

**Управление образования и молодежной политики  
администрации Павловского муниципального округа  
Нижегородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Станция юных туристов г. Павлово**

Рассмотрена и принята на  
Заседании педагогического совета  
МБУ ДО СЮТур г. Павлово  
Протокол от 22.08.2023 г. № 1

Утверждена приказом по  
МБУ ДО СЮТур г. Павлово  
от 22.08.2023 г. № 39а

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
« ЮНЫЕ ТУРИСТЫ- МНОГОБОРЦЫ»**

Возраст учащихся : с 9 лет  
Срок реализации : 3 года

Авторы-составители:  
педагоги дополнительного образования  
МБУ ДО СЮТур г.Павлово

Логинов Василий Порфирьевич  
Логинова Ольга Рафаиловна  
Покровский Сергей Геннадьевич  
Краснова Ольга Васильевна  
Башмуров Константин Александрович

г. Павлово, 2023 г.

# Дополнительная общеразвивающая программа «Юные туристы-многоборцы»

## *Пояснительная записка*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-многоборцы» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», концепцией развития дополнительного образования детей до 2030года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г № 678-р, приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

*Объединение «Юные туристы-многоборцы» работает по модифицированной программе «Юные туристы – многоборцы» автор И.И. Махов, под редакцией Ю.С. Константинова, , Москва, ФЦДЮТ 2007 г.*

Спортивный туризм (туристское многоборье) во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности, общему оздоровлению организма ребенка, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины. Предлагаемая программа определяет основы комплексной подготовки туристов - спортсменов многоборцев в объединении дополнительного образования.

Предлагаемая программа определяет основы комплексной подготовки туристов - спортсменов многоборцев в объединении дополнительного образования и рассчитана на три года занятий. Она рассчитана на учащихся в возрасте 9 -17 лет . Рекомендуемый минимальный состав группы первого году занятий – 15 человек, второго года - не менее 12 человек, третьего года - не менее 10 человек, в последующие годы не менее 8 человек. При наборе воспитанников первого года занятий следует комплектовать группу с превышением минимального состава объединения, так как существует естественный отсев занимающихся в объединении в период обучения и, кроме того, не все воспитанники по тем или иным причинам могут участвовать в учебных, учебно-тренировочных, квалификационных, спортивных и зачетных мероприятиях.

Предполагается активное участие в образовательно-воспитательном процессе: педагога – воспитанника – родителей – общеобразовательного учреждения – общественных туристских кадров.

### ***Ожидаемые результаты.***

***Закончив первый год обучения, обучающийся должен***

#### **Знать:**

- историю и организацию туризма в России, иметь понятие о спортивном туризме,
- виды туризма, и их характеристику,
- туристские и разрядные нормативы,
- виды туристских соревнований и особенности их проведения,
- технику безопасности при проведении туристских соревнований, походов,
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавших, состав мед. аптечки,
- значение физической и специальной подготовки туриста,
- личную и командную технику преодоления естественных и искусственных препятствий,
- действия участников и команды на дистанции КТМ,
- перечень личного и группового снаряжения туристов-многоборцев,
- перечень туристского снаряжения для совершения походов,
- порядок движения группы на маршруте, обязанности участников,
- перечень продуктов питания, порядок составления меню, значение правильного питания
- обустройство бивака, установка палаток,
- приготовление пищи на костре, разжигание костра,

- способы ориентирования, назначения карты, компаса, способы измерения расстояний, условные обозначения.

### **Уметь:**

- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса,
- оказывать доврачебную помощь,
- уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия дистанций 1-го и 2-го классов,
- выполнять общие обязанности участников похода,
- выбирать место для ночлега, привала и готовить пищу на костре,
- составлять план похода, график движения группы по маршруту,
- составлять отчет о походе, составлять доклады и сообщения о районе путешествия,
- работать с картами различного масштаба.

### ***Закончив второй год обучения, обучающийся должен***

#### **Знать:**

- историю развития спортивного туризма, нормативные документы по спортивному туризму, положения о соревнованиях,
- масштабы карт для туризма и спорта, условные знаки топографических и спортивных карт, азимут, магнитное склонение,
- правила соревнований по спортивному ориентированию на местности,
- технику ориентирования в походе, действия потери ориентировки,
- организацию бивачных работ,
- снаряжение для спортивных походов, для участия в соревнованиях по туристскому многоборью,
- режим дня туриста, спортсмена,
- историю родного края и его особенности, туристские возможности, экскурсионные объекты,
- правила соблюдения личной гигиены туристов, состав медицинской аптечки для спортивных походов, правила оказания первой доврачебной помощи,
- технику безопасности и правила поведения туристов многоборцев на занятиях,
- правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях, поведения в общественных местах,
- виды туристского многоборья, технические этапы пешей дистанции, технику и тактику пешего туристского многоборья, организацию страховки и самостраховки.

#### **Уметь:**

- ориентироваться на местности, работать с картой и компасом, находить азимут,
- делать топографическую съемку местности, расшифровывать условные знаки,
- выполнять обязанности участников похода, соревнований,
- планировать место и организацию бивака по туристским схемам и картам,
- составлять смету расходов, меню туристского похода, организовать горячее питание, перекус,
- утилизировать бытовой мусор на привале, биваке,
- оказывать первую помощь при различных заболеваниях и осуществлять транспортировку пострадавших, изготавливать носилки, обеззараживать воду,
- комплектовать аптечку для походов выходного дня и многодневных,
- подбирать одежду и обувь для тренировок и походов,
- упаковывать рюкзак с соблюдением норм гигиены и герметичности,
- производить ремонт личного, специального и общественного снаряжения, вести хранение и уход,
- составлять отчет о туристском походе и вести краеведческие наблюдения, подборку сведений по литературе, географии, истории родного края,
- выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики и игр на воде и суше,
- вести дневник самоконтроля,
- вязать и применять туристские узлы,
- проходить и выполнять этапы пешей дистанции 1-го и 2-го класса, лыжной дистанции 1-го класса, выполнять организацию командной страховки, вертикальных и горизонтальных перил,
- организация командной страховки и самостраховки,
- осуществлять индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам.
- работать на дистанции в составе команды,

### ***Закончив третий год обучения, обучающийся должен***

#### **Знать:**

- нормативные документы по спортивному туризму,
- правила соревнований по туристскому ориентированию на местности,
- технику и тактику ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях,
- организацию бивачных работ,
- перечень туристского снаряжения для спортивных походов: групповое и личное, а также снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью,
- организацию горячего питания в походе,
- значение соблюдения режима дня в походе,
- организацию и проведение исследовательских работ по краеведению,
- профилактику заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристского многоборья,
- перечень медикаментов для походной аптечки многодневного похода,
- основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа,
- алгоритм действий туриста в аварийной ситуации,
- параметры дистанций пешеходного и лыжного туризма 2-3-го класса, характеристику препятствий, способы их преодоления, штрафы и ошибки,
- туристские узлы и их назначение,
- технику и тактику прохождения дистанции поисково-спасательных работ,
- организацию судейства туристских соревнований.

#### **Уметь:**

- ориентироваться на местности с помощью карты, компаса и местными предметами,
- принимать решения и действия при потере ориентировки,
- использовать снаряжение для полевых и камеральных работ по съемке маршрута, глазомерной и площадной съемки местности,
- выполнять основные должностные обязанности участников похода и их функции,
- выбрать площадку для обустройства бивака согласно требованиям,
- упаковывать личное и групповое снаряжение в рюкзак с учетом весовых и объемных параметров, а также пола участников,
- составлять меню на 2-3 дневный поход, распределять продукты питания между участниками похода, готовить пищу на костре, на электрической и газовой плите,
- оформлять отчет о походе, составлять план наблюдений, вести дневники и записи,
- применять медикаменты по назначению, оказывать первую доврачебную помощь, изготавливать из подручных средств носилки для транспортировки пострадавшего,
- выполнять основные элементарные приемы самомассажа,
- выполнять прохождение технических этапов пешей и лыжной дистанции 2-3 класса, вязать туристские узлы,
- принимать участие в организации туристских соревнований и выполнять обязанности судьи на этапе,
- участвовать в соревнованиях по туристскому многоборью городского, областного масштаба на дистанциях 2-3 класса, а также многодневных пеших походах 1-й или 2-ой категории сложности по родному краю.

#### **Цель программы:**

- целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

#### **Задачи программы:**

- формирование знаний, умений по туристскому многоборью, а также необходимых туристских навыков;
- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

**Направленность** данной программы – туристско-краеведческая. Программа по виду является модифицированной, по признаку – общеразвивающей.

## **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Программа позволяет в себя включить достаточно большой диапазон видов деятельности, которые в комплексе не обозначены ни одной типовой программой.

Новизна программы заключается в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха и позволяет по окончании 3-летнего курса обучения подготовить квалифицированного спортсмена-туризма по всем разделам, затронутым в данной программе.

Актуальность программы определяется возросшим интересом к туристской деятельности, обусловленным необходимостью в квалифицированных специалистах, способных на высокопрофессиональном уровне организовывать туристские походы, экспедиции, соревнования и т.д. Воспитанники 3 года обучения сориентированы на оказание помощи в работе с младшими группами, организацию и проведение соревнований.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности воспитанниками объединения.

## **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Туристское многоборье» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной техники пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута, поисково-спасательных работ (с 3-го года). Для достижения результативности образовательного процесса рекомендуется соблюдать данную последовательность обучения воспитанников. Это позволит уменьшить количество совершаемых ошибок в работе на этапах и повысить скорость прохождения дистанции.

Подготовка спортсменов в программе разделена на следующие этапы: предварительной (базовой) подготовки – 1 год; начальной специализации в туристско-спортивной подготовке – 2-3 годы;

## **Объем и срок реализации программы, режим занятий.**

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Время, отведённое на обучение в первый, второй и третий год, составляет 324 часа в год, из расчёта 9 часов в неделю на одну группу. Наполняемость объединения «Юные туристы-многоборцы» обучающимися в соответствии с нормами СанПин и устава МБУ ДО СЮТур г. Павлово.

Систематические занятия по программе должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о своем крае; технике и тактике туристского многоборья, спортивных походов и путешествий; ориентирования на местности; ведения необходимых краеведческих наблюдений и исследований; оказания первой доврачебной помощи, а также знаний умений и навыков, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов по туризму спортивному (туристское многоборье и спортивные походы), спортивному ориентированию, инструкторской деятельности в своем классе, школе, объединении дополнительного образования. При этом продвижение воспитанников по «образовательному маршруту» предполагается на относительно завершённых уровнях - годовых циклах, освоение которых должно подготовить занимающихся для успешного освоения следующего годового цикла.

**Комплексность программы** основывается на цикличности туристско-спортивной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности занимающихся. Предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процесса в **четырёх основных направлениях:**

- физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма спортивного (туристского многоборья);
- формирование разносторонне развитой личности в туристско-спортивной, краеведческой и исследовательской деятельности – туризм спортивный (спортивные походы) и экспедиционной деятельностью;
- развитие самостоятельности воспитанников созданием благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности и самовыражения личности воспитанников в достижении общественно ценных и лично значимых целей;

– способствовать личностному, профессиональному и жизненному самоопределению воспитанников, созданием условий для реализации «профессиональных» проб в сфере туристско-спортивной и краеведческо-экспедиционной деятельности.

Педагогу необходимо учитывать **принципы организации самодеятельности** объединения (команды туристского многоборья) для успешной реализации программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно ценной и лично значимой для занимающихся направленности туристско-спортивной, краеведческой и экспедиционной деятельности;
- насыщение туристской и спортивной деятельности воспитанников элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- гедонистическая направленность деятельности объединения предполагает организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла удовлетворение и радость;
- весьма существенным является бескорыстие и отсутствие утилитарности. Основное, что должно побуждать ребенка заниматься туристско-спортивной и краеведо-исследовательской работой, это удовлетворение от занятий любимым делом, удовольствие от общения, постоянного ожидания чего-то нового, необычного;
- принцип соревновательности всего образовательно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса стимулирует активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование и самовоспитание обучающихся.

Для эффективного усвоения учебного материала необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий. Следует учитывать интеллектуальный аспект туристско-спортивного дополнительного образования, тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленностью. Процесс успешности усвоения любого, особенно сложного двигательного действия, неразрывно связан с активной умственной деятельностью. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, реализации и анализе тактических и технических схем (приемов) прохождения отдельных элементов (этапов) и целых блоков (дистанций) спортивных или учебных соревнований (походных маршрутов) особенно на 3-6 годах занятий.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время и непосредственно перед «важными» квалификационными стартами, спортивными соревнованиями. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективное - командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезке с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей – спортивного результата.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма, на них следует акцентировать внимание занимающихся при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности туриста (спасателя), спортсмена в экстремальных условиях не только природной среды, но и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований.

При решении педагогом вопросов связанных с индивидуальной нагрузкой (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, поло-возрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода или экспедиции, как восстановительно- реабилитационного мероприятия, подготовка к которому должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона, разработку маршрута, переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона, распределение должностно-ролевых обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников в учебных походах по Родному краю. Значительное внимание педагогу необходимо уделять психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

**Первый годичный цикл** предусматривает объем учебно-тренировочной работы **324 часа (по 9 часов в неделю)**. Занятия организуются по базовой туристской, туристско-спортивной программе. Предусматривается выявление творческих личностных способностей и возможностей обучающихся. Определение начального общего уровня физического и функционального развития.

За год занятий обучающиеся должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков: ориентирования на местности, участия в туристских походах, краеведению, санитарии и гигиене туриста - спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания. Формирование из контингента объединения коллектива – туристской походной группы.

В течение первого года обучения воспитанники должны: принять участие в школьных соревнованиях ориентированию на местности и туристском слете, сдать нормативы и требования на значок «Юный турист России»

**Второй годичный цикл** предусматривает объем учебно-тренировочной работы **324 часа (по 9 часов в неделю)**. Предусматривается выявление творческих личностных, организаторских и спортивно-туристских возможностей обучающихся. Определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития. Составление психолого-педагогического портрета - характеристики ребенка, изучение межличностных взаимоотношений в его окружении. Формирование из контингента объединения коллектива – команды.

За год занятий обучающиеся должны овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков: ориентирования на местности, туристского многоборья, спортивных туристских походов, краеведению, санитарии и гигиене туриста - спортсмена, медицинской подготовке, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

В течение второго года обучения воспитанники должны: выполнить нормативы юношеских разрядов по туризму спортивному (спортивные походы и туристское многоборье); принять участие командой туристского многоборья в соревнованиях по пешеходному туризму на городском (областном) летнем туристском слете учащихся.

**Третий годичный цикл** предусматривает объем учебно-тренировочной работы **324 часов (по 9 часов в неделю)**. Предполагается совершенствование базовых знаний, навыков и умений, полученных в первом цикле. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Общее знакомство с тактико-техническими приемами прохождения этапов, дистанций, контрольных пунктов и туристских маршрутов. Изучение исследовательских приемов краеведения и организации наблюдений.

В течение третьего года обучения воспитанники должны: выполнить нормативы 1 юношеского – 3 разряд по туризму спортивному (туристское многоборье, спортивные походы); сдать нормативы и требования на звание «Турист России»; принять участие командой туристского многоборья в соревнованиях по пешеходному туризму на городском (областном) зимнем туристском слете учащихся и принять участие командой туристского многоборья в соревнованиях по пешеходному туризму на областном летнем туристском слете учащихся

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведении туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических

училищ Российской Федерации» /приложение к приказу Минобразования РФ/; «Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ» /Сборник Госкомспорта России и Минобразования РФ/; «Правилами соревнований по спортивному туризму»; «Правилами соревнований по спортивному ориентированию»; «Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ» и письмом Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.96.

В связи со спецификой работы туристского объединения время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своём населённом пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия – 8 часов. Месячная нагрузка преподавателя составляет 36 часов, годовая – 324 часа без многодневного зачётного похода, слёта или другого итогового туристского мероприятия.

### **Содержание и порядок проведения текущего контроля успеваемости учащихся**

. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного года в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ;
- проведения учащимися самооценки, оценки их работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Контроль осуществляется систематически, по итогам изучения разделов программы и фиксируется в журнале учета работы педагога дополнительного образования.

Результаты текущего контроля анализируются педагогом дополнительного образования по следующим уровням:

- высокий уровень;
- базовый уровень;
- начальный уровень

(приложение «Оценочные и методические материалы текущего контроля к программе «Юные туристы – многоборцы»)

**Формы проведения промежуточной аттестации** зачет: теоретические знания и практическая подготовка учащихся оценивается в форме ответов на билеты (Приложение)

### **Порядок проведения промежуточной аттестации учащихся.**

Промежуточная аттестация учащихся проводится по итогам учебного года (май).

Промежуточная аттестация проводится самостоятельно педагогом дополнительного образования.

### **Оценка, оформление и анализ результатов промежуточной аттестации**

Теоретическая подготовка проверяется через ответы на теоретические вопросы билетов и фиксируется в оценочном листе

#### **Оценочный лист теоретической части**

<b>№</b>	<b>Ф.И. учащегося</b>	<b>Уровень</b>
1	Иванов И.	высокий

Полное усвоение программы – усвоено на 100% (высокий)

Освоивших в необходимой степени – усвоено на 50% (базовый)

Частичное усвоение - усвоено на 20% (начальный)



### **Критерии оценки уровня теоретической подготовки:**

**Высокий уровень** – обучающийся освоил весь объем краеведческих, туристских знаний 100%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные туристские термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

**Базовый уровень** – у обучающихся объем усвоенных краеведческих, туристских знаний составляет 50%, сочетает специальную туристскую терминологию с бытовой.

**Начальный уровень** – обучающийся овладел менее чем 20% объема туристских, краеведческих знаний предусмотренных программой; ребенок, как правило, избегает употреблять специальные туристские термины.

Практическая подготовка проходит в виде выполнения практического задания билетов и фиксируется в оценочном листе

### **Критерии оценки уровня практической подготовки:**

**Высокий уровень** – обучающийся овладел на 100% умениями и навыками, самостоятельно подбирает и работает с оборудованием, не испытывает особых трудностей; *Выполняет задания билетов без ошибок*

**Базовый уровень** – у обучающихся объем усвоенных туристских умений и навыков составляет 50%, подбирает и работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания на основе образца. *Выполняет задания билетов с 2 ошибками*

**Начальный уровень** – обучающийся овладел менее чем 20% предусмотренных туристских умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

### **Оценочный лист практической части**

№	Ф.И. учащегося	Уровень
1	Иванов И.	высокий

Результатом промежуточной аттестации является суммарное значение теоретической и практической части билетов, которые фиксируются в «Ведомости прохождения промежуточной аттестации учащихся ТКО».

Результаты участия учащихся в мероприятиях районного и областного уровней могут быть засчитаны как промежуточная аттестация.

### **ВЕДОМОСТЬ**

прохождения промежуточной аттестации учащимися МБУ ДО СЮТур г. Павлово

в \_\_\_\_\_ учебном году  
Туристско-краеведческое объединение: \_\_\_\_\_  
Год обучения: \_\_\_\_\_  
Руководитель ТКО: \_\_\_\_\_

№	Ф.И.О. учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Результат
				Уровень аттестации
1	Иванов И	высокий	базовый	высокий

Уровень аттестации учащегося:

высокий  
базовый

## Учебный план программы «Юные туристы- многоборцы» по годам обучения

№	Курс	В том числе			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	«Юные туристы - многоборцы» (1 год обучения)	324	40	284	Билеты ( теоретическая часть, практическая часть)
2	«Юные туристы - многоборцы» (2 год обучения)	324	27	297	Билеты ( теоретическая часть, практическая часть)
3	«Юные туристы - многоборцы» (3 год обучения)	324	52	272	Билеты ( теоретическая часть, практическая часть)

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные туристы-многоборцы»**  
**на 2023-2024 учебный год**

Комплектование групп проводится с 1 по 15 сентября 2023 года.

Продолжительность учебного года составляет 3 учебных недели. Учебные занятия в МБУ ДО СЮТур г. Павлово начинаются с 01 сентября 2023 г. и заканчиваются 31 мая 2024 г.

Учебные занятия проводятся в 2-ю смену (в соответствии с расписанием). Продолжительность занятий составляет 35 мин.

Каникулы: зимние каникулы с 30.12.2023 г. по 08.01.2024 г.; летние каникулы с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г.

В каникулярное время занятия в объединениях не проводятся. Во время каникул учащиеся могут принимать участие в мероприятиях в соответствии с планами воспитательной работы педагогов дополнительного образования.

Год обучения	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь				февраль				март				апрель				май				июнь	июль	август	Всего учебных недель/ часов				
	01.09-03.09	04.09-10.09	11.09-17.09	18.09-24.09	25.09-01.10	02.10-08.10	09.10-15.10	16.10-22.10	23.10-29.10	30.10-05.11	06.11-12.11	13.11-19.11	20.11-26.11	27.11-03.12	04.12-10.12	11.12-17.12	18.12-24.12	25.12-31.12	01.01-07.01	08.01-14.01	15.01-21.01	22.01-28.01	29.01-04.02	05.02-11.02	12.02-18.02	19.02-25.02	26.02-03.03	04.03-10.03	11.03-17.03	18.03-24.03	25.03-31.03	01.04-07.04	08.04-14.04	15.04-21.04	22.04-28.05	29.04-05.05	06.05-12.05	13.05-19.05	20.05-26.05	27.05-02.06	01.06-30.06	01.07-31.07	01.08-31.08					
Логинов В.П.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	К	К	К	3	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2	1	К	К	К	К	36/324			
Логинова О.Р.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	К	К	К	3	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2	1	К	К	К	К	36/324	
Покровский СГ.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	К	К	К	3	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2	1	К	К	К	К	36/324	
Краснова О.В.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	К	К	К	3	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2	1	К	К	К	К	36/324
Башмуrow К.А.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	К	К	К	3	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2	1	К	К	К	К	36/324

**Условные обозначения:**

Промежуточная аттестация –



Каникулярный период –



Ведение занятий по расписанию –



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

## « Юные туристы-многоборцы»

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы текущего контроля
<b>1. ВВЕДЕНИЕ</b>					
1.1.	Значение туризма	3	3	-	
1.2.	Воспитательная роль туризма	3	-	3	
1.3.	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях	3	-	3	
		<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
<b>2. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ</b>					
2.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	3	3	-	
2.2.	Виды ориентирования, правила соревнований	3	-	3	
2.3.	Топографическая подготовка	6	-	6	
2.4.	Техника ориентирования	6	-	6	
2.5.	Техника ориентирования	6	-	6	
2.6.	Соревнования по спортивному ориентированию	18	3	15	
		<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	
<b>3. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОГО МНОГОБОРЬЯ</b>					
3.1.	Виды спортивного туризма Нормативные документы по туристскому многоборью	3	3	-	
3.2.	Личное снаряжение туриста-многоборца	6	-	6	
3.3.	Групповое снаряжение туриста-многоборца	3	3	-	
3.4.	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)	30	3	27	
3.5.	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	21	-	21	
3.6.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	21	-	21	
3.7.	Туристские слёты и соревнования	33	-	33	
		<b>117</b>	<b>9</b>	<b>108</b>	
<b>4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ</b>					
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе.	3	3	-	
4.2.	Походная медицинская аптечка	3	-	3	
4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	6	-	6	
		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
<b>5. ОБЩАЯ ИСПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
5.1.	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	3	3	-	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	3	3		
5.3.	Общая физическая подготовка	39	-	39	
5.4.	Специальная физическая подготовка	24	-	24	
		<b>69</b>	<b>6</b>	<b>63</b>	
<b>6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДОВ</b>					
6.1.	Подготовка к походу	3	3	-	
6.2.	Краеведение	18	9	9	
6.3.	Организация туристского быта	15	-	15	

6.4.	Питание в туристском походе	15	-	15	
6.5.	Туристские должности в группе	9	-	9	
6.6.	Правила движения в походе	9	-	9	
6.7.	Подведение итогов похода	3	-	3	
		<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	
<b>7. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>		3	1	2	
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>40</b>	<b>284</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА « ЮНЫЕ ТУРИСТЫ - МНОГОБОРЦЫ »

*1-й год обучения.*

### *1. Введение*

#### **1.1. Значение туризма.**

Туризм- средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слёты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

#### ***Практические занятия.***

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото-и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

#### **1.2. Воспитательная роль туризма.**

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.

#### ***Практические занятия.***

Просмотр видеофильма о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение активом клуба бесед о традициях, названии клуба, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиях к новичкам. Проведение показательных соревнований. Общественно полезная работа.

#### **1.3. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях.**

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 по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях,

#### ***Практические занятия.***

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов.

### *2. Ориентирование на местности.*

#### **2.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании.**

Ориентирование- средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

#### ***Практические занятия.***

Знакомство с фото-и видеоматериалами об ориентировании.

#### **2.2. Виды ориентирования, правила соревнований.**

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

#### ***Практические занятия.***

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

### **2.3. 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. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

### **2.4. Техника ориентирования.**

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

#### ***Практические занятия.***

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

### **2.5. Тактика ориентирования.**

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

#### ***Практические занятия.***

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

### **2.6. Соревнования по спортивному ориентированию.**

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

#### ***Практические занятия.***

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

## ***3. Основы туристского многоборья.***

### **3.1. Виды спортивного туризма**

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

### **3.2. Нормативные документы по туристскому многоборью.**

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слёты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

### **3.3. Личное снаряжение туриста-многоборца.**

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трёх-дневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма.

Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прусики самостраховки), перчатки, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трёхдневного 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.

#### ***Практические занятия.***

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением.

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных перчаток, прусика самостраховки на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

#### **3.4. Групповое снаряжение туристов-многоборцев.**

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы и функции верёвок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статистические (для наведения перил). Маркировка верёвок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

##### ***Практические занятия.***

Наведение страховочных перил.

Укладка рюкзака.

Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

#### **3.5. Техничко-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)».**

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

##### ***Практические занятия.***

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

*без специального туристского снаряжения:* переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа); подъём и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

*с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым судьями; траверс; подъём-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведённым судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмёрка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

#### **3.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)».**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

##### ***Практические занятия.***

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

*без специального туристского снаряжения:* установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа), наведёнными судьями; подъём и спуск по склону по перилам; наведёнными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну; оказание медицинской доврачебной помощи;

*с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа), наведёнными судьями; подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведёнными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями.

Штрафы за совершённые ошибки на этапах.

#### **3.7. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)».**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды.

Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающегося участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

##### ***Практические занятия.***

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*без специального туристского снаряжения:* установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа), наведёнными судьями; подъём и спуск по склону по перилам; наведёнными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну; оказание медицинской доврачебной помощи;

*с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа), наведёнными судьями; подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями.

### **3.8. Туристские слёты и соревнования.**

Задачи туристских слётов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

#### ***Практические занятия.***

Зачётные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

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

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

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

#### ***Практические занятия.***

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

### **4.2. Походная медицинская аптечка.**

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

#### ***Практические занятия.***

Формирование походной медицинской аптечки.

### **4.3. Основные приёмы 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).

## ***5. Общая и специальная физическая подготовка.***

### **5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под взаимодействием занятий спортом.

### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

#### ***Практические занятия.***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.3. 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 туристскому многоборью 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.***

##### *Лёгкая атлетика*

Бег на 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) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

##### *Подвижные 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, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

##### *Плавание*

Освоение одного из способов плавания: заплывы на 25 м, 50 м, 100 м.

##### *Скалолазание.*

Зацепки и их использование; самостраховка при занятиях на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка.**

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

Место специальной физической подготовки в процессе 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 равнине и пересеченной местности на дистанции 2,5 -5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

##### *Упражнение 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*

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

##### *Упражнения для развития силы*

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки – на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лёжа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. 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, растяжение и подвижность суставов.

### **6. Организация и проведение походов.**

#### **6.1. Подготовка к походу.**

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.

#### ***Практические занятия.***

Изучение района похода по литературе, картам, отчётам о походе.

Подготовка личного и группового снаряжения.

## **6.2. Краеведение.**

История. Культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсии.

### ***Практические занятия.***

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

## **6.3. 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. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой, при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

### ***Практические занятия.***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

## **6.4. Питание в туристском походе.**

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

### ***Практические занятия.***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **6.5. 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 его итогов.

## **6.6. 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.***

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

## **6.7. Подведение итогов похода.**

Составление отчёта о походе. Обработка собранных материалов.

### ***Практические занятия.***

Обсуждение итогов похода. Составление отчёта о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

## **7. Промежуточная аттестация**

Теоретическая подготовка

Практическая подготовка

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

## « Юные туристы-многоборцы»

2 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы текущего контроля
<b>1. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ</b>					
1.1.	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	6	2	4	
1.2.	Условные знаки спортивных карт	6	-	6	
1.3.	Техника ориентирования	9	-	9	
1.4.	Тактика ориентирования	9	-	9	
1.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	18	6	12	
		<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	
<b>2. ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ КАК ВИД СПОРТА</b>					
2.1.	Классификация видов туристского многоборья Нормативные документы по туристскому многоборью	3	3	-	
2.2.	Техника безопасности и правила поведения туристов – многоборцев на занятиях	3	1	2	
2.3.	Личное снаряжение туриста-многоборца	3	1	2	
2.4.	Групповое снаряжение туриста-многоборца	3	1	2	
2.5.	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	18	1	17	
2.6.	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	21	-	21	
2.7.	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	21	-	21	
2.8.	Туристские слёты и соревнования	18	1	17	
		<b>90</b>	<b>8</b>	<b>82</b>	
<b>3. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ</b>					
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью	6	1	5	
3.2.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	12	-	12	
3.3.	Приёмы транспортировки пострадавшего	6	-	6	
3.4.	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	6	1	5	
3.5.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	6	2	4	
3.6.	Общая физическая подготовка	48	-	48	
3.7.	Специальная физическая подготовка	57	-	57	
		<b>141</b>	<b>4</b>	<b>137</b>	
<b>4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДОВ.</b>					
4.1.	Подготовка к походу	6	-	6	
4.2.	Краеведение	9	3	6	
4.3.	Организация туристского быта	12	2	10	
4.4.	Питание в туристском походе	9	1	8	
4.5.	Подведение итогов похода	6	-	6	
		<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	
<b>5. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>					
		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>27</b>	<b>297</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ - МНОГОБОРЦЫ»

*2-й год обучения.*

## **1. Ориентирование на местности.**

### **1.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию.**

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП.

Подведение результатов.

#### ***Практические занятия.***

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

### **1.2. Условные знаки спортивных карт.**

Виды условных знаков. Масштабные, внесматштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населённые 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.

### **1.3. 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.***

Отработка приёмов 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.

### **1.4. Тактика ориентирования.**

Понятие о тактике: выбор тактических приёмов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчёт результата участника с учётом превышения контрольного времени.

#### ***Практические занятия.***

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

### **1.5. Соревнования по спортивному ориентированию.**

Положение о соревнованиях, условия соревнований.

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

#### ***Практические занятия.***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

## **2. Туристское многоборье как вид спорта.**

### **2.1. Классификация видов туристского многоборья.**

Виды туристского многоборья.

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

### **2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью.**

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слёты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных

дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

Значки «Юный турист России», «Турист России».

### **2.3. Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях.**

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слёта, похода. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

#### ***Практические занятия.***

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

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона.

Организация поиска условно заблудившихся.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

### **2.4. Личное снаряжение туриста-многоборца.**

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слёта, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

#### ***Практические занятия.***

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, перчаток, прусика самоотраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

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

Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

### **2.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца.**

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, перчатки, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

#### ***Практические занятия.***

Маркировка верёвок. Подготовка верёвок к рабочему состоянию.

Проверка комплектности и исправности группового снаряжения.

Формирование ремонтного набора.

### **2.6. Техничко-тактическая подготовка вида**

#### **«Личная техника пешеходного туризма (ЛПТ)»**

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

#### ***Практические занятия.***

Оборудование этапов. Разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*без специального туристского снаряжения:* подъём по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъём- траверс - спуск с альпенштоком; «мятник»; «гать»;

*с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведёнными судьями; траверс; подъём – траверс- спуск с самостраховкой по перилам, наведёнными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями; переправа через реку вброд по верёвке на самостраховке.

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

## **2.7. Техничко-тактическая подготовка вида**

### **«Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»**

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов 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.

#### ***Практические занятия.***

Знакомство с приёмами 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. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, 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 нестандартных ситуаций:

*без специального туристского снаряжения:* установка и снятие палатки; подъём и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; «гать»; оказание медицинской доврачебной помощи;

*с использованием специального туристского снаряжения:* организация сопровождения и переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа), наведёнными судьями; подъём – траверс- спуск с самостраховкой по перилам, наведёнными судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведёнными судьями.

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

Штрафы за совершённые ошибки.

## **2.8. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъёме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдёргивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

#### ***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 подъёме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*без специального туристского снаряжения:* установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

*с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведёнными судьями; подъём – траверс- спуск с самостраховкой по перилам, наведёнными судьями; переправа через реку вброд по верёвке;

*с наведением сопровождения:* организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями; организация сопровождения и переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил,

наведённых судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по верёвке на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями;

*с использованием перил:* подъём с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

## **2.9. Туристские слёты и соревнования.**

Задачи туристских слётов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условиях проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

### ***Практические занятия.***

Зачётные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

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

## **3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

### ***Общая и специальная физическая подготовка***

#### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью.**

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

### ***Практические занятия.***

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

#### **3.2. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.**

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

### ***Практические занятия.***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

#### **3.3. Приёмы транспортировки пострадавшего.**

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

### ***Практические занятия.***

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

#### **3.4. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятия туристским многоборьем.

#### **3.5. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Режим питания.

### ***Практические занятия.***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### **3.6. Общая физическая подготовка.**

### ***Практические занятия.***

### *Лёгкая атлетика*

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м, бег на длинные дистанции: девочки-2000 м, мальчики – 2500 м; бег по пересечённой местности (кросс) 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 вперёд, назад, в стороны, в группировке, 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 подъёмы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

### *Плавание*

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, заплывы на 25 м, 50 м на время.

### *Скалолазание*

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнёра.

## **3.7. Специальная физическая подготовка**

### *Практические занятия*

#### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

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

#### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег 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 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха – 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъём» (20 м) – 4-6 раз.

#### *Упражнения для развития ловкости*

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

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*

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки – на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

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

#### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

## **4. Организация и проведение походов**

### **4.1. Подготовка к походу.**

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

Самостоятельное

распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.



### ***Практические занятия.***

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчётов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и группового снаряжения.

### **4.2. Краеведение.**

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

#### ***Практические занятия***

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

### **4.3. Организация туристского быта.**

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

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

Установка палаток, размещение в их вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

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

#### ***Практические занятия.***

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

### **4.4. Питание в туристском походе.**

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

#### ***Практические занятия.***

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **4.5. Подведение итогов похода.**

Составление отчёта о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

#### ***Практические занятия.***

Обсуждение итогов похода. Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление спортивных разрядов участников.

### **5. Промежуточная аттестация**

Теоретическая подготовка (тестирование, анкетирование, игра, викторина, контрольная работа)

Практическая подготовка (выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях различного уровня, зачетное туристское мероприятие, поход, слет, туристский лагерь, сбор и т.п.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА**  
**«Юные туристы-многоборцы»**  
**3год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы текущего контроля
<b>1. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ</b>					
1.1.	Картографическая подготовка	6	3	3	
1.2.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	9	3	6	
1.3.	Соревнования по спортивному ориентированию	18	6	12	
		<b>33</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	
<b>2. ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ</b>					
2.1.	Правила поведения туристов- многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	3	1	2	
2.2.	Личное снаряжение туриста-многоборца	3	1	2	
2.3.	Групповое снаряжение туриста-многоборца	3	1	2	
2.4.	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	21	3	18	
2.5.	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	24	-	24	
2.6.	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	21	3	18	
2.7.	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»	24	-	24	
2.8.	Инструкторская и судейская практика	9	1	8	
2.9.	Туристские слёты и соревнования	27	6	21	
		<b>135</b>	<b>16</b>	<b>119</b>	
<b>3.ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ , ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ</b>					
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	3	3	-	
3.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2	
3.3.	Основные приёмы по оказанию первой Доврачебной помощи	6	3	3	
3.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего	6	1	5	
		<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	
<b>4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
4.1.	Врачебный контроль, самоконтроль.	3	3	-	
4.2.	Общая физическая подготовка	33	-	33	
4.3.	Специальная физическая подготовка	51		51	
		<b>87</b>	<b>3</b>	<b>84</b>	
<b>5. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОХОДОВ.</b>					
5.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	6	3	3	
5.2.	Действия группы в экстремальных ситуациях	6	3	3	
5.3.	Организация туристского быта	12	6	6	
5.4.	Питание в туристском походе	9	-	9	
5.5.	Краеведение	9	-	9	
5.6.	Подведение итогов туристского путешествия	6	-	6	
		<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	
<b>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>52</b>	<b>272</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ - МНОГОБОРЦЫ»

*3-й год обучения.*

## **1. Ориентирование на местности.**

### **1.1. Картографическая подготовка**

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута.

Особенности спортивных 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 горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учётом основных форм рельефа.

### **1.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика**

Тактико-технические приёмы 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 (ПБ)». Отработка приёмов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).

### **1.3. Соревнования по спортивному ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьёвка 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, разновидности, характеристика.

Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

#### ***Практические занятия***

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

## **2. Туристское многоборье.**

### **2.1. Нормативные документы по туристскому многоборью**

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по туристскому многоборью. Туристские слёты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по туристскому многоборью. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных, и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Агитационное значение соревнований.

### **2.2. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях**

Соблюдение безопасности - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, 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. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях (переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или

полиспаств). Психологическая совместимость участников команды и её значение для безопасности на соревнованиях.

### ***Практические занятия***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Психологический тренинг. Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

### **2.3. Личное снаряжение туриста-многоборца**

Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

### ***Практические занятия***

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

### **2.4. Групповое снаряжение туриста многоборца**

#### ***Практические занятия***

Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаств, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

Формирование у членов команды навыков применения снаряжения.

Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

### **2.5. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»**

#### ***Практические занятия***

Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестёжками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершённые ошибки на этапах.

### **2.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»**

#### ***Практические занятия***

Разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаств, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (максимально скоростном при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговорённые схемы при возникновении нестандартных ситуаций на технических этапах:

*без специального туристского снаряжения:* преодоление заболоченного участка по кладям из жердей;

*с использованием специального туристского снаряжения:* организация сопровождения на навесной переправе, наведённой судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «узел Бахмана», «штык», «карабинный тормоз».

### **2.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

Штрафы за совершённые ошибки на этапах.

#### ***Практические занятия***

Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага и водной преграды, обязанности замыкающего участника. Наведение и снятие горизонтальных перил. Отработка навыков работы на этапах по заранее разработанным тактическим схемам. Совершенствование прохождения тактических этапов дистанции 2-го класса.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*без специального туристского снаряжения:* преодоление скального, чашобного, буреломного, заболоченного участка;

*с использованием специального туристского снаряжения:* организация сопровождения на навесной переправе, наведённой судьями; организация сопровождения на навесной переправе, наведённой судьями; организация сопровождения на навесной переправе, наведённой командой; подъём, спуск по склону, траверс по перилам, наведённым командой; подъём – траверс – спуск по перилам, наведённым командой; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведённым командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах.

## **2.8. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»**

Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшими». Организация поиска «пострадавшего» на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила его поведения. Тактико-технические приёмы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.

### ***Практические занятия***

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*без специального туристского снаряжения:* транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересечённой местности;

*с наведением перил и с организацией сопровождения:* переправа условного пострадавшего по навесной переправе, наведённой судьями; переправа «пострадавшего» через сухой овраг по бревну по перилам, наведённым командой; подъём «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведённым командой; спуск «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведённым командой; траверс склона с «пострадавшим» (на сопровождающем).

## **2.9. Инструкторская и судейская практика**

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

### ***Практические занятия***

Участие в судействе соревнований в качестве судьи на дистанции, судьи – хронометриста, помощника главного судьи этапа.

## **2.10. Туристские слёты и соревнования**

Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Понятие о спортивной этике и её основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни.

### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного) и областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте, поисково – спасательным работам. Участие в конкурсных программах.

## **3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.**

### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе**

Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слётов, соревнований, походов. Закаливание организма- основное средство повышения иммунитета.

### **3.2. Походная медицинская аптечка**

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

### ***Практические занятия***

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

### **3.3. Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи**

Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

#### ***Практические занятия***

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### **3.4. Приёмы транспортировки пострадавшего**

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение «пострадавшего» при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

#### ***Практические занятия***

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### ***4. Общая и специальная физическая подготовка.***

#### **4.1. Врачебный контроль, самоконтроль**

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

#### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

#### **4.2. Общая физическая подготовка.**

#### ***Практические занятия***

##### *Лёгкая 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) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

##### *Подвижные 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 вперёд, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове.

##### *Лыжный спорт*

Изучение конькового шага. 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 подъёмов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

##### *Плавание*

Освоение нескольких способов плавания: заплывы на 50 м, 1000 м и более на время.

##### *Скалолазание*

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

#### **4.3. Специальная физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

##### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 500 м. 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 – 5 - 8 раз. Преодоление Крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15°.

Лазание по канату на скорость.

*Упражнения для развития ловкости*

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

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

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

*Упражнения для развития силы*

Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки – на низкой. Упражнение на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями.

Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъём» свыше 20 м.

Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых верёвочных перилах.

Преодоление навесной переправы без снаряжения.

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

*Игры и упражнения по ориентированию на местности.*

## **5. Организация проведения походов.**

### **5.1. 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.

### **5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях.**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приёмы 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.

### **5.3. Организация туристского быта.**

Требования к месту привала и бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

#### ***Практические занятия***

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развёртыванию 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 приёма пищи. Мытьё и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

### **5.4. Питание в туристском походе.**

#### ***Практические занятия.***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **5.5. Краеведение.**

### ***Практические занятия.***

Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Проведение краеведческих викторин. Оформление информационных стендов.

## **5.6. Подведение итогов похода.**

### ***Практические занятия.***

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчётные вечера.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

## **6. Промежуточная аттестация**

Теоретическая подготовка

Практическая подготовка

### ***Ожидаемые результаты.***

***Закончив первый год обучения, обучающийся должен***

#### **Знать:**

- историю и организацию туризма в России, иметь понятие о спортивном туризме,
- виды туризма, и их характеристику,
- туристские и разрядные нормативы,
- виды туристских соревнований и особенности их проведения,
- технику безопасности при проведении туристских соревнований, походов,
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавших, состав мед. аптечки,
- значение физической и специальной подготовки туриста,
- личную и командную технику преодоления естественных и искусственных препятствий,
- действия участников и команды на дистанции КТМ,
- перечень личного и группового снаряжения туристов-многоборцев,
- перечень туристского снаряжения для совершения походов,
- порядок движения группы на маршруте, обязанности участников,
- перечень продуктов питания, порядок составления меню, значение правильного питания
- обустройство бивака, установка палаток,
- приготовление пищи на костре, разжигание костра,
- способы ориентирования, назначения карты, компаса, способы измерения расстояний, условные обозначения.

#### **Уметь:**

- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса,
- оказывать доврачебную помощь,
- уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия дистанций 1-го и 2-го классов,
- выполнять общие обязанности участников похода,
- выбирать место для ночлега, привала и готовить пищу на костре,
- составлять план похода, график движения группы по маршруту,
- составлять отчет о походе, составлять доклады и сообщения о районе путешествия,
- работать с картами различного масштаба.

***Закончив второй год обучения, обучающийся должен***

#### **Знать:**

- историю развития спортивного туризма, нормативные документы по спортивному туризму, положения о соревнованиях,
- масштабы карт для туризма и спорта, условные знаки топографических и спортивных карт, азимут, магнитное склонение,
- правила соревнований по спортивному ориентированию на местности,
- технику ориентирования в походе, действия потери ориентировки,
- организацию бивачных работ,



- снаряжение для спортивных походов, для участия в соревнованиях по туристскому многоборью,
- режим дня туриста, спортсмена,
- историю родного края и его особенности, туристские возможности, экскурсионные объекты,
- правила соблюдения личной гигиены туристов, состав медицинской аптечки для спортивных походов, правила оказания первой доврачебной помощи,
- технику безопасности и правила поведения туристов многоборцев на занятиях,
- правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях, поведения в общественных местах,
- виды туристского многоборья, технические этапы пешей дистанции, технику и тактику пешего туристского многоборья, организацию страховки и самостраховки.

#### **Уметь:**

- ориентироваться на местности, работать с картой и компасом, находить азимут,
- делать топографическую съемку местности, расшифровывать условные знаки,
- выполнять обязанности участников похода, соревнований,
- планировать место и организацию бивака по туристским схемам и картам,
- составлять смету расходов, меню туристского похода, организовать горячее питание, перекус,
- утилизировать бытовой мусор на привале, биваке,
- оказывать первую помощь при различных заболеваниях и осуществлять транспортировку пострадавших, изготавливать носилки, обеззараживать воду,
- комплектовать аптечку для походов выходного дня и многодневных,
- подбирать одежду и обувь для тренировок и походов,
- упаковывать рюкзак с соблюдением норм гигиены и герметичности,
- производить ремонт личного, специального и общественного снаряжения, вести хранение и уход,
- составлять отчет о туристском походе и вести краеведческие наблюдения, подборку сведений по литературе, географии, истории родного края,
- выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики и игр на воде и суше,
- вести дневник самоконтроля,
- вязать и применять туристские узлы,
- проходить и выполнять этапы пешей дистанции 1-го и 2-го класса, лыжной дистанции 1-го класса, выполнять организацию командной страховки, вертикальных и горизонтальных перил,
- организация командной страховки и самостраховки,
- осуществлять индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам.
- работать на дистанции в составе команды,

#### ***Закончив третий год обучения, обучающийся должен***

#### **Знать:**

- нормативные документы по спортивному туризму,
- правила соревнований по туристскому ориентированию на местности,
- технику и тактику ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях,
- организацию бивачных работ,
- перечень туристского снаряжения для спортивных походов: групповое и личное, а также снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью,
- организацию горячего питания в походе,
- значение соблюдения режима дня в походе,
- организацию и проведение исследовательских работ по краеведению,
- профилактику заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристского многоборья,
- перечень медикаментов для походной аптечки многодневного похода,
- основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа,
- алгоритм действий туриста в аварийной ситуации,
- параметры дистанций пешеходного и лыжного туризма 2-3-го класса, характеристику препятствий, способы их преодоления, штрафы и ошибки,
- туристские узлы и их назначение,
- технику и тактику прохождения дистанции поисково-спасательных работ,
- организацию судейства туристских соревнований.

#### **Уметь:**

- ориентироваться на местности с помощью карты, компаса и местным предметам,
- принимать решения и действия при потере ориентировки,

- использовать снаряжение для полевых и камеральных работ по съемке маршрута, глазомерной и площадной съемки местности,
- выполнять основные должностные обязанности участников похода и их функции,
- выбрать площадку для обустройства бивака согласно требованиям,
- упаковывать личное и групповое снаряжение в рюкзак с учетом весовых и объемных параметров, а также пола участников,
- составлять меню на 2-3 дневный поход, распределять продукты питания между участниками похода, готовить пищу на костре, на электрической и газовой плите,
- оформлять отчет о походе, составлять план наблюдений, вести дневники и записи,
- применять медикаменты по назначению, оказывать первую доврачебную помощь, изготавливать из подручных средств носилки для транспортировки пострадавшего,
- выполнять основные элементарные приемы самомассажа,
- выполнять прохождение технических этапов пешей и лыжной дистанции 2-3 класса, вязать туристские узлы,
- принимать участие в организации туристских соревнований и выполнять обязанности судьи на этапе,
- участвовать в соревнованиях по туристскому многоборью городского, областного масштаба на дистанциях 2-3 класса, а также многодневных пеших походах 1-й или 2-ой категории сложности по родному краю.

### Методическое обеспечение 1 год обучения

№	Тема, раздел	Форма занятия	Методы	Дидактический материал и ТСО	Формы поведения итогов
1.	<b>1. Введение</b>	Беседа, рассказ, демонстрация, слайд-шоу	Наглядные, словесные, практические	Мультимедийный проектор, раздаточный материал	тестирование
2.	<b>Ориентирование на местности</b>	Беседа, рассказ, практическое занятие экскурсия	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (компас, карты и т.д.)	Слет, поход, сборы, экскурсия
3.	<b>Туристское многоборье</b>	Беседа, объяснение, практическое занятие	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (палатка, веревки, карабины, страховочная система и т.д.)	Слет, сборы
4.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	Беседа, объяснение, практическое занятие,	Наглядные, словесные, практические	Раздаточный материал	Поход, тестирование
6.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	Беседа, объяснение, практическое занятие.	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение, гимнастическая скамейка, гимнастический обруч, мяч и т.д.	Подвижные игры, туристские эстафеты, туристская полоса препятствий, нормативы ОФП
7.	<b>Организация и проведение походов</b>	Беседа, объяснение, практическое занятие.	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (палатки, спальники, туристические коврики, котелки и т.д)	поход

## Методическое обеспечение 2 год обучения

№	Тема, раздел	Форма занятия	Методы	Дидактический материал и ТСО	Формы поведения итогов
1.	<b>Ориентирование на местности</b>	Беседа, рассказ, практическое занятие экскурсия	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (компас, карты и т.д.)	Слет, поход, сборы, экскурсия
2.	<b>Туристское многоборье как вид спорта</b>	Беседа, объяснение, практическое занятие	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (палатка, веревки, карабины, страховочная система и т.д.)	Слет, сборы
3.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	Беседа, объяснение, практическое занятие,	Наглядные, словесные, практические	Раздаточный материал	Поход, тестирование
4.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	Беседа, объяснение, практическое занятие.	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение, гимнастическая скамейка, гимнастический обруч, мяч и т.д.	Подвижные игры, туристские эстафеты, туристская полоса препятствий, нормативы ОФП
6.	<b>Организация и проведение походов</b>	Беседа, объяснение, практическое занятие.	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (палатки, спальники, туристические коврики, котелки и т.д)	поход

## Методическое обеспечение 3 год обучения

№	Тема, раздел	Форма занятия	Методы	Дидактический материал и ТСО	Формы поведения итогов
1.	<b>Ориентирование на местности</b>	Беседа, рассказ, практическое занятие экскурсия	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (компас, карты и т.д.)	Слет, поход, сборы, экскурсия
2.	<b>Туристское многоборье</b>	Беседа, объяснение, практическое занятие	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (палатка, веревки, карабины, страховочная система и т.д.)	Слет, сборы
3.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	Беседа, объяснение, практическое занятие,	Наглядные, словесные, практические	Раздаточный материал	Поход, тестирование

4.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	Беседа, объяснение, практическое занятие.	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение, гимнастическая скамейка, гимнастический обруч, мяч и т.д.	Подвижные игры, туристские эстафеты, туристская полоса препятствий, нормативы ОФП
6.	<b>Организация и проведение походов</b>	Беседа, объяснение, практическое занятие.	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (палатки, спальники, туристические коврики, котелки и т.д)	поход

### Материально-техническое обеспечение программы

№ п /п	Наименование	Принадлежность
1	Учебный кабинет оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов	Безвозмездное пользование
2	Компьютерная техника: компьютер, проектор, экран демонстрационный	Безвозмездное пользование
3	Спортивный зал с необходимым оборудованием для построения дистанции по туризму.	Безвозмездное пользование
<b><i>Материалы и оборудование используемое при реализации программы для занятий по туристской подготовке:</i></b>		
1	Котелки, костровое оборудование, палатки, тент,	Оперативное управление
2	Рюкзаки, спальные мешки, туристские коврики.	Оперативное управление
3	Веревки для вязки узлов;	Оперативное управление
4	Специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по туризму: веревка основная карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки).	Оперативное управление
<b><i>Для занятий по спортивному ориентированию:</i></b>		
1	Компасы	Оперативное управление
2	Спортивные карты различных участков местности	Оперативное управление
3	Карточки с условными знаками спортивных карт	Оперативное управление
4	Призмы для ориентирования на местности	Оперативное управление
5	Карандаши, компостеры для отметки на КП	Оперативное управление
6	Система электронной отметки (электронные станции, чипы).	Оперативное управление
<b><i>Для занятий по физической подготовке:</i></b>		
1	Спортивный инвентарь для занятий физической подготовкой (мячи, гимнастические стенки, скамейки, лыжи);	Безвозмездное пользование

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Махов И.И. Программа дополнительного образования детей, Юные туристы – многоборцы. - М: Изд-во ФЦДЮТиК, 2007
2. Вяткин Л. А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
3. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
4. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
6. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
7. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
10. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
11. Остапец АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
12. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
13. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Под ред. Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов. - М.: Изд. Центр «Академия», 2000.
14. Вяткин Л.А. Сидорчук Е.В. Немытов Д.Н. пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. - М. : ФЦДЮТиК МО РФ, 2001
15. Куликов В. М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.С. Словарь юного туриста. – М.: ФЦДЮТиК, 2008
16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М. : Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
18. Ходили мы походами. Невыдуманные рассказы о туризме: сборник/автор-составитель Ю.С. Константинов. - М.: ООО «Сам Полиграфист», 2021г.-288с.: ил.
19. Чепкасова И.В., Павлов Е.А. Дозирование физических нагрузок детей 11–13 лет, занимающихся спортивным туризмом: Монография /И.В. Чепкасова, Е.А. Павлов //. – М: ООО "Сам Полиграфист", 2022. – 120 с.: ил
20. Краеведение. Методические аспекты / А.Г. Озеров. — М.: ООО «Юный краевед», 2021. — 232 с. ISBN 978-5-906638-56-4

### **Список литературы для детей**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:2011. 71
2. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - Москва «Русское слово», 2006.
5. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. - СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
6. Словарь туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие/ Ю.С. Константинов, А.И. Персин/ - М.: ООО «Буки-Веди», 2018.
7. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2010.
8. Топографическая подготовка туриста. Учебное пособие / автор составитель Ткачев Г.С. – Брянск: Изд-во БИПКРО, 2012.

### **Художественная литература**

1. Арсеньев В.К. ДерсуУзала.
2. Верн Ж.. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж.. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Киплинг Р. Маугли.
6. Пришвин М.. Моя страна.
7. Ж. Рони-старший. Борьба за огонь.
8. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
9. Твен М. Приключения Тома Сойера. Приключения Гекльберри Финна.
10. Чуковский Н.К. Водители фрегатов (книга о великих мореплавателях).
11. Хейердал Т. «Экспедиция Кон-Тики»; В поисках рая.

**Оценочные и методические материалы**  
**для промежуточной аттестации учащихся и текущего контроля**  
**«Юные туристы- многоборцы»**

**Возможные вопросы промежуточной аттестации,  
курс «Юные туристы- многоборцы » 1 год обучения**

**Билет №1**

1. Организация питания в 2-3 дневном походе: фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре. Весовые и калорийные суточные нормы.
2. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития
3. *Практическое задание:* Сделать макет различных видов туристских костров: звёздный, колодец, нодья.

**Билет № 2**

1. Определение цели и района путешествия. Составление плана подготовки к походу.
2. Сведения о прошлом г. Павлово. Памятники истории и культуры Павловского района.
3. *Практическое задание:* Связать узлы – брамшкотовый, серединный проводник, восьмёрка.

**Билет № 3**

1. Распределение обязанностей в группе. Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов.
2. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Павловского района.
3. *Практическое задание:* Определить стороны света без часов и компаса.

**Билет № 4**

1. Проработка деталей каждого маршрута. Хозяйственная и техническая подготовка походов.
2. Сбор краеведческих сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев
3. *Практическое задание:* Определить азимут на объект

**Билет № 5**

1. Должности постоянные и временные. Командир группы, его обязанности, контроль за выполнением заданий, поддержание микроклимата в группе. Завхоз, его обязанности.
2. Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий.
3. *Практическое задание:* Определить расстояние по карте

**Билет № 6**

1. Заместитель командира по снаряжению, штурман, краевед, санитар, ремонтный мастер, ответственный за отчет. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности.
2. Метеорологические, гидрологические, фенологические наблюдения.
3. *Практическое задание:* Определить азимут по карте

**Билет № 7**

1. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.
2. Изучение растительного и животного мира. Законодательства об охране природы. Природоохранная деятельность туристов.
3. *Практическое задание:* Определить стороны горизонта по Солнцу

**Билет № 8**

1. Режим ходового дня. Темп движения: нормальный темп движения (ориентирован на самого слабого в группе), его изменение в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от группы, почвы рельефа, погоды и др. условий.
2. Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Роль топографии в народном хозяйстве и обороне государства.
3. *Практическое задание:* подъем по склону с помощью жумара



### **Билет № 9**

1. Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные для мальчиков и девочек, разгрузка заболевшего товарища, типичные ошибки при укладке рюкзака его деформация при переноске.
2. Карты, используемые в походе. Виды карт, используемых в походе. Старение карты, ее генерализация.
3. Виды условных знаков топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей.
4. *Практическое задание:* осуществить переправу через овраг по навесной переправе

### **Билет № 10**

1. Дисциплина в походах и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улицах, в помещении. Правила поведения при поездках групп на транспорте. Мера безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация страховки и само страховки
2. Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Суточное движение солнца по небосводу. Полярная звезда, ее местонахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.
3. *Практическое задание:* осуществить переправу через овраг по бревну с периллой

**Возможные вопросы промежуточной аттестации,  
курс «Юные туристы- многоборцы » 2 год обучения.  
Контрольная работа**

**1. Выберите правильные названия групп узлов согласно «Регламенту...»:**

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| а) академические          | ж) для связывания веревок разной длины         |
| б) проводники             | з) петлевые                                    |
| в) для связывания веревок | и) для связывания веревок одинакового диаметра |
| г) привязывающие узлы     | к) встречные узлы                              |
| д) для крепления к опоре  |  |
| е) схватывающие           |  |

**2. Для чего используют жумар? \_\_\_\_\_**

**3. Для чего необходим ус самостраховки? \_\_\_\_\_**

**4. На каких этапах необходимо работать в перчатках? \_\_\_\_\_**

**5. На каких этапах можно работать без каски? \_\_\_\_\_**

**6. Какой узел необходимо завязывать на конце перильной верёвки?**  
\_\_\_\_\_

**7. На каких этапах используется ФСУ (отметьте галочкой)**

- |                       |           |                                      |
|-----------------------|-----------|--------------------------------------|
| а) навесная переправа | г) бревно | е) переправа по параллельным веревка |
| б) спуск              | д) подъем |                                      |
| в) траверс            |           |                                      |

**8. Перечислите способы бухтовки верёвки на дистанции.**  
\_\_\_\_\_

**9. Разрешено ли использовать верёвки диаметром 9 мм и 11 мм для наведения этапов спортивного туризма? \_\_\_\_\_**

**10. Разрешено ли использовать верёвки диаметром 9 мм. и 11 мм. для организации сопровождения на этапах спортивного туризма? \_\_\_\_\_**

**11. На каких этапах при прохождении дистанции в связке необходимо организовывать сопровождение?**

- а) навесная переправа
- б) переправа по бревну
- в) спуск
- г) переправа по параллельным верёвкам
- д) подъём
- е) вертикальный маятник

**12. Необходима ли самостраховка участнику, обеспечивающему страховку из безопасной зоны этапа, при отсутствии ТО? \_\_\_\_\_**

**13. Бивак – это**

- а) стоянка туристов    б) инструмент из ремнабора;    в) название населенного пункта;

**14. Отметьте предметы, относящиеся к личному снаряжению**

- |             |           |                |                             |
|-------------|-----------|----------------|-----------------------------|
| а) рюкзак   | д) топор  | и) спальник    | н) туалетные принадлежности |
| б) палатка  | е) компас | к) фотоаппарат | о) КЛМН                     |
| в) коврик   | ж) тент   | л) дождевик    |                             |
| г) половник | з) карты  | м) котелок     |                             |

**15. Завпит в группе обязан:**

- а) помогать руководителю в оказании первой медицинской помощи, хранить аптечку
- б) хранить ремнабор и уметь пользоваться им
- в) покупать продукты при подготовке к походу
- г) уметь оказывать первую помощь, следить за здоровьем участников похода

**16. Отметьте предметы, относящиеся к личному снаряжению**

- а) индивидуальный перевязочный пакет
- б) ножницы
- в) марганцовка
- г) авторучка
- д) аспирин
- е) горький перец
- ж) жгут
- з) плоскогубцы
- и) деревянная палочка
- к) нашатырный спирт
- л) шелковая лента
- м) анальгин
- н) пузырек керосина
- о) пинцет

**17. Он отвечает за ремонт и подбор снаряжения. О ком идет речь?**

- а) помощник руководителя
- б) завхоз по питанию
- в) фотограф
- г) завхоз по снаряжению
- д) санитар

**18. Топография – это**

---

---

**19. Что такое азимут?**

- а) угол между направлением на север и направлением на предмет
- б) направление на искомый предмет
- в) угол между севером и точкой стояния

**19. С помощью чего нельзя определить стороны горизонта?**

- а) компас
- б) деревья
- в) карабин
- г) солнце
- д) овраги
- е) строения
- ж) муравейники
- з) тень от человека
- и) дорога

**20. Что обозначают цвета условных знаков спортивных карт?**

- Жёлтый –
- Белый –
- Синий –
- Оттенки зелёного –
- Коричневый –
- Чёрный –
- Красный –

### ***Критерии оценивания контрольной работы:***

- 20 б - 10б - высокий уровень,  
9 б - 5 б базовый уровень,  
4 б - 0 б начальный уровень

#### **Практические задания**

1. Переправа по бревну длиной 8 метров с помощью маятниковых перил.  
Оценка: «высокий уровень» – 1 мин. 15 сек., «базовый уровень» – 2 мин. 10 сек., «начальный уровень» – 3 мин. 00 сек.
2. Подъём по вертикальным перилам длиной 5 метров. Оценка: «высокий уровень» – 35 сек., «базовый уровень» – 45 сек., «начальный уровень» – 1 мин.
3. Спуск «дюльфером» по вертикальным перилам длиной 5 метров с наведением перил. Оценка: «высокий уровень» – 45 сек., «базовый уровень» – 1 мин., «начальный уровень» – 2 мин. 30 сек.

#### **Возможные вопросы промежуточной аттестации, курс «Юные туристы - многоборцы » 3 год обучения Контрольная работа**

- 1 Разрешено ли передвижение на навесной переправе ТОЛЬКО на усе самостраховки?
2. Чем участник крепится к перилам при переправе методом «вертикальный маятник», в случае если он регулирует своё положение на верёвке? Чем участник при этом должен быть обеспечен?
3. Какой длины верёвки можно использовать на Чемпионатах, Кубках и Первенствах России?
4. Чем может быть опорная петля?
5. Возможно ли крепление перил на жумар?
6. Какое количество жумаров для закрепления перил используется при натяжении двойных командных перил?
7. Что необходимо сделать участнику при многократном (более 2 раз) касании рельефа при движении по навесной переправе, при организации перил по п. 5.6 «Регламента...».
8. Как должна располагаться сопровождающая верёвка относительно бревна, при переправе по бревну?
9. Наличие чего регламентируется пунктом 5.12.2 «Регламента...»?
10. Разрешён ли «Регламентом...» переброс снаряжения с одной стороны этапа на другую, если это оговорено Условиями прохождения дистанции?

### ***Критерии оценивания контрольной работы:***

- 10 б - 6 б высокий уровень,  
5б - 3б базовый уровень,  
2 б - 0б начальный уровень

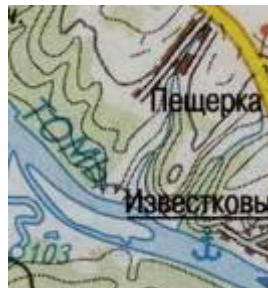
## Практические задания

1. Восстановить навесную переправу длиной 17 метров, преодолев её, спуститься «дюльфером» по судейским перилам длиной 5 метров.  
Оценка: «высокий уровень» – 1 мин. 20 сек., «базовый уровень» – 2 мин. 10 сек., «начальный уровень» – 3 мин.
2. Наведение спуска длиной 18 метров. Оценка: «высокий уровень» – 1 мин. 20 сек., «базовый уровень» – 2 мин. 10 сек., «начальный уровень» – 3 мин. 00 сек.
3. Переправа по бревну длиной 8 метров с помощью маятниковых перил.  
Оценка: «высокий уровень» – 1 мин. 15 сек., «базовый уровень» – 2 мин. 10 сек., «начальный уровень» – 3 мин. 00 сек.
4. Подъём по вертикальным перилам длиной 5 метров. Оценка: «высокий уровень» – 35 сек., «базовый уровень» – 45 сек., «начальный уровень» – 1 мин.
5. Спуск «дюльфером» по вертикальным перилам длиной 5 метров с наведением перил. Оценка: «высокий уровень» – 45 сек., «базовый уровень» – 1 мин., «начальный уровень» – 2 мин. 30 сек.

**Оценочные и методические материалы текущего контроля  
к программе « Юные туристы - многоборцы »**

**Раздел « Ориентирование на местности» ( Контрольная работа)**

**1. Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:**



А \_\_\_\_\_

Б \_\_\_\_\_

В \_\_\_\_\_

Наименования: Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок,

**2. Какой масштаб используется для топографических карт:**

а) 1:1 000 000 – 1:100 000

в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000

б) 1:15 000 – 1:5 000

**3. Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:**



А. \_\_\_\_\_

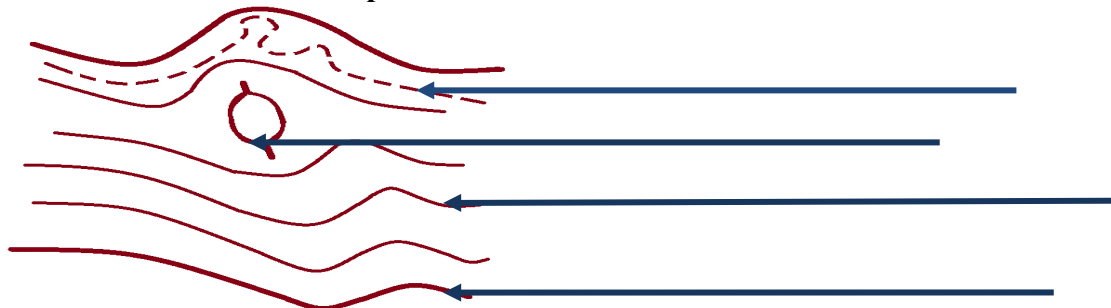
Б. \_\_\_\_\_

В. \_\_\_\_\_

Г. \_\_\_\_\_








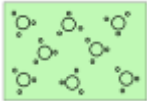



Варианты: хребет и лощина, котловина, гора, седловина.

**4. Подпишите названия горизонталей:**



**5. Впишите названия топографических знаков:**



	
	
	
	
	
	<b>.100,5</b>

6. Какое действие следует предпринять, чтобы выйти к населенному пункту, находясь на берегу ручья, реки?

- Двигаться вниз по течению.
- Двигаться вверх по течению.
- Отправить по реке бутылку с запиской, содержащую информацию о местонахождении.
- Разжечь на берегу реки сигнальный костер.

*Критерии оценивания контрольной работы*

- 6 б - 5б - высокий уровень,  
4 б - 3б базовый уровень,  
2 б - 0 б начальный уровень

### Раздел «Организация и проведение походов» ( тестирование)

1) Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

Вид туризма	Определение.
Пеший туризм	Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий
Водный туризм	Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство
Горный туризм	Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
Конный туризм	Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности
Спелеотуризм	Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи
Лыжный туризм	Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения
Велотуризм	Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения
Парусный туризм	Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море




2) О каком виде спорта идет речь?

«Походы по маршрутам определённой категории сложности, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике туризма».

Ответ: \_\_\_\_\_

**3) Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:**

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

		
_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____

**4) Соотнесите названия узлов с изображениями:**

Названия: Восьмерка, булинь, прусик, прямой, встречный, двойной провод, контрольный, проводник.



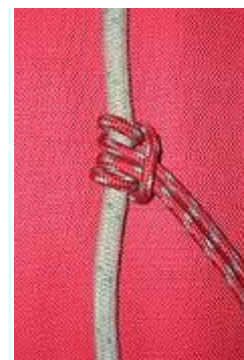
1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



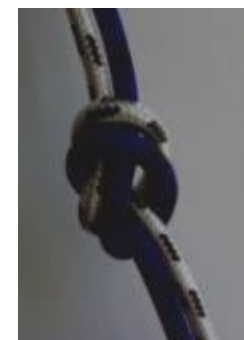
5. \_\_\_\_\_



6. \_\_\_\_\_



7. \_\_\_\_\_



8. \_\_\_\_\_

**5) Форма одежды туриста должна:**

- а) Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.
- б) Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.
- в) Максимально соответствовать последней моде.

**б) Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:**





а). Штурмовая



б). Треккингвая



в). Экспедиционная



г). Армейская



д). Кемпинговая

**7) О каком снаряжении идет речь:**

«Специализированная сумка для переноски на спине снаряжения, продуктов питания, личных вещей и т. п., снабжённая двумя лямками».

Ответ: \_\_\_\_\_

**8) Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:**

- |                   |                  |             |
|-------------------|------------------|-------------|
| 1. Река           | 5. Скалы         | 8. Болото   |
| 2. Травяной склон | 6. Осыпной склон | 9. Бурелом  |
| 3. Снежный склон  | 7. Ледник        | 10. Снежник |
| 4. Курумник       |                  |             |

**9) Укажите диаметр основной веревки:**

- |         |           |             |
|---------|-----------|-------------|
| а) 6 мм | б) 8-9 мм | в) 10-12 мм |
|---------|-----------|-------------|

**10) Назовите предмет специального туристского снаряжения:**

*Критерии оценивания тестирования:*

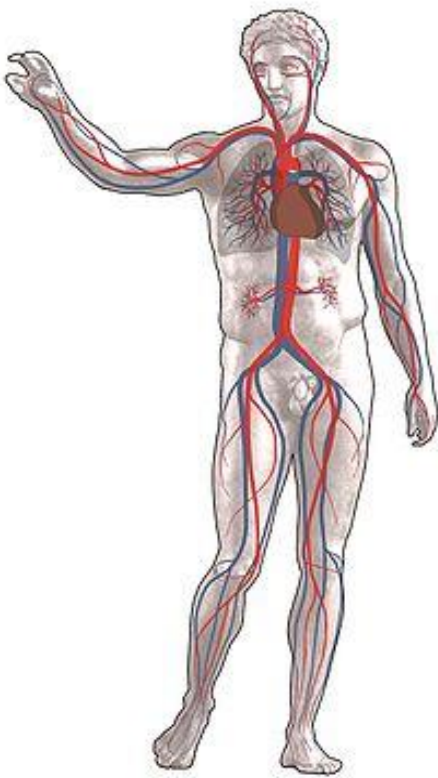
- 10 б - 8б - высокий уровень,  
 7 б - 5б базовый уровень,  
 4 б - 0 б начальный уровень

**Раздел «Основы гигиены, первая доврачебная помощь» (тестирование)**

**1) Гигиена это:**

- |                                       |                            |
|---------------------------------------|----------------------------|
| а) Поддержание здорового образа жизни | в) Наращивание мускулатуры |
| б) Поддержание чистоты                |                            |

**2) Какая система человеческого организма представлена на рисунке?**



- а) Нервная
- б) Кровеносная
- в) Пищеварительная
- г) Выделительная
- д) Мочеполовая
- е) Скелет

**3) Выберите способы закаливания:**

Занятия спортом на свежем воздухе, обтирание, пребывание на сквозняке, ношение шерстяных носков из «грубой» шерсти, обливание, систематические занятия физическими упражнениями, кварцевание, купание, моржевание, контрастный душ, соблюдение режима дня, хождение босиком, регулярные прогулки на свежем воздухе, чтение научно-популярной литературы о способах закаливания.

**4) Из какой ткани состоит сердце человека?**

- а) Мышечной
- б) Соединительной
- в) Костной

**5) Подпишите названия лекарственных растений:**



1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_



6. \_\_\_\_\_



7. \_\_\_\_\_



8. \_\_\_\_\_

**6) Признаки ушиба:**

- а) Припухлость, кровоподтек, боль, нарушение работы данной части тела.
- б) Отсутствие активного движения в этой части тела, ее «вынужденное» положение.
- в) Нарушение целостности наружных покровов, кровотечение, боль.

**7) При каком кровотечении накладывают давящую повязку?**

- а) Артериальном
- б) Капиллярном
- в) Венозном
- г) Паренхиматозном

**8) Жгут накладывают:**

- а) Непосредственно на открытый участок тела
- б) Поверх легкой ткани, не имеющей складок
- в) Поверх куртки

**9) Выберите материалы для изготовления носилок: \_\_\_\_\_**



а) Каремат



б) Котел



в) Веревка



г) Лыжи



д) Лыжные палки



е) Куртка



ж) Рюкзак



з) Брюки

**10) Выберите способы транспортировки пострадавшего при переломе ноги:**

- а) В      б) На веревке      в) На носилках      г) На спине товарища  
рюкзаке

**Критерии оценивания тестирования:**

10 б - 8б - высокий уровень,  
7 б - 5б базовый уровень,  
4 б - 0 б начальный уровень

**Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» ( устный опрос)**

**1) Какой должна быть физическая подготовка туриста-спортсмена (3 пункта):**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**2) Выберите 3 основных физических качества туриста-спортсмена:**

Сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.

**3) Подберите названия описанным ниже физическим качествам:**

Названия	Описания
	Способность двигательнo выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей
	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
	Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи

	Способность <u>человека</u> преодолевать внешнее <u>сопротивление</u> или противостоять ему за счёт мышечных <u>усилий</u> (напряжений)
	Способность к длительному перенесению нагрузок
	Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время

*Названия физических качеств:* Гибкость, быстрота, координация, сила, выносливость, ловкость.

**4) Как нужно тренироваться чтобы избежать боли в мышцах после тренировок?**

*Ответ:* \_\_\_\_\_

**5) Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:**

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| а) На носок | в) На пятку      |
| б) На ребро | г) На всю ступню |

***Критерии оценивания устного опроса :***

- 5 б - высокий уровень,  
4-3 б базовый уровень,  
2 б -0б начальный уровень

## Тесты текущего контроля

### 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

## **СНАРЯЖЕНИЕ**

### **I. Что относится к личному снаряжению?**

- 1.
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.
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.
- 1.
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.
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?
2. В лесном районе?
3. Для лыжной прогулки?
  - а) «Бескид»
  - б) «Турист»
  - 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.

## **БИВАК**

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

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей 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.

## **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. Проводник.
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.

## Организация и проведение похода

**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 горячей 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-каскауловитель?**

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**

### **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.

#### **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 само страховке.

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

1. Спिनной 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.

**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. Спина 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.

**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.

**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.

### **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.

### **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.

### **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.

## **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.

### **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.

### **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.

### **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.

**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.

#### **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.

#### **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.

#### **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.

**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.

### **Движение по веревке с перилами (параллельные перила).**

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **V. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?**

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

#### **VI. Какое минимальное количество участников должно удерживать сопровождающую веревку?**

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Любое.

#### **VII. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?**

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

#### **VIII. Какая веревка является страховочными перилами?**

1. Верхняя.
2. Нижняя.
3. Любая.

## ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО

### Требования к носилкам.

#### I. Какую конструкцию должна иметь связанная рама носилок?

1. Полужесткую.
2. Не жесткую.
3. Жесткую.
4. Любую.

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

1. Две.
2. Три.
3. Четыре.
4. Любое.

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

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

#### IV. Сколько необходимо обязательных точек крепления пострадавшего к носилкам?

1. Одна.
2. Три.
3. Две.
4. Пять.

#### V. Назовите основные точки крепления пострадавшего к носилкам?

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

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

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

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

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

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

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

### Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.

#### I. Как должны быть расположены петли подвески по отношению к продольной и поперечной жердям носилок?

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

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

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

**III. Надо ли блокировать карабины подвесок между собой?**

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

**IV. Какой веревкой надо блокировать карабины подвесок?**

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

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

**VI. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?**

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

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

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

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

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

**IX. Надо ли закреплять конец сопровождающей веревки?**

1. Не имеет значения.
2. Нет.
3. Да.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

**XI. Каков правильный порядок подключения носилок к перилам?**

1. Перила.

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

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

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

1. Любая.
2. Одинарная.
3. Сдвоенная.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Транспортировка пострадавшего на несущем по бревну с перилами.**

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

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

#### **II. Надо ли блокировать пострадавшего с несущим?**

1. Нет.
2. Не имеет значения.
3. Да.

#### **III. Сколько человек должно работать на сопровождающих веревках?**

1. Два.
2. Один.
3. Любое количество.

#### **IV. Являются ли в данном случае сопровождающие веревки страхующими?**

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

#### **V. Куда подключаются сопровождающие веревки?**

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

#### **VI. Надо ли закреплять свободные концы сопровождающих веревок?**

1. Нет.
2. Да.
3. Не имеет значения.

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

#### **I. Как должны быть связаны верхние концы петель?**

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

#### **II. Надо ли блокировать пострадавшего с несущим?**

1. Нет.
2. Не имеет значения.
3. Да.

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

1. Любая.
2. Одинарная.
3. Сдвоенная.

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

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

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

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

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

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

#### **VII. Как должны располагаться носилки при транспортировке?**

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

#### **VIII. Куда подключается верхняя командная страховка?**

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



## **Организация системы спуска пострадавшего с сопровождающим.**

### **I. Как должна выдаваться транспортная веревка.**

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

### **II. Где должен располагаться блокирующий узел?**

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

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

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

### **IV. Где закрепляются свободные концы транспортной и страхующей веревок?**

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

## **Организация системы подъема пострадавшего с сопровождающим.**

### **I. Где должен располагаться блокирующий узел?**

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

### **II. Где должен располагаться блокирующий узел при применении зажимов?**

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

### **III. Как организуется командная страховка сопровождающего?**

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

### **IV. Где закрепляются свободные концы транспортной и страхующей веревок?**

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

## **Транспортировка пострадавшего на волокуше.**

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

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

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

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

**III. Как должны быть расположены петли подвески?**

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

**IV. Какой веревкой надо блокировать карабины подвесок?**

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

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

**VI. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?**

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

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

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

**VIII. Сколько человек должно работать на сопровождающей веревке?**

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

**IX. Надо ли закреплять конец сопровождающей веревки?**

1. Не имеет значения.
2. Нет.
3. Да.

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

**XI. Каков правильный порядок подключения волокуш к перилам?**

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

## **Транспортировка пострадавшего в волокушах по тонкому льду.**

### **I. Как подключают волокуши к перилам?**

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

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

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

### **III. Сколько человек должно работать на сопровождающей веревке?**

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

### **IV. Надо ли закреплять конец сопровождающей веревки?**

1. Не имеет значения.
2. Нет.
3. Да.

### **V. Куда подключаются сопровождающие веревки?**

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

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.