

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА И ТВОРЧЕСТВА «ЮНИОР»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор»  
Протокол № 5 «11» 05 20 21



УТВЕРЖДАЮ

Директор ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ

«Юниор»

Н.А. Рубан

20 21

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Основы спортивного туризма»  
Туристско – краеведческая направленность  
Уровень – стартовый, базовый  
Возраст обучающихся: 8 – 16 лет  
Срок реализации: 4 года

Авторы – составители:  
педагог дополнительного образования  
Воробьёв Александр Викторович  
педагог дополнительного образования  
Дейкун Богдан Валентинович

Дудинка  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1	Пояснительная записка.....	стр. 3
1.2	Цель и задачи программы.....	стр. 6
1.3	Содержание программы.....	стр. 7
1.4	Планируемые результаты.....	стр. 29

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1	Календарный учебный график.....	стр. 32
2.2	Условия реализации программы.....	стр. 33
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы.....	стр. 36
2.4	Методические материалы.....	стр. 37
2.5	Список литературы.....	стр. 39
2.6	Приложения.....	стр. 41

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы спортивного туризма» (далее – программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ(ред. от 31.07.2020 г.) «Об образовании в Российской Федерации».
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжением Правительства РФ от 24.04.2015 г. №729-р).
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ

«Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование».

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О Методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

- Уставом Таймырского муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр туризма и творчества «Юниор» (далее – ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор»).

- Лицензии ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор».

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.08.2015 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы «Основы спортивного туризма» - туристско-краеведческая.

**Актуальность программы** продиктована ее востребованностью среди детей школьного возраста г. Дудинка: в условиях Крайнего Севера, с его суровыми природно-климатическими условиями, у детей возрастает потребность в двигательной активности. Спортивный туризм является видом спорта, обеспечивающим активную двигательную деятельность, снижение у детей гиподинамии, как следствие – способствует проявлению физических, умственных и волевых качеств личности. Кроме того, в процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной программы «Основы спортивного туризма» заключается в том, что в содержании заложен комплексный подход в формировании умений и навыков по спортивному туризму и спортивному ориентированию; расширены, на основе регионального компонента, краеведческие, туристские знания.

Программа является *модифицированной*, составлена на основе авторской программы кандидата педагогических наук, заслуженного учителя РФ, Ю.С. Константинова «Туристы-проводники», разработанной на основе типовой (примерной) программы «Туристы-проводники», утвержденной Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации в 2000 году и рекомендованной для использования в системе дополнительного образования детей. В 2015 и 2019 годах в программу были внесены изменения в

соответствии с новыми нормативными документами в области дополнительного образования обучающихся.

**Отличительной особенностью** дополнительной общеобразовательной программы «Основы спортивного туризма» является ее направленность на подготовку спортсменов младшего школьного звена для участия в соревнованиях по спортивному туризму, а так же изучение тем по первой доврачебной помощи при различных травмах в ходе ее освоения, что нехарактерно для программ туристско-краеведческой направленности.

**Место реализации программы.** Занятия проводятся в спортивном зале, оснащенном необходимым оборудованием (см. материально-техническое обеспечение программы), на базе ТМКОУ «Дудинская средняя школа №3» по адресу г. Дудинка, ул. Ленина, д. 38.

**Адресат программы.** Программа реализуется в детских объединениях – секциях «Вертикаль» и «Энергетик» и ориентирована на детей школьного возраста 8 – 16 лет. Состав объединения постоянный. На 1 – 2 году обучения количество обучающихся должно быть не менее 12 человек. На 3 – 4 году не менее 10 обучающихся. *Условия набора обучающихся:* принимаются все желающие, подходящие по возрасту, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Срок реализации программы и объем учебных часов.** Программа рассчитана на 4 года обучения по 324 часа в год, на ее полное освоение требуется 1296 часов.

**Форма обучения.** Программа реализуется в очной форме.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю еженедельно, продолжительностью 3 академических часа (академический час = 40 минут) с обязательным перерывом 10 минут.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** овладение техникой и тактикой по спортивному туризму, общая и специальная физическая подготовка.

**Задачи:**

1. Обучение техническим навыкам и теоретическим знаниям по спортивному туризму, спортивному ориентированию.
2. Обучение первоначальным знаниям по оказанию первой доврачебной помощи при различных травмах.
3. Расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края.
4. Развитие у детей основных физических качеств: координации, выносливости, гибкости, ловкости.
5. Укрепление физического здоровья обучающихся.
6. Воспитание морально-волевых качеств обучающихся.
7. Выработка организаторских навыков, умения вести себя в коллективе.
8. Воспитание навыков здорового образа жизни.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Общее количество часов	Формы аттестации (контроля)
		теория	практика		
I.	<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности.</b>	3	-	3	Опрос
II.	<b>Развитие физических качеств посредством эстафет и подвижных игр. Общая физическая подготовка.</b>	9	36	45	
2.1	Развитие физических качеств посредством эстафет.	3	12	15	Практические упражнения
2.2	Развитие физических качеств с помощью посредством подвижных игр.	3	11	14	Практические упражнения
2.3	Общая физическая подготовка.	3	13	16	Практические упражнения
III.	<b>Основы медико-санитарной подготовки.</b>	19	11	30	
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	-	2	опрос
3.2	Комплектование, хранение и транспортировка медицинской аптечки.	1	-	1	Опрос, практические упражнения
3.3	Назначение медикаментов.	2	-	2	Опрос, практические упражнения
3.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	5	13	Опрос, практические упражнения
3.5	Приемы транспортировки пострадавшего.	-	1	1	Практические упражнения

3.6	Средства индивидуальной защиты.	1	1	2	Опрос, практические упражнения
3.7	Азимут. Определение азимута.	1	-	1	Практические упражнения
3.8	Международная кодовая таблица воздушных сигналов «Земля – воздух».	3	1	4	Практические упражнения
3.9	Лесная аптека.	1	-	1	Опрос
3.10	Соревнования по медицинской подготовке.	-	3	3	Соревнования
<b>IV.</b>	<b>Спортивный туризм.</b>	<b>57</b>	<b>135</b>	<b>192</b>	
4.1	Спортивный туризм. Виды дисциплин.	1	-	1	Опрос
4.2	Дистанция – пешеходная.	1	-	1	Опрос
4.3	Технические этапы дистанции – пешеходная 1-го класса.	22	50	72	Практические упражнения
4.4	Личное снаряжение дистанции – пешеходная.	3	2	5	Практические упражнения
4.5	Страховка, самостраховка.	1	2	3	Практические упражнения
4.6	Контрольная линия. Опасная, безопасная зона.	1	-	1	Практические упражнения
4.7	Скалолазный стенд. Техника движения.	6	12	18	Практические упражнения
4.8	Техника и тактика прохождения блок этапов.	1	-	1	Практические упражнения
4.9	Техника и тактика личного прохождения дистанции 1-го класса.	2	6	8	Практические упражнения
4.1	Организация работы команды	5	21	26	Практические

0	на технических этапах дистанции – пешеходная группа.				кие упражнения
4.1 1	Туристские узлы. Использование, назначение, техника вязания.	9	21	30	Практические упражнения
4.1 2	Туристские соревнования.	-	6	6	Практические упражнения
4.1 3	Спуск по вертикальным перилам. Техника движения. Спусковое устройство.	1	3	4	Практические упражнения
4.1 4	Блок этапов «Подъем по скалолазному стенду – спуск по вертикальным перилам».	4	12	16	Практические упражнения
<b>V.</b>	<b>Спортивное ориентирование.</b>	<b>8</b>	<b>27</b>	<b>35</b>	
5.1	Спортивное ориентирование.	2	-	2	Опрос
5.2	Спортивная карта. Условные знаки.	1	1	2	Опрос
5.3	Действия в случае потери ориентировки	1	-	1	Опрос
5.4	Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности.	2	-	2	Опрос
5.5	Изучение спортивной карты на местности.	2	14	16	Практические упражнения
5.6	Ориентирование на местности.	-	9	9	Практические упражнения
5.7	Соревнования по спортивному ориентированию.	-	3	3	Соревнования
<b>VI.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
6.1	Основные даты ВОВ.	3	-	3	Опрос
6.2	Таймыр во времена ВОВ.	3	-	3	Опрос
6.3	Основные События ВОВ.	3	-	3	Опрос
6.4	Викторина, посвященная ВОВ.	-	3	3	Викторина
<b>VI I.</b>	<b>Итоговая аттестация.</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	

7.1	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.	-	3	3	Практические упражнения
7.2	Сдача контрольных нормативов по техническим навыкам.	-	3	3	Практические упражнения
7.3	Тестирование.	-	1	1	Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>105</b>	<b>219</b>	<b>324</b>	

## Содержание учебного плана программы 1 год обучения

### **I. Вводное занятие. Правила техники безопасности.**

*Теория.* Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Краткая характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме.

Правила поведения на тренировочных занятиях, соревнованиях. Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности, и, как следствие, травматизма.

### **II. Развитие физических качеств посредством эстафет и подвижных игр. Общая физическая подготовка.**

2.1. Развитие физических качеств посредством эстафет. 2.2. Развитие физических качеств с помощью посредством подвижных игр. 2.3. Общая физическая подготовка.

*Теория.* Эстафета: понятия, правила участия и проведения. Правила подвижных игр. Техника выполнения физических упражнений.

*Практика.* Эстафеты с бегом, с прыжками, с передачей предмета, с мячом, с карабинами, с вязкой узлов и т.д. Подвижные игры: «Чай - чай - выручай», «Вышибалы», «День ночь» и т.д. Упражнения для укрепления физического состояния человеческого тела (упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для туловища, для ног, упражнения с сопротивлением, упражнения со скакалкой, гантелями).

### **III. Основы медико-санитарной подготовки.**

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. 3.2. Комплектование, хранение и транспортировка медицинской аптечки. 3.3. Назначение медикаментов. 3.4. Основные приемы оказания первой

доврачебной помощи. 3.5. Приемы транспортировки пострадавшего. 3.6. Средства индивидуальной защиты. 3.7. Азимут. Определение азимута. 3.8. Международная кодовая таблица воздушных сигналов «Земля – воздух». 3.9. Лесная аптека. 3.10. Соревнования по медицинской подготовке.

*Теория.* Личная гигиена туриста. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные средства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Назначение медикаментов: перевязочные, желудочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, сердечные, гипертонические и другие медицинские препараты. Лечебные травы и растения, возможности их использования в походных условиях. Ожоги, степени ожогов, первая помощь. Обморожение, степени обморожения, первая помощь. Изучение лекарственных средств. Первая помощь утопающему, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Виды ран (резаная, рваная, огнестрельная, колотая). Виды кровотечений (артериальные, венозные и капиллярные), наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Ушибы, причины, симптомы, первая помощь. Переломы конечностей (открытые и закрытые), причины, симптомы, первая помощь. Растяжение и разрывы связочного аппарата суставов, причины, симптомы, первая помощь. Приемы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, количества транспортируемых. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Порядок надевания и снятия противогаза и костюма Л-1. Знакомство с компасом. Основные детали компаса, их название. Определение азимута на объект. Изучение сигналов бедствия. Подача сигналов с помощью подручных средств (снаряжение, одежда, камни, деревья и т.д.), непосредственно людьми. Размеры подаваемых сигналов.

*Практика.* Отработка специальных практических умений по теме. Соревнования по медицинской подготовке.

#### **IV. Спортивный туризм.**

4.1. Спортивный туризм. Виды дисциплин. 4.2. Дистанция – пешеходная. 4.3. Технические этапы дистанции – пешеходная 1-го класса. 4.4. Личное снаряжение дистанции – пешеходная. 4.5. Страховка, самостраховка. 4.6. Контрольная линия. Опасная, безопасная зона. 4.7. Скалолазный стенд. Техника движения. 4.8. Техника и тактика прохождения блок этапов. 4.9. Техника и тактика личного прохождения дистанции 1-го класса. 4.10. Организация работы команды на технических этапах дистанции – пешеходная группа. 4.11. Туристские узлы. Использование, назначение, техника вязания. 4.12. Туристские соревнования. 4.13. Спуск по вертикальным перилам. Техника движения. Спусковое устройство. 4.14. Блок этапов «Подъем по скалолазному стенду – спуск по вертикальным перилам».

*Теория.* Спортивный туризм как вид спорта. Виды дисциплин. Дистанция – пешеходная. Параллельная переправа. Техника движения. Бабочка. Техника движения. Личное снаряжение дистанции – пешеходная. Беседка. Правила пользования. Страховка. Скалолазный стенд, техника движения. Ус самостраховки. Правила пользования. Карабины. Туристские узлы для присоединения к опоре. Туристские узлы для связывания веревок одинакового диаметра. Схватывающий узел. Узлы, предназначенные для присоединения веревки к опоре. Подъем, техника движения. Спуск, техника движения. Траверс, техника движения. Техника и тактика прохождения блоков этапов. Навесная переправа, техника движения. Техника и тактика личного прохождения дистанции 1 – го класса.

*Практика.* Отработка специальных практических умений по теме. Отработка специальных практических умений по теме. Личное прохождение дистанции 1- го класса, на время, с такими этапами как: «навесная переправа», «параллельная переправа», «Бабочка», «Подъем – траверс – спуск». Разбор ошибок. Эстафеты с бегом, с прыжками, с передачей предмета, с мячом, с карабинами, с вязкой узлов и т.д. Выполнение технических действий в составе 4 человек. Веселые стары. Соревнования по спортивному туризму дистанция – пешеходная – группа.

## **V. Спортивное ориентирование.**

5.1. Спортивное ориентирование. 5.2. Спортивная карта. Условные знаки. 5.3. Действия в случае потери ориентировки. 5.4. Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности. 5.5. Изучение спортивной карты на местности. 5.6. Ориентирование на местности. 5.7. Соревнования по спортивному ориентированию.

*Теория.* Спортивное ориентирование как вид спорта. Спортивная карта. Условные знаки. Изучение границ полигона. Действия в случае потери ориентировки. Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности.

*Практика.* Отработка специальных практических умений по теме. Изучение спортивной карты на местности. Изучение условных знаков на местности. Практические занятия по ориентированию на местности. Соревнования по спортивному ориентированию.

## **VI. Краеведение.**

6.1. Основные даты ВОВ. 6.2. Таймыр во времена ВОВ. 6.3. Основные События ВОВ. 6.4. Викторина, посвященная ВОВ.

*Теория.* Великая Отечественная война: основные даты и события. Таймыр во времена Великой Отечественной войны.

*Практика.* Викторина.

## **VII. Промежуточная аттестация.**

7.1. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. 7.2. Сдача контрольных нормативов по техническим навыкам. 7.3. Тестирование.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов по физической подготовке и техническим навыкам. Выполнение итогового тестирования.

### Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Общее количество часов	Формы аттестации (контроля)
		теория	практика		
<b>I.</b>	<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Опрос
<b>II.</b>	<b>Развитие физических качеств посредством эстафет и подвижных игр. Общая физическая подготовка.</b>	<b>6</b>	<b>64</b>	<b>70</b>	
2.1	Развитие физических качеств посредством эстафет.	3	16	19	Практические упражнения
2.2	Развитие физических качеств с помощью посредством подвижных игр.	3	19	21	Практические упражнения
2.3	Общая физическая подготовка.	-	29	29	Практические упражнения
<b>III.</b>	<b>Основы медико-санитарной подготовки.</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>30</b>	
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	-	2	опрос
3.2	Комплектование, хранение и транспортировка медицинской аптечки.	1	-	1	Опрос, практические упражнения
3.3	Назначение медикаментов.	2	-	2	Опрос, практические упражнения
3.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	5	13	Опрос, практические упражнения
3.5	Приемы транспортировки	-	1	1	Практические

	пострадавшего.				кие упражнения
3.6	Средства индивидуальной защиты.	1	1	2	Опрос, практические упражнения
3.7	Азимут. Определение азимута.	1	-	1	Практические упражнения
3.8	Международная кодовая таблица воздушных сигналов «Земля – воздух».	3	1	4	Практические упражнения
3.9	Лесная аптека.	1	-	1	Опрос
3.10	Соревнования по медицинской подготовке.	-	3	3	Соревнования
<b>IV.</b>	<b>Спортивный туризм.</b>	<b>38</b>	<b>141</b>	<b>179</b>	
4.1	Личное снаряжение дистанции – пешеходная.	1	1	2	Опрос
4.2	Технические этапы дистанции – пешеходная 1-го класса.	4	25	29	Опрос
4.3	Технические этапы дистанции – пешеходная 1-го класса в закрытых помещениях.	14	72	86	Практические упражнения
4.4	Техника и тактика личного прохождения различных этапов 1-го класса.	3	3	6	Практические упражнения
4.5	Организация работы команды на технических этапах дистанции – пешеходная – группа.	6	18	24	Практические упражнения
4.6	Туристские узлы. Использование, назначение, техника вязания.	10	10	20	Практические упражнения
4.7	Туристские соревнования.	-	12	12	Соревнования
<b>V.</b>	<b>Спортивное ориентирование.</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	
5.1	Спортивная карта.	2	3	5	Опрос
5.2	Действия в случае потери ориентировки.	1	-	1	Опрос
5.3	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	3	Практические

	на местности.				упражнения
5.4	Ориентирование на местности.	-	12	12	Практические упражнения
5.5	Соревнования по спортивному ориентированию.	-	3	3	Соревнования
<b>VI.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
6.1	Основные даты ВОВ.	3	-	3	Опрос
6.2	Таймыр во времена ВОВ.	3	-	3	Опрос
6.3	Основные События ВОВ.	3	-	3	Опрос
6.4	Викторина, посвященная ВОВ.	-	3	3	Опрос
<b>VII.</b>	<b>Итоговая аттестация.</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
7.1	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.	-	3	3	Практические упражнения
7.2	Сдача контрольных нормативов по техническим навыкам.	-	3	3	Практические упражнения
7.3	Тестирование.	-	1	1	Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>79</b>	<b>245</b>	<b>324</b>	

## Содержание учебного плана программы 2 год обучения

### **I. Вводное занятие. Правила техники безопасности.**

*Теория.* Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности, и, как следствие, травматизма.

### **II. Развитие физических качеств посредством эстафет и подвижных игр. Общая физическая подготовка.**

2.1. Развитие физических качеств посредством эстафет. 2.2. Развитие физических качеств с помощью посредством подвижных игр. 2.3. Общая физическая подготовка.

*Теория.* Эстафета: понятия, правила участия и проведения. Подвижные игры. Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Общая физическая подготовка.

*Практика.* Эстафеты с бегом, с прыжками, с передачей предмета, с мячом, с карабинами, с вязкой узлов и т.д. Подвижные игры: «Чай - чай - выручай», «Вышибалы», «День ночь» и т.д. Упражнения для укрепления физического состояния человеческого тела (упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для туловища, для ног, упражнения с сопротивлением, упражнения со скакалкой, гантелями).

### **III. Основы медико-санитарной подготовки.**

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. 3.2. Комплектование, хранение и транспортировка медицинской аптечки. 3.3. Назначение медикаментов. 3.4. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. 3.5. Приемы транспортировки пострадавшего. 3.6. Средства индивидуальной защиты. 3.7. Азимут. Определение азимута. 3.8. Международная кодовая таблица воздушных сигналов «Земля – воздух». 3.9. Лесная аптека. 3.10. Соревнования по медицинской подготовке.

*Теория.* Личная гигиена туриста. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные средства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Назначение медикаментов. Лечебные травы и растения, возможности их использования в походных условиях. Ожоги, степени ожогов, первая помощь. Обморожение, степени обморожения, первая помощь. Изучение лекарственных средств. Первая помощь утопающему, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Виды ран. Виды кровотечений, наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Ушибы, причины, симптомы, первая помощь. Переломы конечностей. Растяжение и разрывы связочного аппарата суставов. Приемы транспортировки пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Порядок надевания и снятия противогаза и костюма Л-1. Компас. Изучение сигналов бедствия.

*Практика.* Отработка специальных практических умений по теме. Работа с компасом. Определение азимута на объект. Соревнования по медицинской подготовке.

### **IV. Спортивный туризм.**

4.1. Личное снаряжение дистанции – пешеходная. 4.2. Технические этапы дистанции – пешеходная 1- го класса. 4.3. Технические этапы дистанции – пешеходная 1- го класса в закрытых помещениях. 4.4. Техника и тактика личного прохождения дистанции 1-го класса.– пешеходная группа. 4.5. Организация работы команды на технических этапах дистанции – пешеходная - группа. 4.6. Туристские узлы. Использование, назначение, техника вязания. 4.7. Туристские соревнования.

*Теория.* Личное снаряжение дистанции – пешеходная. Параллельная переправа, техника движения. Бабочка, техника движения. Блок этапов «Подъем – траверс – спуск», техника движения. Навесная переправа, техника

движения. Блок этапов «Подъем по скалолазному стенду – спуск по вертикальным перилам». Блок этапов «Навесная переправа - спуск по вертикальным перилам». Дистанция 1-го класса в закрытых помещениях. Тактика и техника личного прохождения дистанции. Подъем по вертикальным перилам. Туристские узлы для связывания веревок одинакового диаметра. Туристские узлы для присоединения к опоре.

*Практика.* Отработка специальных практических умений по теме. Личное прохождение дистанции 1-го класса, на время, с такими этапами как: «навесная переправа», «параллельная переправа», «Бабочка», «Подъем – траверс – спуск». Разбор ошибок. Туристский слет учащихся. Соревнования по спортивному туризму дистанция – пешеходная. Соревнования по спортивному туризму дистанция – пешеходная – группа.

## **V. Спортивное ориентирование.**

5.1. Спортивная карта. 5.2. Действия в случае потери ориентировки. 5.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности. 5.4. Ориентирование на местности. 5.5. Соревнования по спортивному ориентированию.

*Теория.* Спортивная карта. Условные знаки. Действия в случае потери ориентировки. Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности.

*Практика.* Отработка специальных практических умений по теме. Изучение спортивной карты на местности. Изучение условных знаков на местности. Практические занятия по ориентированию на местности. Соревнования по спортивному ориентированию.

## **VI. Краеведение.**

6.1. Основные даты ВОВ. 6.2. Таймыр во времена ВОВ. 6.3. Основные События ВОВ. 6.4. Викторина, посвященная ВОВ.

*Теория.* Великая Отечественная война: основные даты и события. Таймыр во времена Великой Отечественной войны.

*Практика.* Викторина.

## **VII. Промежуточная аттестация.**

7.1. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. 7.2. Сдача контрольных нормативов по техническим навыкам. 7.3. Тестирование.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов по физической подготовке и техническим навыкам. Выполнение итогового тестирования.

### Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Общее количество часов	Формы аттестации (контроля)
		теория	практика		
<b>I.</b>	<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Опрос
<b>II.</b>	<b>Развитие физических качеств посредством эстафет и подвижных игр. Общая физическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>55</b>	<b>57</b>	
2.1	Развитие физических качеств посредством эстафет.	1	11	12	Практические упражнения
2.2	Развитие физических качеств с помощью посредством подвижных игр.	1	13	14	Практические упражнения
2.3	Общая физическая подготовка.	-	31	31	Практические упражнения
<b>III.</b>	<b>Основы медико-санитарной подготовки.</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>37</b>	
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	-	2	опрос
3.2	Состав медицинской аптечки. Комплектование, хранение и транспортировка медицинской аптечки.	4	-	4	Опрос, практические упражнения
3.3	Назначение медикаментов.	2	-	2	Опрос, практические упражнения
3.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	5	13	Опрос, практические упражнения
3.5	Приемы транспортировки пострадавшего.	1	2	3	Практические упражнения

3.6	Средства индивидуальной защиты.	1	2	3	Опрос, практические упражнения
3.7	Азимут. Определение азимута.	1	1	2	Практические упражнения
3.8	Международная кодовая таблица воздушных сигналов «Земля – воздух».	3	1	4	Практические упражнения
3.9	Лесная аптека.	1	-	1	Опрос
3.10	Соревнования по медицинской подготовке.	-	3	3	Соревнования
<b>IV.</b>	<b>Спортивный туризм.</b>	<b>39</b>	<b>149</b>	<b>188</b>	
4.1	Личное снаряжение дистанции – пешеходная.	1	1	2	Опрос
4.2	Технические этапы дистанции – пешеходная 1-го класса.	3	10	13	Опрос
4.3	Дистанция – пешеходная 2 – го класса в закрытых помещениях. Особенности. Техника и тактика прохождения.	9	36	45	Практические упражнения
4.4	Технические этапы дистанции – пешеходная 1-го класса в закрытых помещениях.	11	37	48	Практические упражнения
4.5	Правила страховки на скалолазном стенде.	5	4	9	Практические упражнения
4.6	Техника и тактика личного прохождения дистанции этапов 1-го класса.	5	14	19	Практические упражнения
4.7	Организация работы команды на технических этапах дистанции – пешеходная - группа.	3	31	34	Практические упражнения
4.8	Туристские узлы.	2	4	6	Практические упражнения

4.9	Туристские соревнования.	-	12	12	Соревнования
<b>V.</b>	<b>Спортивное ориентирование.</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	
5.1	Спортивная карта.	2	3	5	Опрос
5.2	Действия в случае потери ориентировки.	1	-	1	Опрос
5.3	Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности.	2	1	3	Практические упражнения
5.4	Ориентирование на местности.	-	12	12	Практические упражнения
5.5	Соревнования по спортивному ориентированию.	-	3	3	Соревнования
<b>VI.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
6.1	Основные даты ВОВ.	2	-	2	Опрос
6.2	Таймыр во времена ВОВ.	2	-	2	Опрос
6.3	Основные События ВОВ.	2	-	2	Опрос
6.4	Викторина, посвященная ВОВ.	-	3	3	Опрос
<b>VII.</b>	<b>Итоговая аттестация.</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
7.1	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.	-	3	3	Практические упражнения
7.2	Сдача контрольных нормативов по техническим навыкам.	-	3	3	Практические упражнения
7.3	Тестирование.	-	1	1	Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>77</b>	<b>247</b>	<b>324</b>	

### Содержание учебного плана программы 3 год обучения

#### **I. Вводное занятие. Правила техники безопасности.**

*Теория.* Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и

другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности, и, как следствие, травматизма.

## **II. Развитие физических качеств посредством эстафет и подвижных игр. Общая физическая подготовка.**

2.1. Развитие физических качеств посредством эстафет. 2.2. Развитие физических качеств с помощью посредством подвижных игр. 2.3. Общая физическая подготовка.

*Теория.* Эстафета: понятия, правила участия и проведения. Подвижные игры. Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Общая физическая подготовка.

*Практика.* Эстафеты с бегом, с прыжками, с передачей предмета, с мячом, с карабинами, с вязкой узлов и т.д. Подвижные игры: «Чай - чай - выручай», «Вышибалы», «День ночь» и т.д. Упражнения для укрепления физического состояния человеческого тела (упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для туловища, для ног, упражнения с сопротивлением, упражнения со скакалкой, гантелями).

## **III. Основы медико-санитарной подготовки.**

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. 3.2. Состав медицинской аптечки. Комплектование, хранение и транспортировка медицинской аптечки. 3.3. Назначение медикаментов. 3.4. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. 3.5. Приемы транспортировки пострадавшего. 3.6. Средства индивидуальной защиты. 3.7. Азимут. Определение азимута. 3.8. Международная кодовая таблица воздушных сигналов «Земля – воздух». 3.9. Лесная аптека. 3.10. Соревнования по медицинской подготовке.

*Теория.* Личная гигиена туриста. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные средства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Назначение медикаментов. Лечебные травы и растения, возможности их использования в походных условиях. Ожоги, степени ожогов, первая помощь. Обморожение, степени обморожения, первая помощь. Изучение лекарственных средств. Первая помощь утопающему, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Виды ран. Виды кровотечений, наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Ушибы, причины, симптомы, первая помощь. Переломы конечностей. Растяжение и разрывы связочного аппарата суставов. Приемы транспортировки пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Порядок надевания и снятия противогаза и костюма Л-1. Компас. Изучение сигналов бедствия.

*Практика.* Отработка специальных практических умений по теме. Работа с компасом. Определение азимута на объект. Соревнования по медицинской подготовке.

#### **IV. Спортивный туризм.**

4.1. Личное снаряжение дистанции – пешеходная. 4.2. Технические этапы дистанции – пешеходная 1- го класса. 4.3. Дистанция – пешеходная 2 – го класса в закрытых помещениях. Особенности. Техника и тактика прохождения. 4.4. Технические этапы дистанции – пешеходная 1- го класса в закрытых помещениях. 4.5. Правила страховки на скалолазном стенде. 4.6. Техника и тактика личного прохождения дистанции этапов 1- го класса. 4.7. Организация работы команды на технических этапах дистанции – пешеходная - группа. 4.8. Туристские узлы. 4.9. Туристские соревнования.

*Теория.* Личное снаряжение дистанции – пешеходная. Страховочная система. Как ее одеть. Параллельная переправа, техника движения. Бабочка, техника движения. Блок этапов «Подъем – траверс – спуск», техника движения. Навесная переправа, техника движения. Подъем по вертикальным перилам. Тактика и техника личного прохождения дистанции 2 – го класса в закрытых помещениях. Блок этапов «Подъем по скалолазному стенду – спуск по вертикальным перилам». Блок этапов «Навесная переправа - спуск по вертикальным перилам». Тактика и техника личного прохождения дистанции 1-го класса в закрытых помещениях. Правила страховки на скалолазном стенде. Туристские узлы для связывания веревок одинакового диаметра: прямой, встречный, грейпвайн, встречная восьмерка. Туристские узлы для присоединения к опоре: булинь, восьмерка – проводник, проводник, стремя, штык.

*Практика.* Отработка специальных практических умений по теме. Личное прохождение дистанции 1- го класса, на время, с такими этапами как: «навесная переправа», «параллельная переправа», «Бабочка», «Подъем – траверс – спуск». Разбор ошибок. Отработка специальных практических умений по теме: личное прохождение дистанции 1 - го класса в закрытых помещениях, на время, с такими этапами как: блок этапов «Подъем по скалолазному стенду – спуск по вертикальным перилам», блок этапов «Навесная переправа – спуск по вертикальным перилам». Разбор ошибок. Отработка этапа «подъем по вертикальным перилам». Выполнение технических действий в составе 4 человек: «навесная переправа», «параллельная переправа». Туристский слет учащихся. Соревнования по спортивному туризму дистанция – пешеходная. Соревнования по спортивному туризму дистанция – пешеходная – группа.

#### **V. Спортивное ориентирование.**

5.1. Спортивная карта. 5.2. Действия в случае потери ориентировки. 5.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности. 5.4. Ориентирование на местности. 5.5. Соревнования по спортивному ориентированию.

*Теория.* Спортивная карта. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы, рельеф. Действия в случае потери ориентировки.

Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности.

*Практика.* Отработка специальных практических умений по теме. Изучение спортивной карты на местности. Изучение условных знаков на местности. Практические занятия по ориентированию на местности. Соревнования по спортивному ориентированию.

## **VI. Краеведение.**

6.1. Основные даты ВОВ. 6.2. Таймыр во времена ВОВ. 6.3. Основные События ВОВ. 6.4. Викторина, посвященная ВОВ.

*Теория.* Великая Отечественная война: основные даты и события. Таймыр во времена Великой Отечественной войны.

*Практика.* Викторина.

## **VII. Промежуточная аттестация.**

7.1. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. 7.2. Сдача контрольных нормативов по техническим навыкам. 7.3. Тестирование.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов по физической подготовке и техническим навыкам. Выполнение итогового тестирования.

### **Учебный план 4 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Общее количество часов	Формы аттестации (контроля)
		теория	практика		
<b>I.</b>	<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Опрос
<b>II.</b>	<b>Развитие физических качеств посредством эстафет и подвижных игр. Общая физическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>49</b>	<b>51</b>	
2.1	Развитие физических качеств посредством эстафет.	1	8	12	Практические упражнения
2.2	Развитие физических качеств с помощью посредством подвижных игр.	1	10	14	Практические упражнения
2.3	Общая физическая подготовка.	-	31	31	Практические упражнения
<b>III.</b>	<b>Основы медико-санитарной подготовки.</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>37</b>	
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	-	2	опрос
3.2	Состав медицинской аптечки.	4	-	4	Опрос,

	Комплектование, хранение и транспортировка медицинской аптечки.				практические упражнения
3.3	Назначение медикаментов.	2	-	2	Опрос, практические упражнения
3.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	5	13	Опрос, практические упражнения
3.5	Приемы транспортировки пострадавшего.	1	2	3	Практические упражнения
3.6	Средства индивидуальной защиты.	1	2	3	Опрос, практические упражнения
3.7	Азимут. Определение азимута.	1	1	2	Практические упражнения
3.8	Международная кодовая таблица воздушных сигналов «Земля – воздух».	3	1	4	Практические упражнения
3.9	Лесная аптека.	1	-	1	Опрос
3.10	Соревнования по медицинской подготовке.	-	3	3	Соревнования
<b>IV.</b>	<b>Спортивный туризм.</b>	<b>41</b>	<b>153</b>	<b>194</b>	
4.1	Личное снаряжение дистанции – пешеходная.	1	1	2	Опрос
4.2	Технические этапы дистанции – пешеходная 1- го класса.	3	10	13	Опрос
4.3	Технические этапы дистанции – пешеходная 1- го класса в закрытых помещениях.	9	36	45	Практические упражнения
4.4	Технические этапы дистанции – пешеходная 2- го класса в закрытых помещениях.	11	37	48	Практические упражнения
4.5	Правила страховки на скалолазном стенде.	2	2	4	Практические упражнения
4.6	Правила страховки на вертикальном подъеме, спуске.	5	6	11	Практические упражнения
4.7	Техника и тактика личного прохождения дистанции этапов 2- го класса.	5	14	19	Практические упражнения

4.8	Организация работы команды на технических этапах дистанции – пешеходная - группа.	3	31	34	Практические упражнения
4.9	Туристские узлы.	2	4	6	Практические упражнения
4.10	Туристские соревнования.	-	12	12	Соревнования
<b>V.</b>	<b>Спортивное ориентирование.</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	
5.1	Спортивная карта.	2	3	5	Опрос
5.2	Действия в случае потери ориентировки.	1	-	1	Опрос
5.3	Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности.	2	1	3	Практические упражнения
5.4	Ориентирование на местности.	-	12	12	Практические упражнения
5.5	Соревнования по спортивному ориентированию.	-	3	3	Соревнования
<b>VI.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
6.1	Основные даты ВОВ.	2	-	2	Опрос
6.2	Таймыр во времена ВОВ.	2	-	2	Опрос
6.3	Основные События ВОВ.	2	-	2	Опрос
6.4	Викторина, посвященная ВОВ.	-	3	3	Опрос
<b>VII.</b>	<b>Итоговая аттестация.</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
7.1	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.	-	3	3	Практические упражнения
7.2	Сдача контрольных нормативов по техническим навыкам.	-	3	3	Практические упражнения
7.3	Тестирование.	-	1	1	Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>79</b>	<b>245</b>	<b>324</b>	

### Содержание учебного плана программы 4 год обучения

#### **I. Вводное занятие. Правила техники безопасности.**

*Теория.* Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в

помещении, на местности (улице). Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности, и, как следствие, травматизма.

## **II. Развитие физических качеств посредством эстафет и подвижных игр. Общая физическая подготовка.**

2.1. Развитие физических качеств посредством эстафет. 2.2. Развитие физических качеств с помощью посредством подвижных игр. 2.3. Общая физическая подготовка.

*Теория.* Эстафета: понятия, правила участия и проведения. Подвижные игры. Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Общая физическая подготовка.

*Практика.* Эстафеты с бегом, с прыжками, с передачей предмета, с мячом, с карабинами, с вязкой узлов и т.д. Подвижные игры: «Чай - чай - выручай», «Вышибалы», «День ночь» и т.д. Упражнения для укрепления физического состояния человеческого тела (упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для туловища, для ног, упражнения с сопротивлением, упражнения со скакалкой, гантелями).

## **III. Основы медико-санитарной подготовки.**

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. 3.2. Состав медицинской аптечки. Комплектование, хранение и транспортировка медицинской аптечки. 3.3. Назначение медикаментов. 3.4. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. 3.5. Приемы транспортировки пострадавшего. 3.6. Средства индивидуальной защиты. 3.7. Азимут. Определение азимута. 3.8. Международная кодовая таблица воздушных сигналов «Земля – воздух». 3.9. Лесная аптека. 3.10. Соревнования по медицинской подготовке.

*Теория.* Личная гигиена туриста. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные средства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Назначение медикаментов. Лечебные травы и растения, возможности их использования в походных условиях. Ожоги, степени ожогов, первая помощь. Обморожение, степени обморожения, первая помощь. Изучение лекарственных средств. Первая помощь утопающему, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Виды ран. Виды кровотечений, наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Ушибы, причины, симптомы, первая помощь. Переломы конечностей. Растяжение и разрывы связочного аппарата суставов. Приемы транспортировки пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Порядок надевания и снятия противогаза и костюма Л-1. Компас. Изучение сигналов бедствия.

*Практика.* Отработка специальных практических умений по теме. Определение азимута на объект. Соревнования по медицинской подготовке.

#### **IV. Спортивный туризм.**

4.1. Личное снаряжение дистанции – пешеходная. 4.2. Технические этапы дистанции – пешеходная 1- го класса. 4.3. Дистанция – пешеходная 1 – го класса в закрытых помещениях. 4.4. Технические этапы дистанции – пешеходная 2- го класса в закрытых помещениях. 4.5. Правила страховки на скалолазном стенде. 4.6. Правила страховки на вертикальном подъеме, спуске. 4.7. Техника и тактика личного прохождения дистанции этапов 2- го класса. 4.8. Организация работы команды на технических этапах дистанции – пешеходная - группа. 4.9. Туристские узлы. 4.10. Туристские соревнования.

*Теория.* Личное снаряжение дистанции – пешеходная. Страховочная система. Элементы страховочной системы. Параллельная переправа, техника движения. Бабочка, техника движения. Блок этапов «Подъем – траверс – спуск», техника движения. Навесная переправа, техника движения. Подъем по вертикальным перилам. Тактика и техника личного прохождения дистанции 2 – го класса в закрытых помещениях. Блок этапов «Подъем по скалолазному стенду – спуск по вертикальным перилам». Блок этапов «Навесная переправа – спуск по вертикальным перилам». Блок этапов «Подъем по вертикальным перилам – навесная переправа». Тактика и техника личного прохождения дистанции 1-го класса в закрытых помещениях. Правила страховки на скалолазном стенде. Правила страховки на вертикальном подъеме, спуске. Туристские узлы для связывания веревок одинакового диаметра: прямой, встречный, грейпвайн, встречная восьмерка. Туристские узлы для присоединения к опоре: булинь, восьмерка – проводник, проводник, стремя, штык.

*Практика.* Отработка специальных практических умений по теме. Личное прохождение дистанции 1- го класса, на время, с такими этапами как: «навесная переправа», «параллельная переправа», «Бабочка», «Подъем – траверс – спуск». Разбор ошибок. Отработка специальных практических умений по теме: личное прохождение дистанции 2- го класса в закрытых помещениях, на время, с такими этапами как: блок этапов «Подъем по скалолазному стенду – спуск по вертикальным перилам», блок этапов «Навесная переправа – спуск по вертикальным перилам», блок этапов «Подъем по вертикальным перилам – навесная переправа». Разбор ошибок. Выполнение технических действий в составе 4 человек: «навесная переправа», «параллельная переправа». Туристский слет учащихся. Соревнования по спортивному туризму дистанция – пешеходная. Соревнования по спортивному туризму дистанция – пешеходная – группа.

#### **V. Спортивное ориентирование.**

5.1. Спортивная карта. 5.2. Действия в случае потери ориентировки. 5.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности. 5.4.

Ориентирование на местности. 5.5. Соревнования по спортивному ориентированию.

*Теория.* Спортивная карта. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы, рельеф. Действия в случае потери ориентировки. Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности.

*Практика.* Отработка специальных практических умений по теме. Изучение спортивной карты на местности. Изучение условных знаков на местности. Практические занятия по ориентированию на местности. Соревнования по спортивному ориентированию.

## **VI. Краеведение.**

6.1. Основные даты ВОВ. 6.2. Таймыр во времена ВОВ. 6.3. Основные События ВОВ. 6.4. Викторина, посвященная ВОВ.

*Теория.* Великая Отечественная война: основные даты и события. Таймыр во времена Великой Отечественной войны.

*Практика.* Викторина.

## **VII. Промежуточная аттестация.**

7.1. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. 7.2. Сдача контрольных нормативов по техническим навыкам. 7.3. Тестирование.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов по физической подготовке и техническим навыкам. Выполнение итогового тестирования.

## 1.4 Планируемые результаты

### 1.4.1 Предметные.

К концу I года обучения учащиеся:

*Будут знать:*

- правила поведения на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- технику безопасности;
- виды туризма, и их отличия;
- технические этапы дистанции – пешеходная;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- условные знаки – обозначения на спортивной карте;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи при ожогах, кровотечениях, ушибах.

*Будут уметь:*

- работать в команде на технических этапах дистанции - пешеходная – группа;
- вязать туристские узлы;
- ориентироваться на местности.

*Будут владеть:*

- техническими этапами дистанции – пешеходная;
- основными приемами транспортировки пострадавшего;
- навыком работы со спортивной картой.

К концу II года обучения по программе учащиеся:

*Будут знать:*

- правила поведения на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- технику безопасности;
- основы медицинской подготовки;
- блоки этапов «Навесная переправа – спуск по вертикальным перилам»;
- блоки этапов «Подъем по вертикальным перилам»;
- информацию по краеведению.

*Будут уметь:*

- применять знания по основам медицинской подготовки на практике;
- применять знания по спортивному ориентированию на практике;
- применять знания по краеведению в процессе викторины.

*Будут владеть:*

- техническими этапами дистанции – пешеходная 1- го класса, на естественном рельефе;
- навыком вязания туристских узлов;
- навыком участия в туристских соревнованиях, в соревнованиях по основам медицинских знаний, и в соревнованиях по спортивному ориентированию.

К концу III года обучения по программе учащиеся:

*Будут знать:*

- правила поведения на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- технику безопасности;
- основы медицинской подготовки;
- информацию по краеведению.

*Будут уметь:*

- применять знания по основам медицинской подготовки на практике;
- применять знания по спортивному ориентированию на практике;
- применять знания по краеведению в процессе викторины.

*Будут владеть:*

- техникой и тактикой прохождения по блоку этапов «Навесная переправа – спуск по вертикальным перилам»;
- техникой и тактикой прохождения этапа «Подъем по вертикальным перилам»;
- техникой и тактикой прохождения дистанции – пешеходная 1 – го класса (в закрытых помещениях);
- навыком вязания туристских узлов для связывания веревок одинакового диаметра: прямым, встречным, грейпвайном, встречной восьмёркой;
- навыком вязания туристских узлов для присоединения к опоре: булинь, восьмерка – проводник, проводник, стремя, штык;
- навыком участия в соревнованиях по спортивному туризму, в соревнованиях по основам медицинских знаний, и в соревнованиях по спортивному ориентированию.

К концу IV года обучения по программе учащиеся:

*Будут знать:*

- правила поведения на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- технику безопасности;
- основы медицинской подготовки;
- информацию по краеведению.

*Будут уметь:*

- применять знания по основам медицинской подготовки на практике;
- применять знания по спортивному ориентированию на практике;
- применять знания по краеведению в процессе викторины.

*Будут владеть:*

- техникой и тактикой прохождения по блоку этапов «Подъем по скалолазному стенду – спуск по вертикальным перилам»;
- техникой и тактикой прохождения по блоку этапов «Навесная переправа – спуск по вертикальным перилам»;
- техникой и тактикой прохождения по блоку этапов «Подъем по вертикальным перилам – навесная переправа»;
- техникой и тактикой прохождения дистанции – пешеходная 2 – го класса (в закрытых помещениях);

– навыком вязания туристских узлов для связывания веревок одинакового диаметра: прямым, встречным, грейпвайном, встречной восьмёркой;

– навыком вязания туристских узлов для присоединения к опоре: булинь, восьмерка – проводник, проводник, стремя, штык;

– навыком участия в соревнованиях по спортивному туризму, в соревнованиях по основам медицинских знаний, и в соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### **1.4.2 Личностные:**

У обучающихся будут сформированы следующие качества:

– основы здорового и безопасного образа жизни, понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

– усвоены правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

– знания о природе, прошлом и настоящем своей Малой Родины, уважение к Отечеству;

– навыки работы в коллективе, сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

– развиты такие личностные качества, как дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

#### **1.4.3 Метапредметные:**

У обучающихся будут развиты:

– навыки культурного общения и поведения в коллективе;

– уважительное отношения к России, родному краю, его истории культуре;

– самостоятельность, ответственность, аккуратность, дисциплинированность.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Основы спортивного туризма» определяется календарным учебным графиком.

Таблица 1

#### Календарный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1.	1	01.09.21	31.05.22	34	102	324	3 раза в неделю по 3 академических часа	Промежуточная аттестация 25-31 мая.
2.	2	01.09.21	31.05.22	36	108	324	3 раза в неделю по 3 академических часа	Итоговая аттестация 25-31 мая.
3	3	01.09.21	31.05.22	36	108	324	3 раза в неделю по 3 академических часа	Итоговая аттестация 25-31 мая.
4	4	01.09.21	31.05.22	36	108	324	3 раза в неделю по 3 академических часа	Итоговая аттестация 25-31 мая.

\*Академический час=40 мин., перемена =10 мин.

\*Праздничные дни - по календарю.

## 2.2 Условия реализации программы

Для реализации программы требуется кадровое, методическое, информационное и материально-техническое обеспечение.

### 1. Материально-технической обеспечение.

Теоретические и практические занятия по программе проходят в спортивном зале, оборудованном скалодромом и туристскими переправами. Рекомендуемый перечень учебного оборудования на группу из расчета 12 человек.

Таблица 2

### Рекомендуемый перечень специального снаряжения

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Верёвка основная (20 м).	16 шт.
2.	Верёвка основная (30 м).	8 шт.
3.	Верёвка основная (40 м).	12 шт.
4.	Верёвка основная (50 м).	4 шт.
5.	Верёвка основная (60 м).	2 шт.
6.	Верёвка вспомогательная (20 м).	6 шт.
7.	Верёвка вспомогательная (40 м).	6 шт.
8.	Верёвка вспомогательная (50 м).	2 шт.
9.	Петля прусика (верёвка диаметром 6 мм).	Компл.
10.	Спецполотно для носилок.	2 шт.
11.	Система страховочная (грудная обвязка + беседка).	Компл.
12.	Карабин туристский (муфтовый).	Компл.
13.	Карабин туристский (автомат).	Компл.
14.	Каска альпинистская.	Компл.
15.	Блок-ролик.	8 шт.
16.	Блок двойной.	4 шт.
17.	ФСУ (восьмёрка).	Компл.
18.	ФСУ (для сдвоенной основной верёвки).	2 шт.
19.	Жумары.	Компл.
20.	Ледобуры.	4 шт.
21.	Петли из основной верёвки.	Компл.

Таблица 3

**Рекомендуемый перечень учебного оборудования,  
снаряжения и инвентаря**

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Компас жидкостный для ориентирования.	Компл.
2.	Секундомер электронный.	4 шт.
4.	Рулетка 20 м.	1 шт.
5.	Карандаши цветные, чертёжные.	Компл.
6.	Транспортир.	8 шт.
7.	Карты топографические учебные.	Компл.
8.	Условные знаки топографических карт.	Компл.
9.	Условные знаки спортивных карт.	Компл.
10.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайонов города, карты своей местности.	Компл.
11.	Весы напольные.	1 шт.
12.	Фотоаппарат цифровой.	1 шт.
13.	Видеокамера цифровая.	1 шт.
14.	Скакалка.	2 шт.
15.	Мячи баскетбольные.	4 шт.

Таблица 4

**Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения**

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Рюкзак (объёмом 80-100 л).	1 шт.
2.	Спальный мешок.	1 шт.
3.	Обувь спортивная	2 пары
4.	Сапоги резиновые с тёплым вкладышем.	1 пара
5.	Головной убор.	1 шт.
6.	Анорак и брюки (ветрозащитный костюм).	1 шт.
7.	Спортивный тренировочный костюм.	1 шт.
8.	Свитер шерстяной.	1 шт.
9.	Термобельё.	1 шт.
10.	Варежки шерстяные.	1 пара
11.	Коврик туристский.	1 шт.
12.	Носки шерстяные.	1 пара
13.	Лыжная шапочка.	1 шт.
14.	Лыжи с креплениями и ботинками.	1 пара

15.	Лыжные палки.	1 пара
16.	Калоши резиновые.	1 пара
17.	Туалетные принадлежности.	Компл.
18.	Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).	Набор
19.	Блокнот и ручка.	1 шт.
20.	Фонарь налобный.	1 шт.
21.	Брезентовые рукавицы.	1 пара
22.	Накидка от дождя.	1 шт.

## **2. Информационное обеспечение.**

– Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Красноярский краевой центр туризма и краеведения URL: <http://www.krstur.ru/>.

– Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр экологии, краеведения и туризма» URL: <http://zgr-cekit.ru/Information/information.php>.

– Ютуб канал «Моя академии туризма» URL: <https://www.youtube.com/channel/UCQQltwamiTzhzBsvXLQHBwQ>.

## **3. Кадровое обеспечение программы.**

Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями по спортивному туризму, имеющему минимальную педагогическую и туристско-спортивную подготовку. Образование – не ниже средне-профессионального, педагогическое или профильное в области физической культуры.

## 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы.

В систему отслеживания и оценивания результативности программы обучения входит:

- входящая диагностика;
- текущий контроль;
- итоговая аттестация.

**Входящая диагностика** проводится в начале 1 года обучения и представляет собой тестирование физического состояния обучающихся на общую выносливость, силу мышц рук, скоростно-силовые способности мышц - сгибателей туловища, скоростно-силовые способности мышц ног, гибкость. Результаты диагностики фиксируются в протоколе входящей диагностики и соотносятся с утвержденными нормативами (Приложение 1.1). В дальнейшем данные показатели соотносятся с результатами, полученными в ходе промежуточной и итоговой аттестации.

**Текущий контроль** предполагает отслеживание знаний и умений учащихся по разделам программы и осуществляется в течение всего учебного года. Контролируются отдельные упражнения оценки показателей физической подготовки, с целью распределения физических нагрузок на занятиях в течение года на контрольных занятиях.

Также наряду с оценкой физических способностей и роста отслеживается техническая подготовка учащихся (Приложение 1.2) в течение года согласно разделам программы обучения.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы в течение года большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня.

**Итоговая аттестация** проводится в конце каждого учебного года и предполагает сдачу контрольных нормативов, направленных на оценку показателей физической подготовки и оценку показателей технической подготовки, а также итоговое тестирование (Приложение 1.3).

## 2.4 Методические материалы

Программа реализуется в очной форме. В связи с неблагоприятными погодными условиями, при которых обучающиеся не могут посетить занятия, возможно использование дистанционных форм работы при помощи мессенджера WhatsApp, по которому обучающимся отправляются видеоматериалы с физическими упражнениями, презентации и другие учебные материалы.

На занятиях используются: словестные (рассказ, беседа), наглядные (просмотр видео с соревнований различного уровня, рисунков, стендов с узлами и теоретическим материалом), практические (спортивные тренировки, соревнования, слеты, летние сборы) *методы* обучения. А так же методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирования.

Обучение предполагает сочетание групповой, индивидуальной *форм работы*, а также работы подгруппами ввиду сложности изучаемых технических приемов.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования по спортивному туризму. Участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течении всего года.

Алгоритм учебного занятия может меняться в зависимости от цели занятия, от предстоящих соревнований. Примерная схема учебного занятия:

1. Построение, оглашение цели и задачи предстоящего занятия.
2. Разминка.
3. Изучение нового материала.
4. Перемена.
5. Закрепления нового, или отработка старого материала.
6. Релаксация.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала при реализации программы используются оформленные стенды с узлами и туристским снаряжением. Видеоматериалы с выступлением ведущих спортсменов России по спортивному туризму, а так же спортсменов Таймырского района. Спортзал, оборудованный скалолазными стендами, а так же оборудованием для наведения технических этапов.

Реализация содержания программы туристско-спортивной подготовки предполагает организацию деятельности объединения в строгом соответствии с нормативными документами:

- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ (Сборник Госкомспорта России и Министерства образования РФ).

- Обеспечение безопасности при проведении соревнований по туристскому многоборью (Извлечение из Временных правил соревнований)

по туристскому многоборью 2002-2005г.г., утвержденных постановлением Федерации спортивного туризма ТССР от 1 декабря 2002г.) Извлечения.

- Временные правила соревнований по туристскому многоборью 2002-2005 гг. (Утверждены постановлением Федерации спортивного туризма ТССР от "01" декабря 2002 г.).

- Правила соревнований по спортивному ориентированию.

- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.

- Типовое положение о соревнованиях по спортивному туризму.

- Форма именной заявки.

На данный момент при реализации программы используется имеющаяся **методическая база:**

- Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2019. – 117 с.

- Егорова Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму. Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.

- Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. – М.: Советский спорт, 2002. – 700с.

**Дидактические материалы:**

- Обучающие наглядные стенды «Туристские узлы», «Виды палаток», «Специальное снаряжение», «Спортивное ориентирование».

- Видеоматериалы, отражающие использование специального туристского снаряжения на различных дистанциях, этапах, блоках этапов.

Комплект технической информации и схем прохождения дистанций соревнований различного уровня.

## 2.4 Список литературы

### Литература для педагогов:

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. – М.: Вилад, 1996. – 80 с.
2. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 78 с.
3. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. – М.: Советский Спорт, 2001. – 80 с.
4. Воронов Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование». – М.: ЦДЮТур, 1999. – 64 с.
5. Гоголадзе В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций. – М., 2000. – 285 с.
6. Иванов Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры. – Якутск, 2005. – 94 с.
7. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Новокузнецк: ИПК, 2001. – 70 с.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 56 с.
9. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
10. Константинов Ю.С. Программа объединения «Туристы-проводники». – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 36 с.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
12. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 84 с.
13. Кропачев В.А. Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995. – 32 с.
14. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. – Казань: РИЦ Школа, 2004. – 148 с.
15. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003. – 92 с.
16. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 20 с.
17. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.: ЦДЮТиК, 2002. – 54 с.

### **Литература для обучающихся:**

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.- М.: «ФиС», 1987. – 86 с.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» – М.: Издательство «Лазурак», 1996. – 102 с.
4. Коструб А.А. « Медицинский справочник туриста». 2 – у издание, переработанное и дополненное – М.: «Профиздат», 1990. – 73 с.
5. Рыжавский Г.А. «Биваки» – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 26с.
6. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮтур, 1997. – 24 с.
7. «Энциклопедия туриста» – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 231 с.
8. Штюмер Ю. А. «Охрана природы и туризм». / Ю. А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

### **Для родителей:**

1. Сухомлинский В.А. Задачи воспитания в наши дни. Страницы литературы – М.: Политиздат, 1991 – 127 – 129 с.
2. Бондаревская Е.В. Воспитание как возрождение гражданина, человека культуры и нравственности. / Опыт разработки концепций воспитания – Ростов на Дону, 1993. – 11 – 42 с.
3. Макаренко А.С. О воспитании. – М., 1998. – 416 с.
4. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. – Издание 2- е. – М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996. – 72 с.

### Нормативы уровня общей физической подготовленности детей 8–16 лет

№ п/п	Тестирование ФП	Тест	Пол	Уровень	Возраст (лет)							
					8-9	10	11	12	13	14	15	16
1	Общая выносливость	Бег 1000 м (мин, с)	М	высокий	5,16 и ниже	5,00 и ниже	4,46 и ниже	4,30 и ниже	4,20 и ниже	4,10 и ниже	3,55 и ниже	3,55 и ниже
				средний	5,17-8,15	5,01-8,00	4,47-7,45	4,31-7,30	4,21-7,15	4,11-7,00	3,56-6,45	3,56-6,45
				низкий	8,16 и выше	8,01 и выше	7,46 и выше	7,31 и выше	7,16 и выше	7,01 и выше	6,46 и выше	6,46 и выше
			Ж	высокий	5,40 и ниже	5,30 и ниже	5,20 и ниже	5,10 и ниже	5,00 и ниже	4,50 и ниже	4,40 и ниже	4,40 и ниже
				средний	5,41-8,40	5,31-8,30	5,21-8,20	5,11-8,10	5,01-8,00	4,51-7,50	4,41-7,40	4,41-7,40
				низкий	8,41 и выше	8,31 и выше	8,21 и выше	8,11 и выше	8,01 и выше	7,51 и выше	7,41 и выше	7,41 и выше
2	Сила мышц рук	Подтягивание (количество раз)	М	высокий	6 и выше	7 и выше	8 и выше	9 и выше	10 и выше	11 и выше	12 и выше	12 и выше
				средний	3-5	4-6	4-7	5-8	5-9	6-10	6-11	6-11
				низкий	2 и ниже	3 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	5 и ниже
			Ж	высокий	2 и выше	3 и выше	4 и выше	4 и выше	5 и выше	6 и выше	6 и выше	6 и выше
				средний	1	2	2-3	2-3	2-4	3-5	3-5	3-5
				низкий	0	1 и ниже	1 и ниже	1 и ниже	1 и ниже	2 и ниже	2 и ниже	2 и ниже
3	Скор.-силовые способности	Подъем туловища	М	высокий	20 и выше	21 и выше	22 и выше	23 и выше	24 и выше	25 и выше	26 и выше	26 и выше

	мышц - сгибателей туловища	за 30 сек (количество раз)		средний	10-19	11-20	11-21	12-22	12-23	13-24	13-24	13-24
				низкий	9 и ниже	10 и ниже	10 и ниже	11 и ниже	11 и ниже	12 и ниже	12 и ниже	12 и ниже
			Ж	высокий	18 и выше	18 и выше	19 и выше	19 и выше	20 и выше	20 и выше	21 и выше	21 и выше
				средний	9-17	9-17	10-18	10-18	10-19	10-19	11-20	11-20
				низкий	8 и ниже	8 и ниже	9 и ниже	9 и ниже	9 и ниже	9 и ниже	10 и ниже	10 и ниже
4	Скор. - силовые способности мышц ног	Прыжки в длину с места (см)	М	высокий	175 и выше	185 и выше	195 и выше	200 и выше	205 и выше	210 и выше	220 и выше	220 и выше
				средний	130-150	140-160	160-180	165-180	170-190	180-195	190-205	190-205
				низкий	120 и ниже	130 и ниже	140 и ниже	145 и ниже	150 и ниже	160 и ниже	175 и ниже	175 и ниже
			Ж	высокий	160 и выше	170 и выше	185 и выше	190 и выше	200 и выше	200 и выше	205 и выше	205 и выше
				средний	135-150	140-150	150-175	155-175	160-180	160-180	165-185	165-185
				низкий	110 и ниже	120 и ниже	130 и ниже	135 и ниже	140 и ниже	145 и ниже	155 и ниже	155 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	М	высокий	9 и выше	10 и выше	11 и выше	12 и выше	13 и выше	14 и выше	15 и выше	15 и выше
				средний	5-8	5-9	6-10	6-11	7-12	7-13	7-14	7-14
				низкий	4 и ниже	4 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	6 и ниже	6 и ниже	7 и ниже	7 и ниже
			Ж	высокий	13 и выше	15 и выше	15 и выше	16 и выше	17 и выше	18 и выше	19 и выше	19 и выше
				средний	7-12	7-13	8-14	8-15	9-16	9-17	10-18	10-18
				низкий	6 и ниже	6 и ниже	7 и ниже	7 и ниже	8 и ниже	8 и ниже	9 и ниже	9 и ниже

**Проверка технических умений и навыков учащихся**

- 1. Преодоление этапа «Параллельная переправа». Длина этапа 12 м.**
  - I год обучения – без учета времени.
  - II год обучения – до 30 сек.
  - III год обучения – до 25 сек.
  - IV год обучения – до 15 сек.
- 2. Преодоление этапа «Навесная переправа». Длина этапа 15 м.**
  - I год обучения – без учета времени.
  - II год обучения – до 30 сек.
  - III год обучения – до 25 сек.
  - IV год обучения – до 15 сек.
- 3. Привязка петли самостраховки к перилам.**
  - I год обучения – без учета времени.
  - II год обучения – до 15 сек.
  - III год обучения – до 12 сек.
  - IV год обучения – до 10 сек.
- 4. Преодоление этапа «Подъем» с петлей самостраховки. Длина этапа 15 м.**
  - I год обучения – без учета времени.
  - II год обучения – до 30 сек.
  - III год обучения – до 25 сек.
  - IV год обучения – до 20 сек.
- 5. Преодоление этапа «спуск» с петлей самостраховки. Длина этапа 15 м.**
  - I год обучения – без учета времени.
  - II год обучения – до 25 сек.
  - III год обучения – до 20 сек.
  - IV год обучения – до 15 сек.
- 6. Преодоление этапа «траверс». Длина этапа 10 м.**
  - I год обучения – без учета времени.
  - II год обучения – до 25 сек.
  - III год обучения – до 20 сек.
  - IV год обучения – до 15 сек.
- 7. Преодоление этапа «Наклонная навесная переправа». Длина этапа 22 м.**
  - I год обучения – без учета времени.
  - II год обучения – до 50 сек.
  - III год обучения – до 30 сек.
  - IV год обучения – до 20 сек.
- 8. Преодоление этапа «Подъем по скалолазному стенду». Длина этапа 6 м.**
  - I год обучения – без учета времени.
  - II год обучения – до 30 сек.
  - III год обучения – до 20 сек.

- IV год обучения – до 10 сек.

**9. Преодоление этапа «Подъем по вертикальным перилам». Длина этапа 6 м.**

- II год обучения – без учета времени..
- III год обучения – до 60 сек.
- IV год обучения – до 30 сек.

**Итоговое тестирование обучающегося по программе  
«Основы спортивного туризма» (1 год обучения)**

*Тест содержит 35 вопросов, из них по разделам программ обучения:*

Таблица 5

**Структура теста**

<i>Раздел программы</i>	<i>Количество вопросов</i>
«Краеведение»	5
«Туристская подготовка»	8
«Техника пешеходного туризма»	11
«Медицинская подготовка»	3
«Ориентирование»	8

**Цель:** Определение уровня освоения программы обучения (в т. ч. отдельных разделов программы обучения).

**Раздел программы «Краеведение»**

**1. Назовите маленький коллектив родственников, живущих в одном жилище:**

- а. семья;
- б. класс;
- в. родители.

**2. Птица, не покидающая Таймыр зимой:**

- а. розовая чайка;
- б. куропатка;
- в. краснозобая казарка.

**3. Самое маленькое животное тундры:**

- а. заяц;
- б. лемминг;
- в. песец.

**4. Народность, которая расшивает свою одежду бисером:**

- а. ненцы;
- б. нганасане;
- в. долгане.

**5. На эмблеме ДЮЦТК изображен:**

- а. рюкзак;
- б. олень;
- в. белый медведь.

**Раздел программы «Туристская подготовка»**

**6. Какой из перечисленных предметов относится к личному**

**снаряжению:**

- а. спальный мешок;
- б. палатка;
- в. котелок.

**7. Какой из перечисленных предметов не относится к групповому снаряжению:**

- а. палатка;
- б. рюкзак;
- в. топор.

**8. Первый привал в походе делается для:**

- а. легкого перекуса;
- б. подгонки снаряжения;
- в. разведения костра.

**9. Назначение «растопки»:**

- а. поддержание горящего костра;
- б. основа для разжигания костра;
- в. запас дров на утро.

**10. Для длительного обогрева и освещения применяется костер:**

- а. колодец;
- б. шалаш;
- в. нодья.

**11. При заготовке дров не разрешается:**

- а. работать топором, соскакивающим с топорища;
- б. работать топором без рукавиц (верхонок);
- в. работать не заточенным топором.

**12. При движении по маршруту участники похода должны двигаться в следующем порядке:**

- а. новички впереди, подготовленные сзади;
- б. подготовленные впереди, новички сзади;
- в. подготовленные впереди и сзади, новички посередине.

**13. Что нужно делать, если в походе вы отстали от группы:**

- а. ждать, когда за вами вернуться;
- б. искать следы своих товарищей;
- в. идти обратно по знакомому маршруту.

**Раздел программы «Техника пешеходного (лыжного) туризма»**

**14. Двумя концами веревки вяжется узел:**

- а. восьмерка-проводник;
- б. грейпвайн;
- в. схватывающий.

**15. Какой из перечисленных узлов вяжется с контрольными узлами:**

- а. встречный;
- б. прямой;
- в. грейпвайн.

**16. Какой из узлов завязывается на усах самостраховки:**

- а. восьмерка;
- б. булинь;

в. двойной проводник.

**17. Какой узел применяют для самостраховки при движении по перилам на подъеме и спуске:**

- а. прямой;
- б. встречный;
- в. схватывающий.

**18. Верхняя часть страховочной системы называется:**

- а. грудная обвязка;
- б. беседка;
- в. восьмерка.

**19. Как называется веревка, соединяющая грудную обвязку и беседку:**

- а. страховка;
- б. спарка;
- в. восьмерка-проводник.

**20. На соревнованиях по ТПТ заступом за контрольную линию считается:**

- а. выход за контрольную линию одной ногой;
- б. выход за контрольную линию ДВУМЯ ногами;
- в. опора на землю за контрольной линией любой частью тела.

**21. Рукавицы (верхонки) используются при прохождении этапа:**

- а. подъем по склону;
- б. спуск по склону;
- в. траверс.

**22. Порядок пристежки к навесной переправе:**

- а. сначала ус самостраховки затем беседочный (грузовой) карабин;
- б. сначала беседочный карабин, затем ус самостраховки;
- в. возможны оба варианта.

**23. При движении по бревну с перилами:**

- а. двигаться приставными шагами, держась двумя руками за перила, так чтобы карабин уса самостраховки находился между рук участника;
- б. двигаться по бревну, держать одной рукой за ус самостраховки, включенный в перила;
- в. возможны оба варианта.

**24. Выберите правильное определение понятия «контрольное время»:**

- а. время старта участника;
- б. время, в течение которого участник может находиться на дистанции;
- в. штрафное время, полученное участником на дистанции.

#### **Раздел программы «Медицинская подготовка»**

**25. Повреждение кожи или порез это:**

- а. растяжение связок;
- б. вывих;
- в. рана.

**26. По ровной местности пострадавшего транспортируют на носилках:**

- а. ногами вперед;
- б. головой вперед;
- в. любым из этих способов.

**27. Сигнал бедствия □ означает:**

- а. нужна пища и вода;
- б. здесь можно совершить посадку;
- в. нужны карта и компас.

### **Раздел программы «Ориентирование»**

**28. Компас – это прибор для определения:**

- а. высоты дерева;
- б. сторон горизонта;
- в. расстояния до недоступного предмета.

**29. Контрольный пункт – это:**

- а. ориентир, по которому можно определить свое местоположение;
- б. место установки призмы и средств отметки;
- в. маркированный участок.

**30. Для отметки КП используется:**

- а. компостер;
- б. ножницы;
- в. кнопка.

**31. КП на карте обозначен:**

- а. красным кружком;
- б. красным треугольником;
- в. пунктирной линией.

**32. На карте «старт» обозначен:**

- а. синим квадратом;
- б. красным треугольником;
- в. желтым кружком.

**33. Дистанция, в котором участник проходит КП в любом порядке:**

- а. маркированная дистанция;
- б. заданное направление;
- в. дистанция по выбору.

**34. Участник, сошедший с дистанции, должен:**

- а. вернуться в школу;
- б. пройти через финиш;
- в. уйти домой.

**35. На соревнованиях по спортивному ориентированию отметка о прохождении КП ставится:**

- а. на полях карты;
- б. на обратной стороне карты;
- в. в карточке участника.

## Итоговое тестирование обучающегося по программе «Основы спортивного туризма» (2 год обучения)

Тест содержит 45 вопросов, из них по разделам программ обучения:

Таблица 6

### Структура теста

<i>Раздел программы</i>	<i>Количество вопросов</i>
«Краеведение»	5
«Туристская подготовка»	15
«Техника пешеходного туризма»	15
«Медицинская подготовка»	3
«Ориентирование»	7

**Цель:** Определение уровня освоения программы обучения (в т. ч. отдельных разделов программы обучения).

#### Раздел программы «Краеведение»

##### 1. Краеведение – это:

- а. изучение истории и культуры, природы и природных богатств отдельной части страны;
- б. наука о животном и растительном мире;
- в. поисково-исследовательская работа.

##### 2. В переводе с эвенкийского слово Таймыр означает:

- а. суровый;
- б. богатый, обильный;
- в. дальний.

##### 3. Площадь Таймыра:

- а. 342, 7 тыс. кв. км;
- б. 658, 3 тыс. кв. км;
- в. 862, 1 тыс. кв. км.

##### 4. Год образования поселения Дудинка:

- а. 1864;
- б. 1667;
- в. 1933.

##### 5. На гербе г. Дудинка изображено:

- а. краснозобая казарка;
- б. олень и морское судно;
- в. белый медведь.

#### Раздел программы «Туристская подготовка»

##### 6. Компас и карта относятся к:

- а. личному снаряжению;
- б. групповому снаряжению;
- в. не являются ни личным ни групповым снаряжением.

**7. При укладке рюкзака в нижнюю часть укладываются:**

- а. тяжелые вещи (немнущиеся продукты, палатка и т.д.)
- б. личные вещи;
- в. теплая куртка (пуховик).

**8. Через сколько минут после начала движения в походе делают первый привал:**

- а. через 30 минут;
- б. через 15 минут;
- в. через 45 минут.

**9. Какие бывают маршруты походов в зависимости от расположения его начальной и конечной точек (исключите лишнее):**

- а. кольцевые;
- б. линейные;
- в. радиальные.

**10. При движении по маршруту участники группы распределяются следующим образом:**

- а. движутся в пределах видимости;
- б. движутся разбившись на подгруппы (сильные впереди, слабые сзади);
- в. движутся независимо друг от друга, встречаясь только в конечной точке данного отрезка пути.

**11. Что такое дневка:**

- а. остановка группы на ночлег;
- б. день похода, во время которого группа не совершает движение по маршруту;
- в. остановка группы для приготовления пищи и отдыха продолжительностью не более 3-х часов.

**12. При выборе места ночлега в первую очередь учитываются:**

- а. наличие дров, источника воды, наличие ровной площадки;
- б. наличие дров, наличие водоема (реки), безопасность места стоянки;
- в. наличие дров, безопасность места стоянки, направление ветра.

**13. При сильном ветре на равнинной местности лучше всего разжечь костер:**

- а. звездный;
- б. нодья;
- в. полинезийский;
- г. шалаш;
- д. колодец.

**14. Как правильно разводится костер:**

- а. заготовить растопку и дрова, положить растопку на землю, поджечь костер, положить хворост, затем толстые дрова;
- б. поджечь костер 2-3 спичками, заготовить растопку и дрова, положить

- растопку на землю, положить толстые дрова и хворост;
- в. заготовить растопку и дрова, положить растопку на землю, положить толстые дрова, положить хворост, разжечь костер.

**15. Меню – это...:**

- а. режим питания;
- б. набор продуктов или блюд;
- в. правила гигиены.

**16. Что не входит в обязанности дежурных по группе в походе:**

- а. установка палаток;
- б. приготовление пищи;
- в. мытье варочной посуды.

**17. В каких случаях группа должна обязательно прервать поход:**

- а. при продолжительных осадках;
- б. при утере части снаряжения;
- в. при заболевании (травме) одного из участников.

**18. Каковы основные параметры, определяющие категорию сложности спортивного похода:**

- а. протяженность, продолжительность;
- б. протяженность, продолжительность, набор препятствий;
- в. протяженность, продолжительность, географический район путешествия.

**19. При пурге туристы должны:**

- а. двигаться в пределах видимости;
- б. переждать непогоду в укрытии;
- в. двигаться отдельными группами.

**20. Обязанности дежурного у костра ночью:**

- а. поддерживать костер, соблюдать правила противопожарной безопасности;
- б. охранять лагерь, контролировать порядок, отпугивать диких животных, сушить мокрые вещи;
- в. оба варианта.

**Раздел программы «Техника пешеходного туризма»**

**21. Какой из узлов не применяется для связывания веревок одинаковой толщины:**

- а. прямой;
- б. грейпвайн;
- в. штык.

**22. Какой из перечисленных узлов вяжется без контрольных узлов:**

- а. проводник;
- б. булинь;
- в. встречный.

**23. Беседка и грудная обвязка блокируются (связываются) узлом:**

- а. двойной

- проводник;
- б. двойной булинь;
- в. двойной шкотовый.

**24. Место подключения к страховочной системе петли самостраховки называется:**

- а. грудное перекрестие;
- б. беседочный карабин;
- в. ус самостраховки.

**25. Какой из перечисленных способов движения по параллельной переправе является неправильным:**

- а. карабин уса самостраховки движется по перильной веревке между рук участника;
- б. карабин уса самостраховки движется по перильной веревке за руками участника;
- в. участник сопровождает карабин уса самостраховки рукой за узел.

**26. При подъеме по вертикальным перилам схватывающий узел находится:**

- а. между рук участника;
- б. перед руками участника;
- в. ниже участника.

**27. Рукавицы (верхонки) не используются при выполнении следующих технических приемов:**

- а. сопровождение на навесной переправе;
- б. подъем по вертикальным перилам;
- в. спуск по вертикальным перилам.

**28. Для организации самостраховки при спуске по вертикальным перилам используется:**

- а. петля самостраховки;
- б. ус самостраховки;
- в. беседочный карабин.

**29. Прохождение блока этапов без потери самостраховки подразумевает, что:**

- а. при переходе с этапа на этап участник сначала подключается усом (петлей самостраховки) к следующему этапу, а затем отключается от предыдущего;
- б. участник переходит с этапа на этап, не вставая на пол (землю);
- в. при переходе с этапа на этап участник сначала отключается усом (петлей) самостраховки от предыдущего этапа, а затем подключается к следующему.

**30. При командном преодолении навесной переправы с сопровождением порядок пристежки следующий:**

- а. ус самостраховки - сопровождение - беседочный карабин;
- б. ус самостраховки - беседочный карабин - сопровождение;

в. возможны оба варианта.

**31. При спуске по вертикальным перилам схватывающий узел находится:**

- а. между рук участника;
- б. перед руками участника;
- в. ниже участника.

**32. Транспортировка груза на участнике не разрешается:**

- а. на спуске по вертикальным перилам;
- б. на параллельной переправе;
- в. на навесной переправе.

**33. Транспортировка основной веревки, предназначенной для организации сопровождения, разрешается:**

- а. в рюкзаке;
- б. на участнике;
- в. возможны оба варианта.

**34. Время работы команды на дистанции определяется:**

- а. в момент пересечения финишной линии первым участником;
- б. в момент пересечения финишной линии последним участником;
- в. после доклада капитана команды об окончании работы на дистанции.

**35. При преодолении затяжных подъемов на лыжах обычно используется:**

- а. подъем серпантинном;
- б. подъем елочкой;
- в. подъем лесенкой.

#### Раздел программы «Медицинская подготовка»

**36. С какой целью можно использовать марганцовку из медицинской аптечки:**

- а. водным раствором промывают желудок;
- б. водным раствором промывают раны;
- в. во всех перечисленных случаях.

**37. Определите правила оказания первой медицинской помощи при ожоге:**

- а. охладить водой, льдом, снегом 10-15 минут, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее;
- б. обработать место ожога любой мазью, наложить повязку;
- в. успокоить пострадавшего, дать горячего чаю, отправить к врачу.

**38. Сигнал бедствия X означает:**

- а. закончились пища и вода;
- б. не имеем возможности передвигаться;
- в. нет горючего.

#### Раздел программы «Ориентирование»

**39. Азимут – это:**

- а. направление движения по карте;

- б. угол между направлениями на север и ориентир;
- в. угол между направлениями на юг и ориентир.

**40. Основным параметром карты является:**

- а. размер изображенной территории;
- б. количество обозначенных населенных пунктов;
- в. масштаб карты.

**41. Белым цветом на топографической карте обозначается:**

- а. заснеженное пространство;
- б. открытое пространство;
- в. горы.

**42. Условные знаки – это:**

- а. особая азбука, которая достоверно передает действительную картину местности;
- б. своеобразная азбука, с помощью которой нарисована карта;
- в. оба варианта верны.

**43. Прохождение участником дистанции в заданном направлении:**

- а. в любом порядке;
- б. в порядке, установленном судьями;
- в. по маркировке.

**44. Участник, опоздавший на старт, должен:**

- а. стартовать, без изменения времени старта;
- б. не стартовать с номером;
- в. стартовать только в том случае, если изменят время старта.

**45. Ориентирование карты – это:**

- а. северная сторона рамки карты обращена на юг, а линейные ориентиры на карте параллельны ориентирам на местности;
- б. северная сторона рамки карты обращена на север, а линейные ориентиры на карте параллельны ориентирам на местности;
- в. северная сторона рамки карты обращена на юг, а линейные ориентиры на карте не совпадают с ориентирами на местности.

**Итоговое тестирование обучающегося по программе  
«Основы спортивного туризма» (3 и 4 годы обучения)**

*Тест содержит 48 вопросов, из них по разделам программ обучения:*

Таблица 7

**Структура теста**

<i>Раздел программы</i>	<i>Количество вопросов</i>
«Краеведение»	5
«Туристская подготовка»	16
«Техника пешеходного туризма»	15
«Медицинская подготовка»	4
«Ориентирование»	8

**Цель:** Определение уровня освоения программы обучения (в т. ч. отдельных разделов программы обучения).

**Раздел программы «Краеведение»**

**1. Самый древний народ Таймыра:**

- а. ненцы;
- б. нганасаны;
- в. энцы.

**2. Известная ненецкая писательница, член Союза журналистов СССР:**

- а. В. Заварзина;
- б. О. Аксёнова;
- в. Л. П. Ненянг.

**3. Легендарная защита Диксона от нападения фашистского крейсера «Адмирал Шеер» в годы Великой Отечественной войны состоялась в:**

- а. августе 1941 г.;
- б. августе 1942 г.;
- в. августе 1945 г.

**4. Растение – заменитель йода в походных условиях:**

- а. пижма;
- б. подорожник;
- в. чистотел.

**5. Как в старину обозначали Таймыр на карте:**

- а. Огненная Земля;
- б. Земля Неведомая;

в. Земля обетованная.

### **Раздел программы «Туристская подготовка»**

**6. С помощью какого костра можно приготовить пищу одновременно в трех котлах:**

- а. колодец;
- б. шалаш;
- в. звездный;
- г. полинезийский;
- д. нодья.

**7. Основные параметры, определяющие категорию сложности спортивного похода:**

- а. протяженность, продолжительность;
- б. протяженность, продолжительность, набор препятствий;
- в. протяженность, продолжительность, географический район путешествия.

**8. Что учитывается при планировании маршрута в последнюю очередь:**

- а. физическая и техническая подготовленность группы;
- б. опасные участки и способы их преодоления;
- в. наличие на маршруте балков, оборудованных стоянок.

**9. Какие из препятствий относятся к локальным:**

- а. снежные участки;
- б. болото;
- в. переправы.

**10. Какие из препятствий относятся к протяженным:**

- а. пески;
- б. вершины;
- в. каньоны.

**11. Какова номинальная протяженность пешего похода 1 категории сложности:**

- а. 100 км;
- б. 130 км;
- в. 160 км.

**12. При прохождении сложных участков участники похода распределяются следующим образом:**

- а. наиболее подготовленные идут впереди, за ними – новички;
- б. впереди руководитель, затем слабые, наиболее подготовленные члены группы – замыкающие.
- в. группа идет вперемежку: руководитель, подготовленный, новичок и т. Д.

**13. В каком случае возможно уменьшение протяженности похода относительно номинальной:**

- а. при увеличении количества и сложности препятствий на маршруте;
- б. в случае потери части снаряжения;
- в. при изменении нитки маршрута во время похода.

**14. Раскладка продуктов – это:**

- а. перечень продуктов;
- б. количество продуктов на одно приготовление;
- в. правило упаковки продуктов в рюкзак.

**15. Отклонение от нитки маршрута для ознакомления с интересными объектами называется:**

- а. аварийный выход;
- б. радиальный выход;
- в. линейный выход.

**16. Разрешается ли использование транспорта на маршруте:**

- а. да;
- б. нет;
- в. да, при согласовании с проводящей организацией.

**17. Для жизнеобеспечения в случае отставания от группы каждому туристу необходимо иметь с собой:**

- а. карту и компас;
- б. запас медикаментов;
- в. нож и спички.

**18. Что включает в себя НАЗ:**

- г. аптечка, ремнабор, запас продуктов, средства связи и сигнализации;
- д. ремнабор, запас продуктов и топлива, личные вещи;
- е. средства связи и сигнализации, запас продуктов.

**19. При попадании группы в зону лесного пожара нужно выходить:**

- а. по направлению ветра;
- б. против ветра;
- в. вправо или влево от очага пожара.

**20. Можно ли хранить ЛВЖ (легко воспламеняющиеся жидкости) в палатке:**

- а. да, но оставлять их в тамбуре;
- б. ЛВЖ хранятся не ближе 15 метров от палаток и костра;
- в. ЛВЖ хранятся у дежурного в рюкзаке.

**21. Почему нельзя тушить горящий бензин водой:**

- а. вода закипит и пар вызовет ожог;
- б. площадь горения наоборот увеличится;
- в. может ударить статистическим электричеством.

### **Раздел программы «Техника пешеходного туризма»**

**22. Каким из узлов вы привяжите к опоре основную веревку для организации навесной переправы:**

- г. грейпвайн;
- д. встречный;
- е. штык.

**23. Для изготовления петли самостраховки используются узлы:**

- г. проводник,
- грейпвайн;

- д. восьмерка, встречный;
- е. двойной проводник, грейпвайн.

**24. Какой узел используется при привязывании двойной петли самостраховки к перильной веревке при наведении навесной переправы:**

- а. схватывающий;
- б. австрийский схватывающий;
- в. возможны оба варианта.

**25. При командном преодолении навесной переправы с сопровождением:**

- а. сопровождающая веревка удерживается одним участником двумя руками в рукавицах;
- б. сопровождающая веревка удерживается одним участником двумя руками без рукавиц;
- в. сопровождающая веревка удерживается двумя участниками.

**26. Выполнение сопровождения без рукавиц (верхонок) разрешается:**

- а. на этапе «Переправа по бревну»;
- б. на этапе «Параллельная переправа»;
- в. возможны оба варианта.

**27. При прохождении этапа «Траверс», участник движется:**

- а. выше перил относительно склона;
- б. ниже перил относительно склона;
- в. допускаются оба варианта движения.

**28. Сопровождение участника на навесной переправе прекращается, когда:**

- г. участник пересек контрольную линию;
- д. участник пересек контрольную линию, отключил от перил грузовой карабин;
- е. возможны оба варианта.

**29. При прохождении навесной и параллельной переправы без потери самостраховки перестежка выполняется следующим образом:**

- г. участник пристегивается вторым усом самостраховки к перильной веревке параллельной переправы, отстегивает грузовой карабин и первый ус самостраховки от навесной переправы;
- д. участник отстегивает грузовой карабин от навесной переправы, пристегивается вторым усом самостраховки к страховочной веревке параллельной переправы, отстегивает первый ус самостраховки от навесной переправы;
- е. возможны оба варианта.

**30. При наведении этапа «Спуск с наведением и снятием перил» на исходном берегу конец перильной веревки крепится к опоре следующим узлом:**

- а. стремя;
- б. штыковой;
- в. карабинная удавка.

**31. Прохождение блока двух или нескольких этапов без потери самостраховки подразумевает, что:**

- а. участник в любой момент времени подключен хотя бы к одним перилам

- или точке страховки усом или петлей самостраховки;
- б. переход с этапа на этап осуществляется с обязательным подключением в промежуточный пункт страховки (локальную петлю);
  - в. допускается кратковременное отключение элементов страховки участника (не более 2-х секунд) от всех перил.

**32. Является ли нарушением при командном преодолении навесной переправы с сопровождением следующая ситуация: отстегиваясь от перильной веревки участник отключает сопровождение – грузовой карабин – ус самостраховки:**

- а. да;
- б. нет.

**33. Какое из условий является обязательным при снятии перильной веревки на спуске:**

- а. развязать узел на конце перильной веревки;
- б. находиться в рукавицах (верхонках);
- в. встать на самостраховку.

**34. Полиспаст – это:**

- а. система из блоков и веревок для подъема тяжелых грузов или натягивания веревок, использующая принцип рычага;
- б. устройство, предназначенное для спуска дюльфером;
- в. система из блоков и веревок для сдергивания перильной веревки на спуске.

**35. С какой целью в первую очередь используется туристский коврик:**

- а. сохранение тепла в палатке;
- б. защита от сырости в палатке;
- в. как подстилка во время отдыха у костра.

**36. Какая обувь используется в походном межсезонье:**

- а. ботинки на толстой подошве;
- б. резиновые сапоги;
- в. кроссовки.

### **Раздел программы «Медицинская подготовка»**

**37. Пострадавший транспортируется на носилках следующим образом:**

- г. после оказания помощи, пострадавший закрепляется веревками к носилкам на уровне бедер и груди и транспортируется ногами вперед;
- д. после оказания помощи, пострадавший закрепляется веревками к носилкам на уровне бедер и груди и транспортируется головой вперед;
- е. после оказания помощи, пострадавший закрепляется веревками к носилкам на уровне стоп, бедер и груди и транспортируется головой вперед.

**38. 10% водный раствор нашатырного спирта используют:**

- а. для обработки ран;
- б. для вдыхания при обмороке;
- в. для согревающего компресса.

**39. Основные правила выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца, если помощь оказывают два человека:**

- а. попеременно 1 раз вдуть воздух в легкие и 5 раз надавливать на грудную клетку в области сердца;
- б. попеременно 1 раз вдуть воздух в легкие и 1 раз надавливать на грудную клетку в области сердца;
- в. попеременно 1-2 раза вдуть воздух в легкие и 10-12 раз надавливать на грудную клетку в области сердца.

**40. При закрытых переломах конечностей наблюдается:**

- а. сильные боли, тошнота, покраснение места травмы, слабость;
- б. сильные боли, деформация поврежденной конечности, отек места травмы;
- в. повышение температуры, озноб, отек места травмы, обильное потоотделение.

### Раздел программы «Ориентирование»

**41. Азимут – это:**

- а. угол между направлениями на запад и искомую точку;
- б. определение ожидаемого ориентира на карте;
- в. угол между направлениями на север и ориентир.

**42. Прибор для измерения расстояний по карте называется:**

- а. курвиметр;
- б. микрометр;
- в. спидометр.

**43. Ориентирование карты – это:**

- г. северная сторона рамки карты обращена на юг, а линейные ориентиры на карте параллельны ориентирам на местности;
- д. северная сторона рамки карты обращена на север, а линейные ориентиры на карте параллельны ориентирам на местности;
- е. северная сторона рамки карты обращена на юг, а линейные ориентиры на карте не совпадают с ориентирами на местности.

**44. Линейные ориентиры - это:**

- а. дорога, река, просека, железная дорога;
- б. дом, дерево, просека, заводская труба;
- в. дым, пыль, звук, запах.

**45. Масштаб карты 1:100000 означает, что 1 см карты соответствует:**

- г. 1 км на местности;
- д. 100 м на местности;
- е. 10 км на местности.

**46. Спортивная карта – это:**

- а. общегеографическая карта крупного масштаба, которая издается отдельными листами в виде трапеции;
- б. крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного

- ориентирования и выполненная в специфических условных знаках;
- в. крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и ограниченная линиями меридианов и параллелей.

**47. На соревнованиях по спортивному ориентированию по выбору участник проходит дистанцию:**

- а. в указанном судьями порядке;
- б. в произвольном порядке;
- в. возможны оба варианта.

**48. При определении результатов соревнований по ориентированию по выбору, в первую очередь учитывается:**

- а. время работы на дистанции;
- б. количество взятых КП;
- в. оба параметра.