УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕЙДЕЛЕВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЙДЕЛЕВСКИЙ РАЙОННЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «10» июня 2020 г.
Протокол №4

Утверждаю:
Директор МУ ДО «Вейделевский
районный Дом детского творчества»
_____ Г. А. Звычайная
Приказ от «10» июня 2020 г. №19

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

туристско-краеведческой направленности

«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 3 года

Педагог дополнительного образования:
Гузеев Александр Николаевич

с. Белый Колодезь, 2020

Модифицированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный турист» туристско-краеведческой направленности, составлена на основе авторской дополнительной образовательной программы «Туристская подготовка школьников» Маховой О.В., Махова И.В.

Составитель программы: Лысенко Олег Иванович, педагог дополнительного образования муниципального учреждения дополнительного образования «Вейделевский районный Дом детского творчества».

Год разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы – 2016 год

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юные туристы» пересмотрена на заседании педсовета от 31 августа 2017 г., протокол №1

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юные туристы» пересмотрена на заседании педсовета от 31 августа 2018 г., протокол №1

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юные туристы» пересмотрена на заседании педсовета от 30 августа 2019 г., протокол №1

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юные туристы» пересмотрена на заседании педсовета от 10 июня 2020 г., протокол №4

Председатель педагогического совета _____ Г.А. Звычайная

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Направленность программы.

Направленность программы туристско-краеведческая, профиль – туристская подготовка. По степени авторства программа является модифицированной, по уровню усвоения – общекультурная, по форме организации процесса педагогической деятельности – комплексная.

Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена не только потребностями и интересами учащихся, их родителей, но и государственной политикой РФ (см. «Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года», «Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года», «Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма» на 2013–2020 годы»). Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Отличительные особенности программы.

В программе обобщен опыт многолетней педагогической работы педагога. Содержание разработано на основе авторской дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Туристская подготовка школьников» Маховой О.В., Махова И.В. *Но внесены изменения в учебной нагрузке с учетом основных специфических особенностей и творческих интересов учащихся и личного опыта работы педагога, а также исключены занятия по плаванию и скалолазанию в связи с отсутствием условий для проведения данных видов ОФП.*

Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению и оказанию первой медицинской помощи, а также помогает подготовить учащихся к участию в туристских соревнованиях.

Адресат программы.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 9-17 лет. Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется:

зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объём и срок освоения программы, режим занятий.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения и составляет 144 часа, из расчёта 4 часа в неделю с сентября по май. Продолжительность занятия в помещении не должна превышать 2-х академических часов, на местности – 4-х часов, походов – до 8 часов. Многодневные походы и выездные экскурсии проводятся вне сетки часов.

Структура программы такова, что каждый год обучения представляет собой отдельные блоки по уровням освоения программы от базового до углубленного.

Первый год обучения - содержание программного материала предусматривает ознакомление с основами туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения, развитие умений преодолевать препятствия, не требующие специального туристского снаряжения (кочки, гать), препятствия по судейским перилам (параллельная переправа, бревно с перилами, подъём, траверс, спуск), а также укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы, оказывать первую медицинскую помощь, пользоваться простыми приёмами ориентирования, преодолевать простые препятствия.

Второй год обучения – предполагает обучение техническим видам личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристскому маршруту (КТМ), туристскому ориентированию, при этом учащиеся должны уметь преодолевать этапы по судейским перилам с организацией командного сопровождения (навесная и параллельная переправа), организовывать страховку первого участника, преодолевать этапы с наведением и снятием командных перил (подъём, спуск, бревно).

Третий год обучения – предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по преодолению этапов с наведением и снятием командных перил (навесная переправа, параллельная переправа, подъём, траверс, спуск), подъём и спуск по вертикальным перилам, использование различных тактических схем преодоления этапов, участие в туристских соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристском маршруте (КТМ).

При этом зачислять обучающихся можно на 2-й и 3-й год обучения при предварительном собеседовании.

Форма обучения по программе – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся с полным составом объединения, при необходимости можно применять групповые и индивидуальные формы обучения. Состав группы постоянный. Теоретические и практические занятия проводятся с применением наглядных пособий, современных методик и оборудования. Практические занятия проводятся в помещении (в учебном кабинете или спортзале), на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке, в лесу). В период осенних, зимних и весенних каникул практические

навыки отрабатываются во время походов и соревнований. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачётного похода или участие в слёте, соревнованиях, туристском лагере и т.п.

Цели и задачи программы

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление учащихся в процессе занятий туризмом, формирование устойчивого интереса к туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для безопасного и успешного выступления на соревнованиях, организации походов;
- воспитание морально-волевых качеств, межличностных отношений;
- совершенствование физического и интеллектуального развития школьников;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Содержание программы

Учебный план программы

№№	Разделы	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Туристские слёты и соревнования	8	5	15
2	Техника пешеходного туризма	28	30	34
3	Контрольно-туристский маршрут	22	24	20
4	Ориентирование на местности	20	22	10
5	Туристские навыки (быт)	6	2	3
6	Организация проведения походов	18	14	12
7	Краеведение	4	4	5
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	6
9	Конкурсная программа	2	2	-
10	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	3	3

11	Общая и специальная физическая подготовка	30	40	36
	Общее количество часов	**144**	**144**	**144**

<u>Учебный план</u>
Первого года обучения

Тема	Общее количество часов	в том числе		Формы аттестации/контроля
		Теоретические (час)	*Практические (час)*	
1. Туристские слёты и соревнования	**8**	**4**	**4**	Тестирование, устный опрос, наблюдение
1.1.Значение школьных туристских слётов и соревнований	1	1	-	
1.2.Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	3	1	2	
1.3. Личное снаряжение туриста	2	1	1	
1.4. Групповое снаряжение туриста	2	1	1	
2. Техника пешеходного туризма	**28**	**1**	**27**	Тестирование, выполнение практических заданий, личное прохождение дистанции на время
2.1.Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»	1	1	-	
2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	10	-	10	
2.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	17	-	17	
3. Контрольно-туристский маршрут	**22**	**1**	**21**	Устный опрос, наблюдение, выполнение контрольно-практических заданий
3.1.Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно-туристский маршрут»	1	1	-	
3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	10	-	10	
3.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	11	-	11	
4. Ориентирование на местности	**20**	**5**	**15**	Тестирование, топографический диктант, устный опрос, выполнение контрольно-практических заданий
4.1.Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	1	1	
4.2.Виды ориентирования, правила соревнований	2	1	1	
4.3. Топографическая подготовка	4	1	3	
4.4. Техника ориентирования	3	1	2	
4.5. Тактика ориентирования	3	1	2	
4.6.Соревнования по спортивному ориентированию	6	-	6	
5. Туристские навыки (быт)	**6**	**2**	**6**	Устный опрос,

5.1.Краткие сведения по туристским навыкам	1	1	-	выполнение практических заданий
5.2.Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях	3	1	2	
5.3.Питание на туристских слётах и соревнованиях	2	-	2	
6. Организация проведения походов	**18**	**6**	**12**	Устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
6.1. Краткие сведения о туристском походе	1	1	-	
6.2. Организация туристского быта	3	1	2	
6.3. Питание в туристском походе	3	1	2	
6.4. Туристские должности в группе	3	1	2	
6.5. Правила движения в походе. Учебно-тренировочный поход.	6	1	5	
6.6. Подведение итогов похода	2	1	1	
7. Краеведение	**4**	**2**	**2**	Викторина
7.1. Краеведение на туристских слётах и соревнованиях	2	1	1	
7.2. Экскурсионное краеведение	2	1	1	
8. Конкурсная программа	**2**	**1**	**1**	Устный опрос
8.1. Краткие сведения о конкурсной программе	2	1	1	
9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	**6**	**3**	**3**	Тестирование, выполнение практических заданий
9.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях	2	1	1	
9.2. Походная медицинская аптечка	2	1	1	
9.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	
10. Общая и специальная физическая подготовка	**30**	**2**	**28**	Выполнение контрольных упражнений
10.1. Общая физическая подготовка	14	1	14	
10.2. Специальная физическая подготовка	16	1	16	
ИТОГО за период обучения:	**144**	**27**	**117**	

Зачётный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слёт, соревнования и т. д.) – вне сетки часов

Содержание учебного плана 1-го года обучения

1. Туристские слёты и соревнования - 8часов

1.1. Значение школьных туристских слётов и соревнований

Туристские слёты и соревнования – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Беседа о спортивном туризме и о работе кружка. Постановка целей и задач на учебный год. Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий.

1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях (*в течение всего года*)

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слётах и соревнованиях. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения, поведения при переездах группы на транспорте, пожарной безопасности, поведения на воде, поведения в лесу на дистанциях соревнований.

Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

1.3. Личное снаряжение туриста

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-двухдневном походе. Правила эксплуатации и требования к нему.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям.

1.4. Групповое снаряжение туриста

Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка. Типы рюкзаков, палаток и верёвок.

Практические занятия

Маркировка верёвок. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

2. Техника пешеходного туризма-28ч

2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»

Условия проведения соревнований по командной и личной технике

пешеходного туризма. Организация работы команды на дистанции. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Установка и снятие палатки; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи.

2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3. Контрольно–туристский маршрут-22 часа

3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»

Организация работы команды на технических этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Установка и снятие палатки; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи, этапы практического краеведения.

3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

4. Ориентирование на местности-20часов

4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Практические занятия

Знакомство с фото и видеоматериалами об ориентировании.

4.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия

Права и обязанности участников. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

4.3. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте.

4.4. Техника ориентирования

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практические занятия

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

4.5. Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

Практические занятия

Тактические действия на дистанции, тактика прохождения дистанции. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход и уход с контрольного пункта.

4.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Практические занятия

Отработка умений ориентировать на местности. Соревнования по спортивному ориентированию.

5. Туристские навыки (быт)- 6часа

5.1. Краткие сведения по туристским навыкам

Условия проведения соревнований по туристским навыкам.

5.2. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях

Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

Практические занятия

Разбивка лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разведения костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров.

5.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях

Значение и организация правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и хранение продуктов. Питьевой режим. Обязанности дежурных по кухне.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов.

6. Туристские походы-18 часов

6.1. Краткие сведения о туристских походах

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Снаряжение для одно-двухдневного похода: перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

6.2. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Уборка места лагеря перед уходом группы.

6.3. Питание в туристском походе

Организация питания в одно-двухдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов.

6.4. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе: дежурный по кухне.

Практические занятия

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

6.5. Правила движения в походе

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практические занятия

Учебно-тренировочный поход. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

6.6. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, экскурсии и мероприятии.

Практические занятия

Обработка собранных материалов.

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Ремонт и сдача инвентаря.

7. Краеведение-4часа

7.1. Краеведение на туристских слётах

Краеведение на туристских слётах школьников. Краеведческие викторины.

Практическое занятие.

Изучение краеведческой литературы.

7.2. Экскурсионное краеведение

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации проведения экскурсии. Правила поведения во время проведения экскурсий.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников.

8. Конкурсная программа-2часа

8.1. Краткие сведения о конкурсной программе

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

Практические занятия

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь-6ч

9.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены на соревнованиях, в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для соревнований, тренировок, уход за ними.

9.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

9.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

10. Общая и специальная физическая подготовка-30часов

10.1. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекаты, стойка на лопатках, мост.

10.2. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания и.т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость.

Учебный план
Второго года обучения

Тема	Общее количество часов	в том числе		Форма аттестации/контроля
		Теоретические (час)	*Практические (час)*	
1. Туристские слёты и соревнования	**5**	**2**	**3**	
1.1.Значение школьных туристских слётов и соревнований	1	1	-	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
1.2.Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях	2	1	1	
1.3. Личное снаряжение туриста	1	-	1	

1.4. Групповое снаряжение туриста	1	-	1	
2. Личная техника пешеходного туризма	**16**	**1**	**15**	
2.1.Краткие сведения о виде соревнований «Личная техника пеше-ходного туризма»	1	1	-	Личное соревнования по ТПТ, наблюдение, опрос
2.2.Этапы без применения специального туристского снаряжения	7	-	7	
2.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	8	-	8	
3. Командная техника пешеходного туризма	**14**	**1**	**13**	
3.1.Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пеше-ходного туризма»	1	1	-	Прохождение этапов ТПТ в составе команды, анализ выполнения задания
3.2.Этапы без применения специального туристского снаряжения	6	-	6	
3.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	7	-	7	
4. Контрольно-туристский маршрут	**24**	**1**	**23**	
4.1.Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно-туристский маршрут»	1	1	-	Письменный опрос, наблюдение, прохождение отдельных этапов КТМ, прохождение всей дистанции КТМ, анализ выполнения заданий
4.2.Этапы без применения специального туристского снаряжения	6	-	6	
4.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	9	-	9	
4.4.Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил	8	-	8	
5. Ориентирование на местности	**22**	**5**	**17**	
5.1.Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию	2	1	1	Топографический диктант, контрольные задания по ориентированию, личные соревнования по ориентированию
5.2.Условные знаки спортивных карт	3	1	2	
5.3. Техника ориентирования	4	1	3	
5.4. Тактика ориентирования	4	1	3	
5.5. Соревнования по спортивному ориентированию	9	1	8	
6. Туристские навыки (быт)	**2**	**-**	**2**	
6.2. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях	1	-	1	Опрос
6.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях	1	-	1	

7. Туристские походы	**12**	**3**	**9**	
7.1. Подготовка к походу	1	1	-	Наблюдение, беседа
7.2. Организация быта в походе. Учебно-тренировочный поход.	9	1	8	
7.3. Подведение итогов похода	2	1	1	
8. Краеведение	**4**	**2**	**2**	
8.1. Краеведение на туристских слётах и соревнованиях	2	1	1	Краеведческая викторина
8.2. Экскурсионное краеведение	2	1	1	
9. Конкурсная программа	**2**	**1**	**1**	
9.1. Краткие сведения о конкурсной программе	2	1	1	Беседа
10. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	**3**	**1**	**3**	
10.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на соревнованиях	1	1	-	Выполнение практических заданий, тестирование
10.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	-	1	
10.3. Приёмы транспортировки пострадавшего	1	-	1	
11. Общая и специальная физическая подготовка	**40**	**-**	**40**	
11.1. Общая физическая подготовка	20	-	20	Выполнение контрольных упражнений, наблюдение, соревнования по видам ОФП И СФП
11.2. Специальная физическая подготовка	20	-	20	
ИТОГО за период обучения:	**144**	**17**	**127**	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т. д.) – вне сетки часов

Содержание учебного плана 2 –го года обучения

1. Туристские слёты и соревнования-10ч

1.1. Значение школьных туристских слётов и соревнований

Итоги участия в туристских слётах и соревнованиях. Постановка целей и задач на учебный год.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий на новый учебный год. Просмотр фото и видеоматериалов о спортивном туризме.

1.2. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях *(в течение всего года)*

Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований.

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слёта, похода. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туризму.

1.3. Личное снаряжение туриста

Практические занятия

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста

Практические занятия

Маркировка верёвок. Подготовка верёвок к рабочему состоянию.

Проверка комплектности и исправности снаряжения.

.

2. Личная техника пешеходного туризма-16ч

2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Личная техника пешеходного туризма»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Отработка умений и навыков на этапах: подъем по склону, спуск со склона, подъем – траверс - спуск; маятник; гать.

Изучение техники вязки узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; навесная переправа; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

3. Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)-14ч

3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»

Организация работы команды на технических этапах дистанций по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам.

Отработка умений и навыков на этапах: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону; вязка узлов; маятник; гать; оказание медицинской доврачебной помощи.

Изучение техники вязки узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой, встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый».

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций.

Отработка умений и навыков на этапах: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) и навесной переправе, наведенных судьями; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенных судьями.

4. Контрольно-туристский маршрут-24ч

4.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»

Организация работы команды на технических этапах дистанций контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

4.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Отработка умений и навыков на этапах: установка и снятие палатки; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам.

4.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), навесная переправа, наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями.

4.4. Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил

Практические занятия

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Отработка умений и навыков на этапах с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных участниками; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке, с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

Отработка умений и навыков на этапах с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил, бревно с наведением перил.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

5. Ориентирование на местности-22ч

5.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. Стоимость КП. Подведение результата.

Права и обязанности участников.

Практические занятия

Знакомство с картографическим и видео материалами соревнований ориентирования по выбору.

Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

5.2. Условные знаки спортивных карт

Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практические занятия

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

5.3. Техника ориентирования

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практические занятия

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

5.4. Тактика туристского ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действие участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практические занятия

Тактические действия на дистанции, тактика при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

5.5. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Отработка навыков ориентирования на местности. Соревнования по спортивному ориентированию.

6. Туристские навыки (быт)-2ч

6.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

6.2. Питание на туристских слётах и соревнованиях

Практические занятия

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

7. Туристские походы-12ч

7.1. Подготовка к походу

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития.

Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

7.2. Организация быта в походе

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Практические занятия

Учебно-тренировочный поход. Отработка навыков определения мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака) в походе.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых.

Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоёмах.

7.3. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер.

8. Краеведение-4ч

8.1. Краеведение на туристских слётах

Краеведение на слётах школьников. Задания для краеведческих викторин.

Практические занятия

Краеведческая викторина.

8.2. Экскурсионное краеведение

Туристские возможности родного края. Территория и границы. Рельеф, растительность, реки. Охрана природы. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, знаменитые земляки.

Практические занятия

Посещение экскурсионных объектов родного края.

9. Конкурсная программа-2ч.

9.1. Краткие сведения о конкурсной программе

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов.

Практические занятия

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни.

10. Основы гигиены и первая доврачебная помощь-2ч

10.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на соревнованиях

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

10.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

10.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

11. Общая и специальная физическая подготовка-40 часов

11.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 2000 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. «Ложные» падения.

11.2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Бег, с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха, по 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) по 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания и.т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых верёвочных перилах. Конкурсы на натянутых верёвочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправы без снаряжения».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость.

Учебный план
Третьего года обучения

Тема	Общее количество часов	в том числе		Форма контроля/аттестации
		Теоретические (час)	*Практические (час)*	
1. Туристские слёты и соревнования	**15**	**1**	**14**	
1.1.Участие в туристских слётах и соревнованиях	11	-	11	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий
1.2.Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях	2	1	1	
1.3. Личное снаряжение туриста	1	-	1	
1.4. Групповое снаряжение туриста	1	-	1	
2.Личная техника пешеходного туризма	**16**	**1**	**15**	
2.1.Краткие сведения о виде соревнований «Личная техника пешеходного туризма»	1	1	-	Соревнования по личной ТПТ, опрос
2.2.Этапы без применения специального туристского снаряжения	6	-	6	
2.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	9	-	9	
3. Командная техника пешеходного туризма	**18**	**1**	**17**	
3.1.Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»	1	1	-	Прохождение этапов командной ТПТ, анализ прохождения этапов
3.2.Этапы без применения специального туристского снаряжения	8	-	8	
3.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	9	-	9	
4. Контрольно-туристский маршрут	**20**	**1**	**19**	
4.1.Краткие сведения о виде	1	1	-	Прохождение

соревнований «Контрольно-туристский маршрут»				дистанции КТМ в составе команды, анализ прохождения этапов, опрос, наблюдение
4.2.Этапы без применения специального туристского снаряжения	6	-	6	
4.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения	6	-	6	
4.4.Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил	7	-	7	
5. Спортивное ориентирование	**10**	**3**	**7**	
5.1. Картографическая подготовка	3	1	2	Соревнования по спортивному ориентированию, топографический диктант, тесты
5.2.Технико-тактическая подготовка ориентировщика	3	1	2	
5.3. Соревнования по спортивному ориентированию	4	1	3	
6. Туристские навыки (быт)	**3**	**1**	**2**	
6.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях	2	1	1	Опрос
6.2. Питание на туристских слётах и соревнованиях	1	-	1	
7. Туристские походы	**12**	**2**	**4**	
7.1.Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	1	1	-	Наблюдение, беседа
7.2.Действие группы в экстремальных ситуациях	2	1	1	
7.3. Организация туристского быта в походе	1	-	1	
7.4. Питание в туристском походе	1	-	1	
7.5. Учебно-тренировочный поход	6	-	6	
7.6.Подведение итогов туристского путешествия	1	-	1	
8. Краеведение	**5**	**2**	**3**	
8.1. Краеведение на туристских слётах	2	1	1	Викторина
8.2. Экскурсионное краеведение	3	1	2	
9.Инструкторская и судейская практика	**6**	**2**	**4**	
9.1. Инструкторская практика	2	1	1	Участие в школьном туристском слёте в качестве судей
9.2. Судейская практика	4	1	3	
10. Оказание первой доврачебной	**3**	**1**	**2**	

помощи				
10.1. Походная медицинская аптечка	1	1	-	Выполнение практических заданий, опрос
10.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	-	1	
10.3. Приёмы транспортировки пострадавшего	1	-	1	
11. Общая и специальная физическая подготовка	**36**	**-**	**36**	
11.1. Общая физическая подготовка	12	-	12	Выполнение контрольных упражнений, соревнования
11.2. Специальная физическая подготовка	24	-	24	
ИТОГО за период обучения:	**144**	**15**	**129**	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т. д.) – вне сетки часов

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Туристские слёты и соревнования-15 часов

1.1. Участие в туристских слётах и соревнованиях

Практические занятия

Постановка целей и задач на учебный год. Участие в соревнованиях школьного и районного масштаба на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

Подведение итогов и награждение победителей.

1.2. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях *(в течение всего года)*

Безопасность — основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туризму, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Практические занятия

Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях.

Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Личное снаряжение туриста

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста

Практические занятия

Формирование навыков назначения и способов применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

2. Личная техника пешеходного туризма-16 часов

2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Личная техника пешеходного туризма»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов.

2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствования знаний, умений и навыков в работе по преодолению технических этапов: подъем по склону, спуск, подъем – траверс - спуск с альпенштоком; маятник; гать.

Совершенствование навыков техники вязки узлов: «встречный», «схватывающий», «проводник восьмерка», «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «австрийский схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствования знаний, умений и навыков в работе по преодолению технических этапов: навесная и параллельная переправа, подъем и спуск по склону, подъем – траверс – спуск;

Освоение технических этапов на дистанции («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестёжками без потери страховки»). Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3. Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)-18

3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»

Организация работы команды на технических этапах дистанций по технике пешеходного туризма. Тактика работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном при минимально возможных штрафах).

Отработка умений и навыков на этапах: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону; вязка узлов; маятник; гать; оказание медицинской доврачебной помощи; преодоление заболоченного участка по кладям из жердей.

Совершенствование техники вязки узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой, встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый».

3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения:

Практические занятия

Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка умений и навыков на этапах: организация сопровождения на навесной переправе, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке, с использованием перил, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

4. Контрольно-туристский маршрут-20 часов

4.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»

Организация работы команды на технических этапах на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

4.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствование умений и навыков работы по преодолению этапов: **у**становка и снятие палатки; разжигание костра; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам, гать.

4.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями.

4.4. Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил

Практические занятия

Совершенствование умений и навыков: организации сопровождения на навесной переправе, наведенных судьями; организации сопровождения на навесной переправе, наведенных командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенных командой; подъем – траверс – спуск по перилам, наведенных командой; организации сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке, с использованием перил, наведенных командой.

Отработка умений и навыков на этапах с наведением перил: навесная переправа и параллельная переправа с самонаведением, подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил, бревно с наведением перил, траверс с самонаведением.

5. Спортивное ориентирование-10 часов

5.1. Картографическая подготовка

Изображение различных форм рельефа на картах. Влияние рельефа на пути движения, построение профиля маршрута. Особенности карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практические занятия

Определение по горизонтали различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

5.2. Технико-тактическая подготовка ориентировщика

Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных

привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Память (кратковременная, оперативная, долговременная).

Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

5.3. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, их разновидности, характеристика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

6. Туристские навыки (быт)-3часа

6.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практические занятия

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

6.2. Питание на туристских слётах и соревнованиях

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне. Значение правильного питания в туристских условиях.

Практические занятия

Составление графика дежурств. Самостоятельное составление меню и списка продуктов.

7. Туристские походы-12 часов

7.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий,

слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

7.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

7.3. Организация туристского быта в походе

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слёте. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

7.4. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов.

7.5. Учебно-тренировочный поход

Практическое занятие

Отработка умений и навыков организации туристского быта.

7.5. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе.

Ремонт и сдача инвентаря.

8. Краеведение-5 часов

8.1. Краеведение на туристских слётах

Краеведение на слётах школьников.

Практическое занятие

Краеведческие викторины.

8.2. Экскурсионное краеведение

История и культура родного края. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Наиболее интересные места для проведения походов:

исторические, культурные, природные. Охрана природы и памятников культуры.

Практические занятия

Работа с литературой. Пешеходная экскурсия по памятным местам.

9. *Инструкторская и судейская практика-6 часов*

9.1. Инструкторская практика

Практические занятия

Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (подготовка этапов, оформительских, информационных и т.д.), при проведении классификационных соревнований в группе.

9.2. Судейская практика

Практические занятия

Права и обязанности судей. Оборудование технических этапов соревнований. Участие в судействе в качестве судьи на дистанции, судьи - хронометриста, помощника главного судьи этапа. Ведение протоколов соревнований, составление отчета о соревнованиях.

10. Оказание первой доврачебной помощи - 3 часов

10.1. Походная медицинская аптечка

Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение транспортировка, походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

Подготовка походной аптечки. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждения и промокания.

10.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Практические занятия

Отработка правил оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

10.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Практические занятия

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

11. Общая и специальная физическая подготовка - 36 часов

11.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки 2000 м, мальчики 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

Подвижные игры и спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове.

Лыжный спорт

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

11.2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м, с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Спортивное ориентирование.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15–20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10º – 15º.

Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия.

Упражнения для развития силы

Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м.

Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых верёвочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения.

Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжением и подвижностью суставов.

Упражнения по развитию умения ориентироваться на местности

Все виды ориентирования на местности.

Планируемые результаты

По окончании обучения по программе обучающиеся должны **знать:**

- правила проведения туристских слётов и соревнований по технике пешеходного туризма и контрольно-туристскому маршруту, соревнований по спортивному ориентированию;
- правила поведения туриста в походе, технику безопасности при проведении походов, правила поведения в экстремальных ситуациях;
- наименования личного и группового снаряжения туриста;
- правила организации туристского быта в походе и на соревнованиях;
- основные приёмы оказания первой доврачебной помощи;
- краткие сведения об истории, природе, культуре родного края, экскурсионные объекты родного края.

Обучающиеся должны **уметь:**

- преодолевать естественные и искусственные препятствия, как в составе команды, так и индивидуально;
- устанавливать палатку, укладывать рюкзак, ремонтировать туристское снаряжение;
- ориентироваться по топографической и спортивной карте;
- организовать быт в полевых условиях;
- оказывать первую доврачебную помощь и находить выход в экстремальных ситуациях;

Кроме того, в процессе реализации программы у обучающихся формируются и развиваются следующие компетенции и личностные качества:

***ценностно-смысловые компетенции*:**

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

учебно-познавательные компетенции:

- умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;
- владеть навыками ориентирования на местности;

- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

социокультурные компетенции:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;
- иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативные компетенции:

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

информационные компетенции:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;
- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;
- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

природоведческие и здоровьесберегающие компетенции:

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;
- иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

Показатели эффективности реализации программы:

- активная жизненная позиция и активное участие обучающихся в жизнедеятельности объединения;
- приобретение необходимых умений и навыков организации туристского быта, организации похода, подведения его итогов;
- приобретение необходимых умений и навыков самостоятельного преодоления препятствий, ориентирования, участия в соревнованиях;

- владение способами самостоятельного приобретения необходимых знаний из различных источников информации, включая Интернет-ресурсы;
- высокий уровень мотивации обучающихся к участию в походах, соревнованиях;
- устойчивый интерес обучающихся к участию в деятельности объединения;
- нацеленность обучающихся на конструктивную помощь педагогу в проведении занятий с младшими школьниками;

Раздел 2. «Комплекс организационно-методических условий»

Календарный учебный график (прилагается)

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание – 29 мая

Праздничные дни – 4 ноября, 31 декабря, 1, 2, 7 января, 8 марта, 23 февраля, 1 и 9 мая.

Количество учебных занятий – 72

Количество учебных недель - 36

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет, спортивный зал и стадион для проведения теоретических и практических занятий.

- минимальный набор туристского снаряжения:

1. Веревка основная (50 м) 1 шт.
2. Веревка основная (40 м) 1 шт.
3. Веревка основная (25 м) 1 шт.
4. Веревка вспомогательная (40 м) 1 шт.
5. Система страховочная (грудная обвязка, беседка) 4 шт.
6. Рукавицы для страховки и сопровождения 4 пары.
7. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой 15 шт.
8. Жумар 4 шт.
9. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «восьмерка» 4 шт.
10. Аптечка медицинская в упаковке 1 шт.
11. Компас жидкостный для ориентирования 4 шт.
12. Спальники 8 шт.
13. Палатки туристские походные 3 шт.
14. Коврики 8 шт.
15. Каска туристская 4 шт.

Информационное обеспечение: подборка видео по техническим этапам соревнований, туристскому быту, мультимедийные презентации по ориентированию и первой доврачебной помощи.

Формы аттестации и контроля

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний,

умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль – в течение учебного года;
- промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, тестовых заданий, устного и письменного опроса, соревнований.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса. Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, во время зачетных учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Степень достижений результатов оценивается по трём уровням:

- *низкий* уровень: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- *средний* уровень: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- *высокий* уровень: обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

Оценочные материалы (прилагаются)

Методическое обеспечение

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять *методы,* направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и

целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Литература

1. Туризм на уроках физической культуры (для 5-8 классов): учеб. пособие /И.И. Махов, В.И. Махов. –Белгород:ИПК НИУ «БелГУ», 2012.-104с.

2. А.Е. Берман Юный турист Москва «Физическая культура и спорт», 1977

3. Туризм и спортивное ориентирование Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с. - http://akcdutik.edu22.info/tyrisportorient.pdf

4. Теория и методика спортивного туризма: учебник/Под ред. В.А. Таймазова и Ю.Н. Федотова. – Москва: Советский спорт, 2014. – 424 с. - https://nature.baikal.ru/files/984/teoria%20i%20metodika%20ST.pdf

5. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. - Министерство образования и науки Российской Федерации ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», - Москва, 2015 - http://old.turcentrrf.ru/d/358156/d/metodicheskiyerekomendatsiiversiyaot24092015maketbezoblozhki.(5)p(1).pdf

6. Сборник обучающих тестов и практических заданий по виду спорта «Спортивный туризм». Автор-составитель: педагог дополнительного образования, Мастер спорта России Суховольский С.Е. – Новокузнецк, 2020 - https://138009.selcdn.ru/turcenter-prod/unauth/2159dc/99f9bfc7600065a517858d9bad304191fad98920.pdf

Электронные образовательные ресурсы

Видеоуроки, онлайн лекции на сайте «Российская электронная школа» в разделе «Перечень ресурсов, доступных детям для занятий в 2020-2021 году» (туристско-краеведческая направленность) - https://resh.edu.ru/summer-education?type=2&organization=undefined&page=1

Календарный учебный график

первый год обучения

на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	**09**	**04**	15.00-16.40	**Вводное занятие. Значение школьных туристских слётов и соревнований Правила поведения туристов и ТБ на занятиях учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слётах и соревнования** Общая физическая подготовка Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Техника безопасности при проведении туристских походов.	2	Беседа Тренировка	Спортзал (площадка по погоде)	вводный
2	**09**	**05**	10.00-11.40	**Тактика и техника пешеходного туризма** Рассказ о способах преодоления естественных препятствий, этапы КТМ.	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
3	**09**	**11**	15.00-16.40	**Тактика и техника пешеходного туризма** Прохождение этапов «Брод», «Навесная переправа», «Параллельная переправа», «Траверс склона»	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
4	**09**	**12**	10.00-11.40	**Медицина. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях СФП Правила оказания первой помощи при потёртостях и ожогах, при травмах Отработка умений бинтовать раны, накладывать жгут Специальная физическая подготовка**	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
5	**09**	**18**	15.00-16.40	**Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях СФПТБ в походе, обязанности в походе Требования к месту бивуака. Подготовка сметы расходов, личного и группового снаряжения Специальная физическая подготовка**	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
6	**09**	**19**	10.00-11.40	**Ориентирование на местности Топографическая подготовка**	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение

				Краткие сведения о спортивном ориентировании Диктант на знание топознаков.				
7	**09**	**25**	15.00-16.40	**Общефизическая подготовка** Отработка умений преодолевать естественные препятствия. Развитие физических качеств .Спортигры	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
8	**09**	**26**	10.00-11.40	**Топографическая подготовка и ориентирование. Краткие сведения по туристским навыкам Понятие «азимут», движение по азимуту, топографические условные знаки, карты, рельеф. Тренировка ориентирования по азимуту**	1 1	Тренировка	Спортзал Стадион	Наблюдение
9	**10**	**02**	15.00-16.40	**Туристские слёты Личное снаряжение туриста Тактика и техника пешеходного туризма.** Личное снаряжение туриста Преодоление туристской полосы препятствий	1 1	Соревнования	Спортзал	Текущий
10	**10**	**03**	10.00-11.40	**Краеведение Рассказ о климате, растительности, животном мире родного края. Посещение музея Демонстрация топо-знаков, спортивные карты Топографическая подготовка и ориентирование**	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
11	**10**	**09**	15.00-16.40	**Тактика и техника пешеходного туризма.** Прохождение личной и командной ТПТ, бег **ОФП**	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
12	**10**	**10**	10.00-11.40	**Краткие сведения о туристском походе Организация туристского быта** Туристский лагерь в лесу ив безлесной зоне, выбор места бивака Распределение обязанностей, подготовка снаряжения, составление меню	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
13	**10**	**16**	15.00-16.40	**Тактика и техника пешеходного туризма. Этапы без применения специального туристского снаряжения** Отработка навыков движения в составе туристской группы, умений преодолевать естественные препятствия этапов	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
14	**10**	**17**	10.00-11.40	**Тактика и техника пешеходного туризма. СФП** Лёгкая атлетика, упражнения на выносливость, отработка навыков прохождения этапов КТМ	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
15	**10**	**23**	15.00-16.40	**Топографическая подготовка и ориентирование. СФП** Диктант на знание топознаков. Футбол.	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
16	**10**	**24**	10.00-11.40	**Этапы КТМ с использованием специального туристского снаряжения** Отработка навыков прохождения этапов КТМ.	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение

				Установка и снятие палатки				
17	**10**	**30**	15.00-16.40	**Тактика и техника пешеходного туризма.** Отработка навыков прохождения этапов КТМ	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
18	**10**	**31**	10.00-11.40	**Походная медицинская аптечка . Краткие сведения о конкурсной программе Подготовка к походу Питание в туристском походе Краткие сведения о конкурсной программе Приёмы оказания первой помощи при травмах**	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
19	**11**	**06**	15.00-16.40	**Подготовка к походу Питание в туристском походе** Подготовка снаряжения, составление меню Отработка навыков движения в составе туристской группы	2	Соревнования	Спортзал	Тестирование
20	**11**	**07**	10.00-11.40	**Проведение похода.** Отработка навыков движения в составе туристской группы, умений преодолевать естественные препятствия этапов	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
21	**11**	**13**	15.00-16.40	**Краеведение Экскурсионное краеведение СФП Искусственные водоемы Белгородчины, их экологическое состояние. Растительный и животный мир, занесенные в Красную книгу. Бег. Футбол Спортигры**	1 1	Соревнования	Спортзал	Текущий
22	**11**	**14**	10.00-11.40	**Этапы КТМ без применения специального туристского снаряжения** Отработка навыков прохождения этапов КТМ. Бег.	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
23	**11**	**20**	15.00-16.40	**Специальная физическая подготовка.** СФП Отработка навыков прохождения этапов ТПТ личной.	2	Соревнования	Спортзал	Наблюдение
24	**11**	**21**	10.00-11.40	**Правила поведения туристов и ТБ на занятиях. Тактика и техника пешеходного туризма.** Отработка навыков прохождения этапов личной ТПТ. Соревнования по ориентированию в заданном направлении	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
25	**11**	**27**	15.00-16.40	**Топографическая подготовка и ориентирование. ОФП** Бег. Ориентирование в заданном направлении.	1 1	Тренировка	Спортзал Стадион	Наблюдение
26	**11**	**28**	10.00-11.40	**Краеведение ОФП Разбор интересных маршрутов боевой славы. Участие в краеведческих викторинах. Спортигры**	1 1	Тренировка	Спортзал	Текущий
27	**12**	**04**	15.00-16.40	**Тактика и техника пешеходного туризма. ОФП** Прохождение этапов личной, командной ТПТ	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
28	**12**	**05**	10.00-11.40	**Тактика и техника пешеходного туризма. СФП** Отработка навыков прохождения этапов личной, командной ТПТ	1 1	Тренировка	Спортзал	Текущий

29	**12**	**11**	15.00-16.40	**Топографическая подготовка и ориентирование. СФП Рельеф. Расстояние на карте и на местности Мини-футбол**	1 1	Тренировка	Спортзал	Текущий
30	**12**	**12**	10.00-11.40	**Топографическая подготовка и ориентирование. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи** Зарисовка рельефа. Бег на лыжах. Отработка умений бинтовать раны, накладывать жгут	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
31	**12**	**18**	15.00-16.40	**«Контрольно-туристский маршрут» Учебно-тренировочные старты.** Отработка навыков прохождения этапов личной, командной ТПТ, упражнения на развитие выносливости	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
32	**12**	**19**	10.00-11.40	**КТМ. Тактика и техника пешеходного туризма. Учебно-тренировочные старты.** Отработка навыков прохождения этапов личной, командной ТПТ, Эстафета с элементами турполосы	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
33	**12**	**25**	15.00-16.40	**Туристские слёты и соревнования Групповое снаряжение туриста техника пешеходного туризма. Правила хранения продуктов Тестирование по теме «Туристские навыки и быт»**	1 1	Соревнования	Спортзал	Наблюдение **Тестирование**
34	**12**	**26**	10.00-11.40	**КТМ. Тактика и техника пешеходного туризма. Учебно-тренировочные старты.** Эстафета с элементами турполосы Соревнования по ориентированию	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
35	**01**	**08**	15.00-16.40	**Техника ориентирования Учебно-тренировочные старты** Отработка навыков прохождения этапов личной, командной ТПТ, бег на лыжах	1 1	Тренировка	Спортзал Стадион	Наблюдение
36	**01**	**09**	10.00-11.40	**Туристские должности в группе Проведение похода.** Подготовка снаряжения, составление меню Отработка навыков движения в составе туристской группы	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
37	**01**	**15**	15.00-16.40	**КТМ. Тактика и техника пешеходного туризма.** Отработка навыков движения в составе туристской группы, умений преодолевать естественные препятствия этапов	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
38	**01**	**16**	10.00-11.40	**Тактика и техника пешеходного туризма. ОФП** Отработка навыков прохождения этапов личной, командной ТПТ, упражнения на развитие выносливости	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
39	**01**	**22**	15.00-16.40	**Тактика и техника пешеходного туризма. СФП** Отработка	1	Соревнован	Спортзал	Текущий

				навыков прохождения этапов личной, командной ТПТ, бег на лыжах	1	ия	Стадион	
40	**01**	**23**	10.00-11.40	**Топография и ориентирование ОФП. Топографическая и спортивная карта. Масштаб карты Тестирование на знание топознаков. Мини-футбол.**	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение **Тестирование**
41	**01**	**29**	15.00-16.40	**КТМ. Тактика и техника пешеходного туризма. Учебно-тренировочные старты** Соревнования по ориентированию на лыжах	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение Соревнования
42	**01**	**30**	10.00-11.40	**Топография и ориентирование. Учебно-тренировочные страты.** Движение по «нитке» .Эстафета с элементами турполосы	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
43	**02**	**05**	15.00-16.40	**Тактика и техника пешеходного туризма. ОФП** Отработка навыков прохождения ТПТ. Волейбол.	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
44	**02**	**06**	10.00-11.40	**Тактика и техника пешеходного туризма. СФП** Отработка навыков прохождения ТПТ. Мини-футбол.	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
45	**02**	**12**	15.00-16.40	**Походная медицинская аптечка Топографическая подготовка и ориентирование. Приёмы оказания первой помощи при травмах Топографический диктант. Тестирование.**	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение **Тестирование**
46	**02**	**13**	10.00-11.40	**Тактика и техника пешеходного туризма. СФП** Отработка навыков прохождения ТПТ. Бег на лыжах	1 1	Соревнования	Спортзал Стадион	Текущий
47	**02**	**19**	15.00-16.40	**Конкурсная программа Проведение похода Правила движения в походе** Отработка навыков прохождения ТПТ. Бег на лыжах	1 1	Тренировка	Спортзал Стадион	Наблюдение
48	**02**	**20**	10.00-11.40	**Туристские слёты и соревнования Личное снаряжение** Краеведение на туристских слётах и соревнованиях Рельеф	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
49	**02**	**26**	15.00-16.40	**КТМ Тактика и техника пешеходного туризма Ориентирование. Определение охвата дерева Топографический диктант. Тестирование.**	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
50	**02**	**27**	10.00-11.40	**Краеведение. ОФП**, климат, реки, озера. искусственные водоемы Белгородчины, Отработка навыков прохождения ТПТ. Волейбол.	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
51	**03**	**05**	15.00-16.40	**Тактика и техника пешеходного туризма. ОФП** Отработка навыков прохождения ТПТ. Мини-футбол.	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение

52	**03**	**06**	15.00-16.40	**Топографическая подготовка и ориентирование** Ориентирование в заданном направлении.	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
53	**03**	**12**	10.00-11.40	**КТМ. Тактика и техника пешеходного туризма.** Эстафета с элементами турполосы.	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
54	**03**	**13**	15.00-16.40	**Тактика и техника пешеходного туризма. СФП** Эстафета с элементами турполосы.	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
55	**03**	**19**	10.00-11.40	**Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях . Экскурсионное краеведение** соревнования по личной ТПТ, вязке узлов	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
56	**03**	**20**	15.00-16.40	**Тактика и техника пешеходного туризма. СФП** соревнования по игровым видам спорта	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
57	**03**	**26**	10.00-11.40	**Тактика и техника пешеходного туризма. СФП** Отработка навыков прохождения ТПТ. Мини-футбол.	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
58	**03**	**27**	15.00-16.40	**Питание в туристском походе Топографическая подготовка и ориентирование** Отработка навыков движения в составе туристской группы, умений преодолевать естественные препятствия.	1 1	Тренировка	Спортзал	Текущий
59	**04**	**02**	10.00-11.40	**Тактика и техника пешеходного туризма. ОФП Отработка навыков прохождения КТМ. Бег.**	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
60	**04**	**03**	15.00-16.40	**Топографическая подготовка ориентирование СФП** Движение по «нитке» .Ориентирование в заданном направлении.	1 1	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
61	**04**	**09**	10.00-11.40	**КТМ. Тактика и техника пешеходного туризма.** Отработка навыков прохождения КТМ. Бег. Развитие ф/качеств	2	Тренировка	Спортзал	Текущий
62	**04**	**10**	15.00-16.40	**КТМ. Тактика и техника пешеходного туризма.** Отработка навыков прохождения КТМ. Бег. развитие ф/качеств	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
63	**04**	**16**	10.00-11.40	**Туристские навыки и быт. Питание в походе Подведение итогов похода** Отработка навыков прохождения КТМ. Бег.	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
64	**04**	**17**	15.00-16.40	**Экскурсионное краеведение Ориентирование** Ориентирование в заданном направлении на длинной ТПТ(КТМ)	1 1	Тренировка	Спортзал	Тестирование
65	**04**	**23**	10.00-11.40	**Туристские слёты и соревнования Учебно-тренировочные старты** Соревнования по ТПТ	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение Соревнован

66	**04**	**24**	15.00-16.40	**Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях Подготовка к походу Проведение похода.** подготовка снаряжения, составление меню	2	Тренировка Соревнования	Спортзал (площадка по погоде)	Текущий
67	**04**	**30**	10.00-11.40	**Подведение итогов похода .ОФП** Отработка навыков движения в составе туристской группы,	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
68	**04**	**07**	15.00-16.40	**Топография ОФП.** Зачёт по ориентированию. Бег.Спортигры	2	Тренировка	Спортзал	Наблюдение
69	**05**	**14**	15.00-16.40	**Медицина Ориентирование** Зачёт по теме «Первая помощь в походе» Отработка навыков прохождения дистанции ориентирования	1 1	Опрос Тренировка	Спортзал	Текущий
70	**05**	**15**	10.00-11.40	**КТМ. Тактика и техника пешеходного** Отработка навыков прохождения КТМ. Развитие ф/качеств	2	Опрос Соревнован	Спортзал	Тестирование
71	**05**	**21**	15.00-16.40	**Краеведение на туристских слётах и соревнованиях СФП. Соблюдение ТБ на туристских слётах и соревнованиях Наличие питье-вой воды, дров, безопасность при ухудшении при-родных условий .Спортигры Бег ,развитие ф/качеств**	1 1	Опрос Тренировка	Спортзал	Соревнования
72	**05**	**22**	10.00-11.40	**Тактика и техника пешеходного туризма.Учебно-тренировочные старты** Соревнования по командной ТПТ	2	Опрос Тренировка	Спортзал	Соревнования
	июнь			**Подготовка к походу Проведение похода вне сетки часов**				

Оценочные материалы к программе

Тесты по ориентированию и топографии

Тест 1

Что означает этот символ?

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) непреодолимая граница в) маркированный участок	20	а) промоина б) микроямка в) лощинка

Тест 2

Что означает этот символ?

1	а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11	а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
2	а) широкая заросшая просека б) река в) узкая просека	12	а) лощина б) обрыв в) яма
3	а) группа камней б) пещера в) микробугорок	13	а) закрытое пространство б) удобное для бега пространство в) труднопроходимая растительность
4	а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава	14	а) колодец б) пруд в) родник
5	а) канава б) пересыхающий ручей в) непреодолимая река	15	а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
6	а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность	16	а) преодолимая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда
7	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17	а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка

8	а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога	18	а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв
9	а) внемасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня	19	а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
10	а) непригодная для движения дорога б) запрещенный для бега район в) маркированный участок	20	а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш

Тест 3

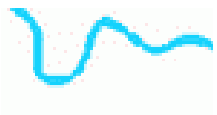
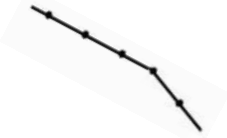
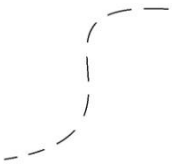
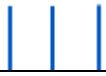
Подберите символ

1	лощина		11	улучшенная дорога	
а	б	в	а	б	в
2	ручей		12	железная дорога	
а	б	в	а	б	в
3	труднопроходимое болото		13	электролиния	
а	б	в	а	б	в
4	камень		14	непреодолимая ограда	
а	б	в	а	б	в
5	переправа с мостом		15	высокая башня	
а	б	в	а	б	в

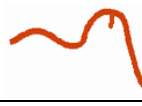
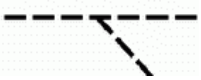
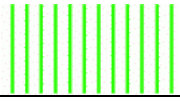
6		воронка	16		начало ориентирования
а	б	в	а	б	в
7		узкая просека	17		опасная территория
а	б	в	а	б	в
8		колодец	18		непреодолимый трубопровод
а	б	в	а	б	в
9		открытое пространство	19		развалины
а	б	в	а	б	в
10		лес, пробегаемый в одном направлении	20		гора
а	б	в	а	б	в

Тест 4

Что означает этот символ?

1		а) ручей б) канава в) тропа
2		а) непреодолимая каменная стена б) земляной вал в) обрыв
3		а) преодолимая ограда б) шоссе в) просека
4		а) преодолимая каменная стена б) непреодолимая каменная стена в) преодолимая скальная стена
5		а) непреодолимая ограда б) преодолимая ограда в) преодолимый трубопровод
6		а) труднопреодолимое болото б) непреодолимое болото в) заболоченность
7		а) проселочная дорога б) улучшенная дорога в) узкая просека
8		а) горка б) контрольный пункт в) финиш
9		а) развалины б) непреодолимая ограда в) проход в ограде
10		а) линия магнитного меридиана

Подберите символ

11	яма		
	а	б	в 
12	исчезающая тропа		
	а 	б	в
13	постройка		
	а	б	в
14	сухая канава		
	а	б	в
15	узкая заросшая просека		
	а	б	в
16	внемасштабный объект релье		
	а	б	в
17	поверхность с микронеровностями		
	а	б	в
18	заболоченность		
	а	б	в
19	полуоткрытое пространств		
	а 	б	в
20	улучшенная дорога		
	а	б	в

	б) кормушка в) стрельбище

Тест 5

Какой условный знак относится к рельефу?

1	а	б	в
2	а	б	в
3	а	б	в
4	а	б	в
5	а	б	в

Какой условный знак относится к растительности?

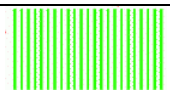
11	а	б	в
12	а	б	в
13	а	б	в
14	а	б	в
15	а	б	в

Какой условный знак относится к гидрографии?

6	а	б	в
7	а	б	в
8	а	б	в
9	а	б	в
10	а	б	в

Какой условный знак относится к искусственным сооружениям?

16	а	б	в
17	а	б	в
18	а	б	в
19	а	б	в
20	а	б	в

Тест 6

Какой условный знак относится к знаку обозначения дистанции?

1	а	б	в
2	а	б	в
3	а	б	в
4	а	б	в
5	а	б	в

Какой условный знак относится к площадным ориентирам?

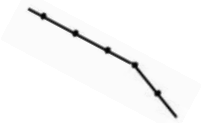
11	а	б	в
12	а	б	в
13	а	б	в
14	а	б	в
15	а	б	в

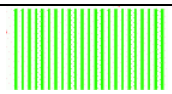
Какой условный знак относится к линейным ориентирам?

6	а	б	в
7	а	б	в
8	а	б	в
9	а	б	в
10	а	б	в

Какой условный знак относится к точечным ориентирам?

16	а	б	в
17	а	б	в
18	а	б	в
19	а	б	в
20	а	б	в

Тест 7

Исключите лишний знак

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

Тесты по ТПТ

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ

I. Кто в группе отвечает за питание?

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

II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

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

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

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

IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

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

V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

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

VI. Кем является каждый идущий в поход?

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

VII. Чем обязан заниматься завхоз?

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

а) Закупать продукты.
б) Следить за дежурными.
в) Расфасовывать продукты.
г) Стирать мешочки от продуктов.
д) Распределять продукты и снаряжение.

е) Закупать продукты в походе.
ж) Составлять график дежурств.

VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?

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

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

IX. Каковы обязанности руководителя группы?

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

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

X. Кто и за что отвечает в походе?

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

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

ОТВЕТЫ

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

СНАРЯЖЕНИЕ

I. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.

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

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

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

III. Что относится к специальному снаряжению?

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

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

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

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

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

VI. Что относится к костровому снаряжению?

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

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

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

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

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

5. Пассатижи.

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

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

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

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

XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

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

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

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

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

ОТВЕТЫ:

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

БИВАК

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

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

II. Каков порядок установки палатки?

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

6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Каков порядок сборки палатки?

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

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

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

V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

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

VI. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

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

VII. Какой тип костра применяется для освещения?

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

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

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

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

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.

4. Любой.
5. Нодья.

X. Как правильно развести костер?

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

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

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

XII. Как надо сушить ботинки у костра?

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

XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

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

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

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

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

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

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

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

5. Слева.

ОТВЕТЫ:

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

КОМАНДЫ ПРИ РАБОТЕ С ВЕРЕВКАМИ.

I. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?

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

II. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

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

III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

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

IV. Какая команда подается при готовности к страховке?

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

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

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

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	4.	IV	3.

II	2.	V	5.
III	4.		

УЗЛЫ

I. Какие узлы используются для вязки петель?

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

II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

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

III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

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

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

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

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

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

VI. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

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

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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ:

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

ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ

I. К какой группе топографических знаков относятся:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ:

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

КАРТА И МАСШТАБ

I. Допишите недостающие слова.

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

II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Обшегеографические.
2. Специальные (тематические).

III. Допишите недостающие слова.

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

IV. Допишите недостающие слова.

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

V. Допишите недостающие слова.

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

VI. Какой масштаб самый крупный?

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

VII. Допишите недостающие слова.

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

VIII. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000

3. 1:25000
4. 1:500000
5. 1:50000

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	поверхности, плоскости, проекции.	5	числитель, 1, знаменатель, уменьшены, линии.
2	1.	6	4.
3	общегеографические, 1:1000000,местность.	7	графическое, численного, шкалу, расстояниям. Местности.
4	линий, карте, линии, местности.	8	1.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ БЕЗ КОМПАСА

I. Допишите недостающие слова.

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.

4. Восточной.
5. Любой.

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

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

VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

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

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

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

IX. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

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

ОТВЕТЫ:

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

ЛАВИННАЯ ОПАСНОСТЬ

I. Какой склон считается лавиноопасным?

1. Поросший хвойным лесом с вертикальными просеками.
2. Подветренный.
3. С отдельно стоящими деревьями.
4. Растут деревья, кусты, выступают камни.
5. Перед восходом солнца.

II. Какое изменение в погоде повышает лавинную опасность?

1. Резкое похолодание.
2. Сильный снегопад.
3. Ясный солнечный день.
4. Пасмурно, собирается начаться метель.

5. Любое.

III. Перед выходом на лавиноопасный склон надо?

1. Расслабиться.
2. Надеть куртку и застегнуть все пуговицы.
3. Проверить и застегнуть крепления лыж.
4. Руки вынуть из темляков палок.
5. Застегнуть поясной ремень.
6. Надеть рукавицы.
7. Спрятать в карман лавинный шнур.
8. Нос и рот закрыть шарфом.
9. Надеть рюкзак на одно плечо.
10. Громко разговаривать.

IV. Перед выходом на лавиноопасный склон руководитель группы должен?

1. Выставить наблюдателя.
2. Рассказать о действиях, попавшего в лавину.
3. Разрешить не соблюдать дистанцию.
4. Предупредить о соблюдении абсолютной тишины.
5. Отправить аптечку и лавинную лопату с первым участником.

V. Наблюдатель за лавинным склоном должен?

1. Любоваться природой.
2. Разговаривать с участниками.
3. Предупредить криком: " Лавина!".
4. Внимательно следить за склоном.
5. Помогать готовиться к выходу на лавиноопасный склон.

VI. Как преодолевается лавиноопасный участок шириной 100-150 метров?

1. По двое.
2. По одному.
3. Всей группой.
4. Нет определенных требований.

VII. С каким уклоном первый участник должен прокладывать лыжню по лавиноопасному склону?

1. 30 градусов.
2. 20-25 градусов.
3. 8-12 градусов.
4. С любым.

VIII. Как преодолевается открытый лавиноопасный участок шириной более 150 м.?

1. С интервалом 80-120м.
2. С интервалом 10-20м.
3. Без соблюдения интервала.
4. Как угодно.

XI. Как преодолевается лавиноопасный участок шириной более 150метров с досковидным снегом?

1. С интервалом 100-150м.
2. С интервалом 50-60м.
3. С интервалом равному ширине опасного участка.

4. Без интервала.

X. Сколько одновременно участников может находиться на лавиноопасном склоне?

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

XI. Надо ли организовывать страховку участника, преодолевающего лавиноопасный кулуар?

1. Надо.
2. Не надо.
3. Не имеет значения.

XII. Как надо подниматься или спускаться по лавиноопасному склону?

1. "Серпантином".
2. В лоб.
3. Произвольно.
4. По линии падения воды.

XIII. Какие меры надо принять в первую очередь при извлечения участника из лавины?

1. Против инфекционных заболеваний.
2. Против шока.
3. Против обморожения.
4. Против удушения.
5. Никаких.

Таблица ответов к тесту "Лавинная опасность"

№ вопроса	**Правильный ответ**	**№ вопроса**	**Правильный ответ**
1	1, 2, 3	V111	1
11	1, 2, 5	1X	3
111	2, 4, 6, 8, 9	X	2
1V	1, 2, 4	X1	1
V	3,4	X11	2, 4
V1	2	X111	4
V11	3		

***

I. Когда применяется лавинный шнур?

1. При прохождении некрутого склона.
2. При прохождении крутого склона.
3. При прохождении лавиноопасного склона.
4. При прохождении лесного склона.

II. Какой длины должен быть лавинный шнур?

1. 10м.
2. 5м.
3. 25м.

4. 15м.
5. Любой.

III. Какого цвета должен быть лавинный шнур?

1. Яркого.
2. Черного.
3. Белого.
4. Любого.

IV. Куда направлена нумерация на лавинном шнуре?

1. От владельца шнура.
2. Никуда.
3. К владельцу шнура.
4. В любое направление.

I	2,3.
II	4.
III	1
IV	3

***

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

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

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

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

III. Перед выходом на лавиноопасный склон надо?

1. Расслабиться.
2. Надеть куртку и застегнуть все пуговицы.
3. Проверить и застегнуть крепления лыж.
4. Руки вынуть из темляков палок.
5. Застегнуть поясной ремень.
6. Надеть рукавицы.
7. Спрятать в карман лавинный шнур.
8. Нос и рот закрыть шарфом.
9. Надеть рюкзак на одно плечо.
10. Громко разговаривать.

IV. Перед выходом на лавиноопасный склон руководитель группы должен?

1. Выставить наблюдателя.
2. Рассказать о действиях, попавшего в лавину.
3. Разрешить не соблюдать дистанцию.
4. Предупредить о соблюдении абсолютной тишины.

5. Отправить аптечку и лавинную лопату с первым участником.

V. Какой длины должен быть лавинный шнур?

1. 10м.
2. 5м.
3. 25м.
4. 15м.
5. Любой.

VI. Какого цвета должен быть лавинный шнур?

1. Яркого.
2. Черного.
3. Белого.
4. Любого.

VII. Куда направлена нумерация на лавинном шнуре?

1. От владельца шнура.
2. Никуда.
3. К владельцу шнура.
4. В любое направление.

***

I. Чем обязан заниматься завхоз?

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

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

II. Чем обязан заниматься хронометрист?

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

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

III. Каковы обязанности руководителя группы?

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

а) Оформить отчет о походе.
б) Организовать подготовку к походу.
в) Закупать продукты.
г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.

д) Делать отметки о прохождении маршрута в контроль-
ных пунктах.
е) Помогать попавшим в беду.

IV. Кто и за что отвечает в походе?

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

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

***

I. Что относится к личному снаряжению?

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

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

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

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

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

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

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

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

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

5. Рукавицы.

VI. Что относится к костровому снаряжению?

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

***

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

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

II. Каков порядок установки палатки?

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

III. Каков порядок сборки палатки?

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

IV. Какой тип костра применяется для освещения?

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

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

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

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

Выше.
Ниже
Справа.

Как можно ближе.
Слева.

VII. Как правильно развести костер?

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

VIII. Как надо сушить ботинки у костра?

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

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

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

СНАРЯЖЕНИЕ

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

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

II. Можно ли использовать поврежденную веревку?

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

III. Что надо сделать с поврежденным участком веревки?

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

IV. Какие карабины можно использовать для организации страховки?

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

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

V. Какие карабины могут применяться при транспортировке груза?

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

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

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

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

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

VIII. Какой минимальный диаметр веревки применяется для блокировки?

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

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

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

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

1. Одинарная.
2. Двойная.
3. Тройная.
4. Любая.
5. Не знаю.

XX. Должен ли быть на каске шнур-каскоуловитель?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

УЗЛЫ

I. Какие узлы применяются для связывания концов веревки?

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

II. Какие узлы применяются для присоединения веревки к объекту?

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

III. Какие узлы не должны иметь контрольный узел?

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

VI. Какие узлы относятся к схватывающим?

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

ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

2.1. Переправа первого участника вброд

I. Где должна располагаться страховочная веревка?

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

II. Где должна располагаться сопровождающая веревка?

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

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

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

IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

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

V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?

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

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

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

VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

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

VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

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

IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

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

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

2.2. Переправа первого участника через реку по бревну.

I. Как должна выдаваться страховочная веревка?

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

II. Как должна выдаваться веревка сопровождения?

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

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

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

IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

1. Через карабин.

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

V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?

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

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

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

VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

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

VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

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

IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

1. Через карабин.

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

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?
1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

III. Куда должен быть развернут лицом участник, обеспечивающий страховку?
1. Спиной к переправляющемуся.
2. Лицом к переправляющемуся.
3. Боком к переправляющемуся.
4. Не имеет значения.

IV. Куда подключается к переправляющемуся страховочная веревка ?
1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

V. Кто может выполнять страховку?
1. Один участник.
2. Два участника.
3. Один участник, стоящий на самостраховке.
4. Любой участник.

VI. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?
1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

VII. Можно ли использовать, как дополнительные точки опоры, растяжки-усы, использованные командой при укладке бревна?
1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?
1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю.

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?
1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

III. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка ?

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

IV. Кто может выполнять страховку?

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

V. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

2.5. Преодоление подъема первым участником с командной страховкой.

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки ?

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

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?

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

III. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка ?

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

IV. Кто может выполнять страховку в опасной зоне?

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

V. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

VI. Кто может выполнять страховку в безопасной зоне?

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

2.6. Организация перил

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

1. Выше бревна вверх по течению.
2. По центру бревна.
3. Выше бревна ниже по течению.
4. Не имеет значения.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

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

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

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

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

2.7. Снятие перил

I. С какой стороны этапа осуществляется снятие рабочей веревки?

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

II. Какой диаметр должна иметь сдергивающая веревка?

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

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

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

2.8. Укладка бревна

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

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Четыре.

II. Как закрепляются концы усов-оттяжек?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

V. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

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

VI. Какое минимальное количество участников должно удерживать сопровождающую веревку?

1. Один.
2. Два.
3. Три

4. Любое.

VII. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?
1. Один.
2. Два.
3. Три
4. Любое количество.

VIII. Как должен переправляться участник на лыжах по тонкому льду?
1. Крепления не расслаблены.
2. Крепления расслаблены.
3. Руки не вынуты из темляков лыжных палок.
4. Руки вынуты из темляков лыжных палок.
5. Поясной ремень рюкзака застегнут.

2.10. Движение по навесной переправе.

I. На каком карабине разрешается проходить по навесной переправе?
1. Включенном в беседку.
2. Включенном в блокировку: страховочный пояс- беседка.
3. Замыкающем страховочную систему.
4. На двух: грудь-беседка.
5. На любых.

II. Каков порядок пристегивания к перилам?
1. Подключиться к перилам.
2. Встать на самостраховку на перила.
3. Подключить сопровождающую веревку.

III. Каков порядок отстегивания от перил?
1. Отключиться от перил.
2. Отключить самостраховку от перил.
3. Отключить сопровождающую веревку.

IV. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?
1.На опоре.
2.Не закреплен.
3.Закреплен на участнике.
4.Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

V. Как должно осуществляться сопровождение при наклонной переправе?
1. Никак.
2. В две руки.
3. В четыре руки.
4. Через карабин.

2.11. Траверс по перилам.

I. Какую самостраховку, идущую от грудного перекрестия, надо использовать при движении по перилам?
1. Длинный ус.
2. Короткий ус.

3. Репшнур диаметром 6мм, имеющий в рабочей части четыре ветви.
4. Любую.

II. Где должен находиться центр тяжести участника, идущего по перилам?
1. Выше перил.
2. На уровне перил.
3. Ниже перил
4. Не имеет значения.

III. Можно ли использовать перила как дополнительную точку опоры?
1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

IV. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?
1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Любое количество.

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

I. Какой узел применяется для организации самостраховки по перилам?
1. Бахмана.
2. Прусик.
3. Австрийский.
4. Прямой.
5. Двойной проводник.

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

III. Какой длины должна быть самостраховка?
1. Меньше 1м.
2. Больше 2м.
3. Запястье вытянутой руки должно перекрывать перила.
4. Кончики пальцев вытянутой руки должны касаться перил.
5. Вытянутая рука не касается перил.

IV. Где должен находиться схватывающий узел при подъеме?
1. В руке.
2. За рукой.
3. Перед рукой.
4. Не имеет значения.

V. Где должен находиться схватывающий узел при спуске?
1. В руке.
2. За рукой.
3. Перед рукой.
4. Не имеет значения.

VI. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?
1. Один.

2. Два.
3. Три
4. Любое количество.

VII. Нужна ли самостраховка при организации верхней командной страховки?
1. Нет.
2. Да.
3. Не знаю.

2.13. Подъем по склону с верхней командной страховкой.

I. Как организуется верхняя командная страховка?
1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. В две руки.

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

III. Как закрепляется конец страхующей веревки?
1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

IV. Можно ли вытаскивать участника страхующей веревкой?
1. Нет.
2. Да.
3. Не знаю.

2.14. Спуск по перилам (дюльфером).

I. Как организуется верхняя командная страховка?
1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. В две руки.

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

III. Как закрепляется конец страхующей веревки?

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

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

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

2.15. Спортивный спуск.

I. Где должна находиться перильная веревка?

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

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

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

2.16. Переправа маятником через ручей, овраг

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

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

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

1. Нет.
2. Да.
3. Не знаю.

2.17. Транспортировка груза на этапах.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

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

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

VI. Как транспортируется веревка в бухте по навесной переправе?

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

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

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

VIII. Как транспортируется рюкзак при переправе маятником?

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

IX. Где должно находиться снаряжение в опасной зоне?

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

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

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

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

4. Не знаю.

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

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

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

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

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

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

V. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

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

VI. Какое минимальное количество участников должно удерживать сопровождающую веревку?

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

VII. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

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

VIII. Какая веревка является страховочными перилами?

1. Верхняя.
2. Нижняя.
3. Любая.

1.

Таблица ответов к тесту

№ вопр.	Ответ	№ вопр.	Ответ	№ вопр.	Ответ	№ вопр.	Ответ	№ вопр.	Ответ
Снаряжение		2.3		2.10		2.19		3.6	
I	3	I	2	VI	1	I	1	I	2,3

II	2	II	3	VII	1	II	2	II	3
III	1,3	III	2	VIII	2,4	III	3	III	3
IV	1	IV	3	2.11		IV	1	IV	2
V	5	V	2	I	1,2,4	V	1,4	V	3
VI	1	VI	2	II	231,321	VI	1	VI	2
VII	2,3	VII	2	III	123,132	VII	1	VII	1
VIII	4	VIII	2	IV	1,4	VIII	1	VIII	4
IX	2	IX	2	V	4			3.7	
X	1	X	2	2.12				I	4,5
XI	2	XI	1	I	2			II	1
XII	1	XII	1	II	2,3			III	2
XIII	2	2.4		III	1			IV	2,3
XIV	1	I	1,2	IV	1	3.1		3.8	
XV	1	II	1,4	2.13		I	3	I	1
XVI	1	III	4	I	1,2,3	II	2	II	3
XVII	2	IV	1	II	1	III	2	III	1,2
XVIII	2	V	3	III	3	IV	3	IV	2,4
XIX	2	VI	2	IV	3	V	1	3.9	
XX	1	VII	1	V	2	3.2		I	2
Узлы		2.5		VI	1	I	2	II	1
I	1,4,6,7, 8,10	I	1,2	VII	1	II	1	III	3
II	2,3,5, 9,11, 12,13,14,15	II	1,4	2.14		III	2	IV	4
III	5,6,10, 13,15	III	1	I	1,2	3.3		V	1
IV	5	IV	1	II	1	I	3	VI	3
2.1		V	2	III	1,4	II	2	VII	3
I	3	2.6		IV	1	III	1	VIII	2
II	2	I	1,2	2.15		IV	4	IX	3
III	2	II	1,4	I	1,2	V	1	X	1
IV	3	III	1	II	1	VI	3	XI	231,321
V	2	IV	1	III	1,4	VII	3	3.10	
VI	2	V	2	IV	1	VIII	2	I	1
VII	2	VI	1	2.16		IX	3	II	3
VIII	2	2.7		I	1	X	1	III	2
IX	2	I	3	II	2	XI	231,321	IV	3
X	3	II	1	2.17		3.4		V	3
XI	2	III	2	I	1	I	2	VI	1
2.2		IV	2	II	2	II	1		
I	3	2.8		2.18		III	3		
II	2	I	1	I	2	IV	3		
III	4	II	4	II	2	V	1		
IV	2	III	3	III	1	VI	2		
V	4	2.9		IV	2	VII	1		
VI	3	I	2	V	2	3.5			
VII	2	II	4	VI	1,3	I	2		
VIII	2	2.10		VII	3,4	II	1		
IX	2	I	1	VIII	1,2	III	1		
X	2	II	2	IX	1,3	IV	1		
XI	2	III	3			V	1		
XII	1	IV	1,2			VI	2		
		V	1,4						