст – 13 лет, если 14 исполняется в текущем году.

15. Состав судейской коллегии соревнований учащихся утверждается:

А. Оргкомитетом соревнований;

Б. Администрацией образовательного учреждения, проводящего соревнования;

В. Главным судьей соревнований;

Г. Судейской Коллегией туристских соревнований Комитета по образованию.

2. Турмногоборье на пешеходных и лыжных технических дистанциях (Проект «Правил соревнований по спортивному туризму на 2006 -09гг», поданный в Росспорт 9 декабря 2005г, раздел 11.1)

16. Чем в первую очередь определяется класс короткой дистанции?

А. Количеством этапов;

Б. Длиной трассы ;

В. Перепадом высот;;

Г. Количеством баллов оценки дистанции.

17. Чем определяется тактическая и техническая сложность этапа?

А. Крутизной склонов, шириной преград, общим перепадом высот;

Б. Количеством специального снаряжения, необходимого для его прохождения;

В. Соотношением командных и судейских средств преодоления;

Г. Уровнем необходимых специальных знаний у участников.

18. Что такое «суммарный перепад высот дистанции»?

А. Суммарная протяженность склонов на всех этапах, в пределах их границ;

Б. Суммарная высота всех подъемов на этапы, в пределах их границ;

- В. Суммарная высота всех подъемов на этапы и всех спусков с этапов, в пределах их границ;
- Г. Суммарные перепады по всей дистанции, включающие все подъемы и все спуски на ее протяжении.

19. Цена одного штрафного балла:

- А. Равна 30 сек.;
- Б. Равна 10 сек.
- В. Может быть от 30 до 10 сек, в зависимости от решения ГСК.

20. Выбираемое значение одного штрафного балла зависит:

- А. От класса дистанции;
- Б. От ранга соревнований;
- В. От времени прохождения данной дистанции;
- Г. От квалификационного уровня участников соревнований.

21. «Оптимальное время»:

- А. – это максимальное время, в течении которого команда должна пройти этап (дистанцию);
- Б. – это среднее расчетное (проверенное судьями) время прохождения этапа (дистанции) командой;
- В. – это максимально допустимая сумма времени прохождения этапа (дистанции) и штрафного начисления за ошибки (в минутах), при превышении которой команда снимается с зачета.

22. «Потеря снаряжения»:

- Участники прошли «Бревно», еще не сняли командные перила, и спохватились, что оставили на том берегу рюкзак. Они могут вернуться?
- А. –Да;
- Б. – Нет;
- В. – Да, при условии полностью закрепленных перил, организации с-страховки и «сопровождения»;
- Г. – Нет, если «КВ» этапа подходит к концу.

23. Протянутая рука (вытянутая нога) участника вышли за зону оцепления этапа (границу опасной зоны).

Нужно ли штрафовать за «выход в опасную зону»?

- А. Да.
- Б. Нет.
- В. Да, если участок рельефа за границей оцепления был использован как опора конечности.

24. «Ошибки страховки»:

Участник на страховке потерял рукавицу. Он может заменить ее шапкой?

- А. –Да;

Б. – Нет;

В. – Да, если шапка меховая (кожаная) или имеет плотное тканевое покрытие.

25. «Ошибки страховки»:

У страхующего участника свободный конец веревки зацепился за корень (камень).

Он может:

А. Дать команду «Стоп! Закрепись!» и держа веревку одной рукой, второй распутать конец;

Б. Дать команду «Стоп! Закрепись!» и удерживая одной рукой сдвоенную через опорный карабин веревку, второй распутать конец;

В. Дать команду «Поднимись! (Опустись!) на метр», завязать на страховке «узел проводника», встегнуть его в опорный карабин и заняться распутыванием веревки;

Г. Держать страховку обоими руками и ждать помощи от других участников.

26. На каких этапах участник должен расстегивать (ослаблять) крепления лыж?

А. На подъеме «траверсами»;

Б. На лавиноопасном склоне;

В. На переходе «по тонкому льду».

Г. На скоростном спуске.

27. На каких этапах участник должен расстегивать пояс рюкзака?

А. На подъеме «траверсами»;

Б. На лавиноопасном склоне;

Г. На переходе «по тонкому льду».

Д. На скоростном спуске.

28. На каких этапах участник должен одевать капюшон штормовки?

А. На подъеме «траверсами»;

Б. На лавиноопасном склоне;

Г. На переходе «по тонкому льду».

Д. На скоростном спуске.

29. При «спуске со «схватывающим узлом» петля самостраховки:

А. – не должна быть более 1,5 м;

Б. – не должна быть более 1,0 м,

В. – не должна быть длиннее вытянутой руки,

Г. – должна быть еще короче.

30. На этапе «скоростной спуск» участник падает, его слетевшая лыжа опускается к нижнему участку этапа. Он должен:

А. Спуститься к лыже, одеть и завершить этап, получив штраф «за падение»,

- Б. Стоять и ждать, когда следующий участник спуститься и принесет ему лыжу, после чего завершить этап, получив штраф «за падение»,
В. Кратчайшим путем выйти за границу этапа, получив штраф «за непрохождение».

31. Начало движения на лавиноопасном участке. Участник может лавинную ленту:

- А. – держать в руке в виде клубка (мотка).
Б. – может тащить за собою в виде клубка, уложенного в брошенный на снег полиэтиленовый мешок,
В. – обязан полностью распустить ее, бросив вниз по склону.

Руководство для судей и участников соревнований по пешему и лыжному туризму
(редакция 12.02.2000г.)

32. Сегодня в продаже находятся импортные веревки диаметром 9 мм. Можно ли применять их как «основные»?

- А. – Да.
Б. – Нет
В. Да, но только сдвоенные.

33. На середине веревки завязан узел и она навешена на карабин опоры.. Можно ли считать ее «сдвоенной»?

- А. Да.
Б. Нет.
В. Да, если это «сдвоенный узел проводника» («заячьи уши»),
Г. Да, если это «Узел среднего» («бабочка»).

34. На «схватывающей петле» съемного полиспаста команда навешивает карабин. Каким бы Вы предпочли его видеть?

- А. – из легкого сплава, с резьбовой муфтой,
Б. - из легкого сплава, с муфтой – автоматом,
В. – из титанового сплава, без муфты («Ирбис»,
Г. - из стали, с резьбовой муфтой.

35. Какое действие оказывает пятый блок на полиспасте?

- А. – увеличивает силу натяжения на 25 %,
Б. - увеличивает силу натяжения на 50%,
В. - увеличивает силу натяжения вдвое,
Г. – только меняет направление усилия.

36. От опоры до границы «опасной зоны» на стене – 3 м. В качестве петли самостраховки страхующий участник применил кусок основной веревки длиной 3,5 м. Правильно ли это?

А. Нет. Длина самостраховки не должна быть более 2 м .

Б. Нет. Длина самостраховки не должна быть более расстояния от опоры до границы «опасной зоны».

В. Да. Длина самостраховки должна позволять наблюдение за спускающимся.

37. Вместо «схватывающей петли» участники прикрепили съемный полиспаст с помощью зажима. Правильно это?

А. Да, если это «кулачковый зажим».

Б. Да, если число блоков не больше 2-х.

В. Да, если блоков нет вообще.

Г. Да, если зажим подстрахован «схватывающей петлей».

Д. Нет, ни при каких обстоятельствах.

38. Съемный полиспаст команда крепит на переправе обычным «симметричным» схватывающим узлом. Нужно ее штрафовать за «неправильный узел»?

А. Да.

Б. Нет.

39. Опорная петля на полиспасте выполнена из куска веревки диам. 12 мм, соединенного на дереве карабином.. Правильно это?

А. Да.

Б. Да, если на концах петли – «двойные узлы проводника» («заячьи уши»),

В. Да, если это сдвоенная петля со сдвоенными «узлами проводника»

40. Первого участника на переправе по бревну выпускают страховки не с рук, а обведя вокруг опор (стволов). Это нарушение?

А. Да.

Б. Нет, если веревка на опору легла со стороны реки, и ее держат двое,

В. Нет, если веревка на опору легла со стороны берега, и ее держат двое,

Г. Это не нарушение, если веревку держат двое.

41. Первый участник предпочел двигаться по бревну ползком. Это нарушение?

А. Да.

Б. Нет, если обе страховочные веревки включены ему «в спину.»

В. Нет, если обе страховочные веревки включены ему «в грудь»

Г. Нет, если обе страховочные веревки включены ему в боковую часть «системы».

42. Первый участник переправляется по бревну через глубокий каньон.

Страховка осуществляется:

А. Одной страховкой через опорный карабин двумя участниками.

Б. Двумя страховками по два человека на каждую, выпуск «с рук»,

В. Двумя страховками по два человека на каждую, выпуск через опорные карабины,

Г. Одной страховкой через опорный карабин или ствол одним участником.

43. Первый участник идет на спуск со «схватывающим узлом». Для безопасности спуска должно быть выполнено условие:

А. – по всей длине веревки не должно быть никаких узлов,

Б. – перед тем, как сбросить перила, на конце их должен быть завязан стопорный узел,

В. – первый участник пройдя перила, сразу должен завязать на их конце стопорный узел,

44. Команда во время подъема осуществляет верхнюю командную страховку.

Веревка должна:

А. Постоянно выдаваться «в тугую», с незначительной слабиной, позволяющей свободное движение.

Б. Может образовывать свободную петлю, достигающую пояса участника,

В. Может образовывать свободную петлю, достигающую колена участника,

Г. Не должна опускаться ниже нижней опорной точки участника.

45. Команда во время подъема осуществляет верхнюю командную страховку.

Страховку можно использовать:

А. Как транспортировочную веревку, подтягивая участника на трудных участках.

Б. Самим движущимся участником как перильную веревку

В. То же (п.Б), но только после команды «Закрепи!».

Г. Никак нельзя использовать, кроме осуществления страховки.

46. При переносе «пострадавшего» по бревну с перилами, страховка осуществляется:

А. – с исходного берега двумя участниками, с рук, конец веревки не закреплен.

Б. – с любого берега, двумя участниками, через опорный карабин, конец веревки закреплен на одном из них.

В. – с обоих берегов по два участника, через опорные карабины или опоры, концы веревок закреплены на опорах или на участниках если применены опорные карабины.

Г. - с обоих берегов по два участника, через опоры, веревки закреплены на участниках.

47. Транспортировка «пострадавшего» на носилках по навесной переправе. Тормозная веревка должна подключаться:

- А.--к скользящему по перилам страховочному карабину «пострадавшего»,
- Б. - к задней (подголовной) балке носилок,
- В. – к грудному перекрестью страх. системы «пострадавшего»,
- Г. – к карабину задней (подголовной) системы подвески носилок на перила
- Д. – к карабину передней (ножной) системы подвески носилок на перила.

48. Транспортировка «пострадавшего» на носилках по навесной переправе. Транспортировку осуществляют:

- А. - по одному участнику с каждого берега, свободные концы веревок – на опорах,
- Б. - по одному участнику с каждого берега, свободные концы веревок – на опорах или на участниках, если они стоят на самостраховках.,
- В.- по два участника с каждого берега, свободные концы веревок – на опорах или на участниках, если они стоят на самостраховках.,
- Г.- на торможении может стоять один, а на транспортировке – не менее двух участников, свободные концы веревок – на опорах или на участниках, если они стоят на самостраховках..

49. На крутых склона разрешено(выберите допустимые варианты):

- А. свободно сбросить груз, так, что бы он не вылетел за пределы этапа,
- Б. свободно сбросить груз,, но с привязанной сопровождающей веревкой,
- В. только спускать груз на веревке,
- Г. – сбрасывать груз на скользящем карабине с сопровождающей веревкой вдоль закрепленных с обеих концов вертикальных перил,
- Д. – подключить груз к страховочной веревке над или под спускающимся участником и спускать их одновременно.

50. Для облегчения работы, команда на опорный карабин верхней страховки навесила блок (ролик). Можно ли это делать?

- А. Да.
- Б. Нет
- В. Да, если это сертифицированный блок, прошедший на старте техкомиссию.
- Г. Да, если страховка идет еще и через нижний опорный карабин с тормозным устройством.

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Группа	Срок реализации, кол-во учебных недель	Модуль	Всего академических часов в год	Кол-во ч/нед.	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)	Период реализации программы
2331 учебная группа	39	3-й год обучения	234	6	2 раза в неделю (1 раз - 90 мин. 1 раз - 180 мин.)	1 сентября – 31 мая