

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32  
ИМ. И.С.ИСАКОВА ХУТОР ОСТРОВСКАЯ ЩЕЛЬ  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ТУПСИНСКИЙ ОКРУГ

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ООШ №32 им. И.С. Исакова  
от 08 2025 г. Протокол № 1

М.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
ФОШ №32 им. И.С. Исакова  
Л.Ю.Оганесова  
Приказ № 1 от 08 2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Спортивный туризм»**

(наименование объединения)

**Уровень программы:** базовый  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

**Срок реализации программы:** 1 год (216 часов)

**Возрастная категория:** от 7 до 16 лет

**Форма обучения:** очная  
(очная, очно-заочная, дистанционная)

**Вид программы:** модифицированная  
(типовая, модифицированная, авторская)

**Программа реализуется** на бюджетной основе  
(на бюджетной/внебюджетной основе)

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 67393

Автор-составитель:  
Тополян Каринэ Ардашесовна  
педагог дополнительного образования

хутор Островская Щель, 2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.3.1.	Учебный план	7
1.3.2.	Содержание учебного плана	7
1.4.	Планируемые результаты	10
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.</b>	<b>11</b>
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	17
2.3.	Формы аттестации	18
2.4.	Оценочные материалы	19
2.5.	Методические материалы	21
2.6.	Список литературы	30

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на разностороннее развитие личности ребенка, общее оздоровление его организма, укрепление физических и духовных сил, совершенствование технико-тактического туристского мастерства, приобретение навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучение своего края.

#### **Актуальность.**

Современные дети большую часть времени находятся дома в сети интернет. В данной сложившейся ситуации у детей развивается множество различных заболеваний, в том числе гипоксия. Чтобы этого не происходило, участникам данной программы предложена активная жизненная позиция через соревнования, слеты и фестивали.

В последние годы развитию туризма в Краснодарском крае уделяется большое внимание. Данная программа призвана систематизировать подготовку юных спортсменов к туристским мероприятиям.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» связана с активным развитием и ростом популяризации детско-юношеского туризма, необходимостью создания стройной системы подготовки туристов-спортсменов в соответствии с современными требованиями к спортивной тренировке, что является актуальным в настоящее время.

#### **Новизна.**

Новизна программы «Спортивный туризм» заключается в том, что часы её реализации входят в часы ШСК по дополнительному образованию, которые имеются в школе на основании лицензии и предусматривают дополнительную спортивную нагрузку по формированию умений и навыков в спортивном туризме.

Программа рассчитана на разновозрастную категорию, поэтому на каждый возраст предусмотрена соответствующая физическая нагрузка с учётом сенситивной таблицы.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что предложенный материал способствует решению приоритетных задач дополнительного образования: обеспечение необходимых условий для личностного развития учащихся, формирование общей культуры, выявление и поддержка учащихся, проявляющих особые способности, и соответствует социальному запросу родителей и детей.

Целенаправленная и системная работа в объединении «Спортивный туризм» прививает учащимся внимательность, целеустремленность, самообладание.

### **Отличительная особенность.**

Отличительной особенностью программы является конвергентный подход, так как программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь с ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой, кубановедением.

Программа туристско-спортивного объединения предусматривает прохождение учащимися своеобразного индивидуализированного образовательного спортивно-туристского маршрута – путешествия в окружающую среду с элементами его познания при соответствующей их уровню подготовленности и при психолого-педагогической поддержке и сопровождении. Необходимо, чтобы при этом персонализированные образовательные спортивно-туристские маршруты носили комплексный образовательно-воспитательный характер и проходили через ряд образовательных областей: словесность, естествознание, искусство, физическая культура и спортивный (в том числе оздоровительный) туризм, социальная практика, технология, психологическая культура.

### **Адресат программы.**

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Спортивный туризм» разработана для учащихся в возрасте от 7 до 16 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом с предоставлением медицинской справки вне зависимости от их способностей и уровня подготовки.

Почему лучше детей именно этого возраста, привлекать к занятиям спортивным туризмом?

Организм детей и подростков во многом отличается от организма взрослых. Это проявляется в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети и подростки находятся в состоянии непрерывного роста и развития. Под ростом подразумеваются количественные изменения организма, а под развитием – качественные изменения, связанные с формированием различных органов и тканей.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском и подростковом возрасте особенно интенсивно развивается скорость. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8-9 лет нарастание ее очень медленное, в 10-12 лет более интенсивное, а в 13-14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15-16 лет. Приступить к тренировкам на скорость можно по достижению хорошей общей физической подготовленности.

Важное значение имеют особенности развития мышечной системы у детей. С возрастом объем, структура, химический состав и функции мышц изменяются. Период от 8 до 16 лет является периодом активного

совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы происходит значительное улучшение координации движений.

Исходя из физического и психоэмоционального развития детей, целесообразно начинать тренировки по спортивному туризму с 8 лет. Но допускаются к занятиям дети более младшего возраста по медицинскому допуску.

### **Уровень программы, объем и сроки.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» имеет базовый уровень и разработана на 1 учебный год, её объём составляет 216 часов.

### **Форма обучения.**

Форма обучения программы - очная. В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы.

### **Режим занятий.**

Программа составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, раскрывает содержание деятельности объединения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительностью 90 минут (45 минут с перерывами по 5 минут).

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Набор учащихся осуществляется по желанию учащихся и их родителей, прошедшие медицинский контроль и имеющие допуск врача. Состав групп постоянный, предварительной подготовки учащихся не требуется. Группы формируются не менее 15 человек.

Практические занятия проходят в спортивном зале и на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, во дворе школы, в окрестностях х.Островская Щель и прилегающей территории. Занятия проводятся 3 раза в неделю: одно занятие 2 часа - аудиторное, второе и третье занятие по 2 часа – внеаудиторное. Учебно-тренировочные занятия проходят на пересеченной местности в черте поселка.

Возможна подготовка и проведение многодневных спортивно-туристских походов, экскурсионно-краеведческих экспедиций в школьные осенние, зимние, весенние каникулы, а также в майские праздники. Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками похода по их функциональным туристским и краеведческим специальностям.

Воспитательные компоненты программы «Спортивный туризм» ориентированы на: формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе; формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности; воспитание стремления к саморазвитию; воспитание в потребности в здоровом образе жизни; формирование организаторских навыков, умения вести себя в коллективе.

Воспитательный компонент программы входит в ряд занятий в соответствии с занятиями пунктов программы: 1.2.3, 1.5.6, 1.7.2, 2.2.5, 2.2.19,

2.2.34, 2.2.38, 2.2.39, 2.2.42 и выражается в работе во время: практических занятий, треккинга с отработкой взаимодействия в группе; практикуме по взаимодействию в группе при организации взаимопомощи и взаимовыручки; а также в походах с родителями в виде применения примеров использования семейных отношений при решении внутригрупповых сложных и специальных задач.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы.**

Создание условий для воспитания социально активной, физически крепкой, гармонично и духовно развитой личности, готовой к будущей трудовой деятельности с помощью спортивного туризма.

### **Личностные задачи:**

- привить навыки здорового образа жизни;
- привить учащимся экологические навыки и бережное отношение к природе;
- сформировать трудовые навыки и навыки самообслуживания;
- воспитать целеустремленность и настойчивость;
- воспитать чувство ответственности за свои действия, дисциплинированность и взаимопомощь.

### **Метапредметные задачи:**

- привить учащимся коллективные и коммуникативные навыки;
- развивать способность учащихся адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- развивать познавательные интересы учащихся через общение с природой и культурными памятниками Краснодарского края и Туапсинского района;
- развивать интерес к занятиям детско-юношеским туризмом.

### **Предметные (ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ) задачи:**

- познакомить с историей и особенностями спортивного туризма;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей;
- сформировать знания о культурных и природных особенностях Краснодарского края и Туапсинского района;
- обучить основным понятиям и терминологии спортивного туризма;
- обучить навыкам спортивного туризма;
- обучить основам техники и тактики преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходном туризме;
- обучить навыкам организации туристского быта;
- обучить умению ориентироваться на местности.

## **1.3. Содержание программы**

### **1.3.1. Учебный план**

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы аттестации/</b>
----------	-------------------------------	-------------------------	--------------------------

п\п		Всего	Теория	Практика	контроля
<b>1</b>	<b>РАЗДЕЛ 1 / МОДУЛЬ 1</b>				
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.2	Основы туристской подготовки	10	2	8	Устный опрос Наблюдение Решение ситуационных задач Тестирование Деловая игра
1.3	Организация туристского быта	12	2	10	Беседа Наблюдение
1.4	Техника безопасности	6	2	4	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач
1.5	Топография и ориентирование	18	4	14	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Фронтальный опрос
1.6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	2	10	Беседа Наблюдение Фронтальный опрос
1.7	Общая и специальная физическая подготовка	10	4	6	Беседа Наблюдение Тестирование
1.8	Итоговое занятие. Составление легенды похода	2	2		Беседа-игра
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	
<b>2</b>	<b>РАЗДЕЛ 2 / МОДУЛЬ 2</b>				
2.1	Вводное занятие. Ознакомление с техникой спортивного туризма	2	2		Беседа Наблюдение
2.2	Техника преодоления туристских препятствий	138	10	128	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Тестирование Деловая игра
2.3	Итоговое занятие. Представление презентаций о личных и командных достижениях	4	4		Подведение итогов года
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>35</b>	<b>181</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### 1. РАЗДЕЛ 1 / МОДУЛЬ 1.

##### 1.1. Вводное занятие.

**Теория:** Знакомство с педагогом. Техника безопасности на занятиях.

**Практика:** Выход в лес «Нас познакомил костер».

##### 1.2. «Основы туристской подготовки»

**Теория:** Спортивный туризм, история развития. Нормативные документы по спортивному туризму.

**Практика:** Туристские эстафеты.

### **1.3. «Организация туристского быта»**

**Теория:** Биваки. Организация бивачных работ. Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях.

**Практика:** Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное. Питание в спортивных походах. Составление меню. Уход и ремонт туристского снаряжения.

### **1.4 «Техника безопасности»**

**Теория:** Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями. Требования, предъявляемые к безопасности во время занятий спортивным туризмом. Правила поведения в общественных местах, на улице и в транспорте, во время массовых мероприятий.

**Практика:** Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг-газом. Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

### **1.5. «Топография и ориентирование»**

**Теория:** Карта для спортивного ориентирования на местности. Азимут. Работа с компасом. Изображение рельефа на картах. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов. Топография.

**Практика:** Чтение карт. Развивающие игры. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности. Чтение карт. Измерение расстояний и азимутов на местности. Практические занятия на местности.

### **1.6. «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»**

**Теория:** Режим дня туриста, спортсмена. Личная гигиена туристов. Транспортировка пострадавшего. Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

**Практика:** Травмы в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем. Медицинская аптечка для спортивных походов. Оказание доврачебной первой помощи. Техника вязания транспортировочных носилок.

### **1.7. «Общая и специальная физическая подготовка»**

**Теория:** Основная задача ОФП. Требования к физической подготовке. Влияние физических упражнений на организм человека. Классификация соревнований по масштабам, классам дистанции и рангу.

**Практика:** Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Составление режима дня

### **1.8. Итоговое занятие**

**Теория:** План легенды похода

**Практика:** Составление легенды похода

## **2. РАЗДЕЛ 2 / МОДУЛЬ 2**

### **2.1. Вводное занятие. Ознакомление с техникой спортивного туризма**

**Теория:** Ознакомить обучающихся с дистанциями разных классов

сложности.

**Практика:** Отработать технику бухтовки и маркировки верёвки.

## 2.2. «Техника преодоления туристских препятствий»

**Теория:** Технические этапы дистанций 1-го класса. Узлы. Установка и снятие палатки. Туристское снаряжение и уход за ним. Подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса. Переправа через овраг маятником с самостраховкой.

**Практика:** Узлы, применяемые в туризме. Узлы для веревок одного диаметра. Узлы для веревок разного диаметра. Подъем, траверс и спуск по склонам. Подъем, траверс и спуск по судейским перилам спортивным способом. Переправа через овраг по бревну с наведением командных перил. Дистанция 2 класс. Планирование дистанции 1-го класса. Планирование дистанции 2-го класса. Организация страховки и самостраховки. Разрядные требования по спортивным походам. Отработка туристских навыков на местности. Этапы подготовки туристского похода. Отработка туристских навыков на местности. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Отработка туристских навыков на местности. Составление отчета о походе.

## 2.3 Итоговое занятие. Представление презентаций о личных и командных достижениях.

### 1.4. Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

- учащимся будут привиты навыки здорового образа жизни;
- учащимся будут привиты экологические навыки и бережное отношение к природе;
- у учащихся будут сформированы трудовые навыки и навыки самообслуживания;
- у учащихся будет привита потребность в целеустремленности и настойчивости;
- у учащихся будет привито чувство ответственности за свои действия, дисциплинированность и взаимопомощь.

#### Метапредметные результаты:

- учащимся будут привиты коллективные и коммуникативные навыки;
- будет развита способность адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- будут сформированы познавательные интересы учащихся через общение с природой и памятниками культуры Краснодарского края и Туапсинского района;
- будет развит интерес к занятиям детско-юношеским туризмом.

#### Предметные (ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ) результаты:

- учащиеся познакомятся с историей и особенностями спортивного туризма;
- у учащихся будут сформированы двигательные умения и навыки;

- у учащихся будут развиты физические способности;
- будут сформированы знания о культурных и природных особенностях Краснодарского края и Туапсинского района;
- учащиеся будут владеть основными понятиями и терминологией спортивного туризма;
- учащиеся будут владеть навыкам спортивного туризма;
- учащиеся будут владеть техникой и тактикой преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходном туризме;
- учащиеся будут владеть навыками организации туристского быта и нахождения в природной среде;
- учащиеся будут владеть навыками ориентирования на местности.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

### **2.1. Календарный учебный график**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>			<b>РАЗДЕЛ 1 / МОДУЛЬ 1</b>	<b>72</b>		
1.1			Вводное занятие: техника безопасности. Выход в лес «Нас познакомил костер»	2	практическое занятие	Устный опрос Пед. наблюдение
1.2			<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>10</b>		
1.2.1			Спортивный туризм, история развития.	2	Беседа	Устный опрос
1.2.2			Нормативные документы по спортивному туризму	2	Беседа	Устный опрос
1.2.3			Взаимоотношения между спортсменами	2	Беседа	Пед. наблюдение
1.2.4			Туристские эстафеты	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
1.2.5			Туристские эстафеты	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
1.3			<b>Организация туристского быта</b>	<b>12</b>		
1.3.1			Биваки. Организация бивачных работ	2	Беседа	Наблюдение
1.3.2			Снаряжение для спортивных походов: групповое	2	Учебно-тренировочное занятие	Пед. наблюдение
1.3.3			Снаряжение для спортивных походов: личное	2	Учебно-тренировочное занятие	Пед. наблюдение
1.3.4			Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Уход и ремонт туристского снаряжения	2	Беседа	Пед. наблюдение

1.3.5			Питание в спортивных походах. Составление меню.	2	Учебно-тренировочное занятие	Пед. наблюдение
1.3.6			Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях	2	Учебно-тренировочное занятие	Пед. наблюдение
1.4			<b>Техника безопасности</b>	<b>6</b>		
1.4.1			Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг-газом	2	Беседа	Пед. наблюдение
1.4.2			Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения	2	Учебно-тренировочное занятие	Пед. наблюдение
1.4.3			Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы схода лавины	2	Учебно-тренировочное занятие	Пед. наблюдение
1.5			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>18</b>		
1.5.1			Карта для спортивного ориентирования на местности	2	Беседа	Пед. наблюдение
1.5.2			Чтение карт.	2	Учебно-тренировочное занятие	Пед. наблюдение
1.5.3			Развивающие игры	2	Соревнование	Пед. наблюдение
1.5.4			Азимут. Работа с компасом	2	Рассказ Беседа	Пед. наблюдение
1.5.5			Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности.	2	Учебно-тренировочное занятие	Пед. наблюдение
1.5.6			Чтение карт	2	Учебно-тренировочное занятие	Пед. наблюдение
1.5.7			Изображение рельефа на картах	2	Беседа	Решение ситуационных задач
1.5.8			Измерение расстояний и азимутов на местности.	2	Практическое занятие	Игра
1.5.9			Действия в случае потери ориентировки	2	Практическое занятие	Игра
1.6			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>12</b>		
1.6.1			Режим дня туриста, спортсмена. Личная гигиена	2	Беседа	Устный опрос
1.6.2			Техника вязания транспортировочных	2	Учебно-тренировочное	Пед. наблюдение

			носилок.		занятие	
1.6.3			Транспортировка пострадавшего	2	Соревнование	Пед. наблюдение
1.6.4			Медицинская аптечка для спортивных походов	2	Рассказ Беседа	Устный опрос
1.6.5			Оказание первой доврачебной помощи	2	Учебно-тренировочное занятие	Пед. наблюдение
1.6.6			Оказание первой доврачебной помощи	2	Соревнование	Пед. наблюдение
1.7			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>		
1.7.1			Требования предъявляемые к безопасности при занятиях спортивным туризмом	2	Беседа	Пед. наблюдение
1.7.2			Подвижные игры	2	Соревнование	Пед. наблюдение
1.7.3			Эстафеты	2	Соревнование	Пед. наблюдение
1.7.4			Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте	2	Беседа	Устный опрос
1.7.5			Подвижные игры	2	Соревнование	Пед. наблюдение
1.8			<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>		
1.8.1			Составление легенды похода	2	Беседа	Пед. наблюдение
<b>2</b>			<b>РАЗДЕЛ 2 / МОДУЛЬ 2 (сетевое взаимодействие с ДЮСШ №8 с.Небуг)</b>	<b>144</b>		
2.1			Вводное занятие. Ознакомление с техникой спортивного туризма. Техника преодоления туристских препятствий	2	Беседа	Пед. наблюдение
2.2			Основная задача ОФП.	2	Беседа	Тестирование
2.2.1			Требования к физической подготовке	2	Беседа	Тестирование
2.2.2			Спортивные игры	2	Соревнование	Пед. наблюдение
2.2.3			Влияние физических упражнений на организм человека	2	Круглый стол	Пед. наблюдение
2.2.4			Составление режима дня	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.5			Подвижные игры и эстафеты	2	Соревнование	Пед. наблюдение
2.2.6			Классификация соревнований по	2	Беседа	Пед. наблюдение

			масштабам, классам дистанции и рангу			
2.2.7			Подвижные игры	2	Соревнование	Пед. наблюдение
2.2.8			Туристские эстафеты	2	Соревнование	Пед. наблюдение
2.2.9			Технические этапы дистанций 1-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Пед. наблюдение
2.2.10			Узлы, применяемые в туризме	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.11			Узлы для веревок одного диаметра	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.12			Технические этапы дистанций 1-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Устный опрос
2.2.13			Узлы для веревок одного диаметра	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.14			Узлы для веревок разного диаметра	2	Соревнования	Пед. наблюдение
2.2.15			Технические этапы дистанций 1-го класса. Узлы	2	Учебно-тренировочное занятие	Пед. наблюдение
2.2.16			Узлы для веревок разного диаметра	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.17			Эстафеты «Узелок завяжется...»	2	Соревнования	Пед. наблюдение
2.2.18			Установка и снятие палатки	2	Учебно-тренировочное занятие	Пед. наблюдение
2.2.19			Подъем, спуск по склону	2	Соревнование	Пед. наблюдение
2.2.20			Траверс склона	2	Соревнование	Пед. наблюдение
2.2.21			Туристское снаряжение и уход за ним	2	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.2.22			Подъем, спуск по судейским перилам спортивным способом	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.23			Траверс с наведение перилл	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.24			Подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам	2	Учебно-тренировочное занятие	Пед. наблюдение
2.2.25			Учебно-тренировочное занятие	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.26			Учебно-тренировочное занятие	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.27			Подъем, траверс и спуск с	2	Учебно-	Фронтальный

			самостраховкой с наведением командой вертикальных перил		тренировочное занятие	опрос
2.2.28			Переправа через овраг по бревну по судейским периллам	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.29			Переправа через овраг по бревну с наведением командных перил	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.30			Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.2.31			Дистанция 2 класс	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.32			Работа в связках	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.33			Переправа через овраг маятником с самостраховкой	2	Учебно-тренировочное занятие	Беседа
2.2.34			Дистанция 2 класс	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.35			Учебно-тренировочное занятие	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.36			Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Пед. наблюдение
2.2.37			Планирование дистанции 1-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Беседа
2.2.38			Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.39			Учебно-тренировочное занятие	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.40			Организация командной страховки	2	Учебно-тренировочное занятие	Пед. наблюдение
2.2.41			Организация страховки и самостраховки	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.42			Учебно-тренировочное занятие	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.43			Работа в связках. Дистанция 1 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Фронтальный опрос
2.2.44			Постановка дистанции 1 класса	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.45			Учебно-тренировочное	2	Практическое	Пед.

			занятие		занятие	наблюдение
2.2.46			Отработка туристских навыков на местности	2	Учебно-тренировочное занятие	Пед. наблюдение
2.2.47			Отработка туристских навыков на местности	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.48			Учебно-тренировочное занятие	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.49			Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту	2	Учебно-тренировочное занятие	Фронтальный опрос
2.2.50			Распределение снаряжения между участниками похода	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.51			Учебно-тренировочное занятие	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.52			Работа в связках. Дистанция 2 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Фронтальный опрос
2.2.53			Разрядные требования к спортивным походам	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.54			Учебно-тренировочное занятие	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.55			Работа команды. Дистанция 1 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Беседа
2.2.56			Этапы подготовки туристского похода	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.57			Учебно-тренировочное занятие	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.58			Работа команды. Дистанция 2 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Беседа
2.2.59			Постановка дистанции 2 класса	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.60			Учебно-тренировочное занятие	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.61			Планирование дистанции 2-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Беседа
2.2.62			Туристские эстафеты	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.63			Учебно-тренировочное занятие	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.64			Работа команды. Дистанция 3 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Беседа

2.2.65		Требования, предъявляемые к организации похода	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.66		Учебно-тренировочное занятие	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
2.2.67		Отработка туристских навыков на местности.	2	Практическое занятие	Беседа
2.2.68		Отработка туристских навыков на местности.	2	Практическое занятие	Беседа
2.2.69		Составление отчета о походе	2	Практическое занятие	отчет
2.3.1 2.3.2		Итоговое занятие. Представление презентаций о личных и командных достижениях	4	Защита презентаций	Пед. наблюдение
<b>Всего</b>			<b>216</b>		

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

### Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Спортивный туризм», соответствует СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Перечень инвентаря из расчета на группу в количестве 15-ти человек:

№ п/п	Наименование	Количество
1	Разметочная лента	1 рулон
2	Мел	1 упаковка
3	Набор котлов (5 и 7 литров)	1 набор
4	Костровой тросик	1 шт.
5	Палатка (3х местная)	5 шт.
6	Тент (3х4 м.)	1 шт.
7	Каремат	15 шт.
8	Спальник	15 шт.
9	Горелка	1 шт.
10	Компас	5 шт.
11	Веревка основная (40 м)	1 шт.
12	Веревка вспомогательная (20 м)	1 шт.
13	Страховочная система	15 шт.
14	Блокировка	15 шт.
15	Карабин	60 шт.
16	Жумар	15 шт.
17	Спусковое устройство	15 шт.
18	Ролик	15 шт.
19	Каска	15 шт.
20	Перчатки	15 пар

## **Информационное обеспечение.**

На занятиях используются мультимедийные презентации, видео и фото материалы, интернет источники.

1. [https://infourok.ru/prezentaciya\\_po\\_obzh\\_turistskiy\\_bivak.\\_organizaciya\\_bivachnyh\\_rabot.\\_kostry-365728.htm](https://infourok.ru/prezentaciya_po_obzh_turistskiy_bivak._organizaciya_bivachnyh_rabot._kostry-365728.htm)
2. <https://www.youtube.com/watch?v=LJDhcEZTvFc>
3. <https://ppt-online.org/176752>

## **Кадровое обеспечение.**

Для реализации программы «Спортивный туризм» педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт» и высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении. Предпочтительны следующие направления подготовки: «Образование и педагогика», «Физическая культура и спорт». Для реализации программы педагог дополнительного образования должен иметь опыт работы в дополнительном образовании, требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Спортивный туризм» реализует педагог дополнительного образования Каринэ Ардашесовна Тополян, которая имеет высшее образование Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Адыгейский государственный университет» г. Майкоп – бакалавриат по направлению подготовки «Физическая культура», (2014 год). Курсы повышения квалификации:

- «Педагог дополнительного образования: современные подходы к профессиональной деятельности» (2021 год)
- «Организация и инновационные аспекты внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС» (2021 год)
- «Организационно-педагогические условия деятельности классного руководителя, педагога-организатора»
- «Реализация требований обновлённых ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя» (2022 год)
- «Управленческая команда как современная модель эффективного управления образовательной организации» (2022 год)
- «Формирование медиаграмотности и информационной культуры обучающихся в условиях образовательной организации» (2023 год)
- «Современные технологии воспитания» (2024 год)

Общий педагогический стаж педагога – 25 лет, в должности педагога

дополнительного образования – 13 лет.

## **2.3 Формы аттестации.**

Для отслеживания результативности обучения по программе «Спортивный туризм» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости;
- решение ситуационных задач;
- фронтальный опрос;
- устный опрос;
- тестирование;
- деловая игра.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля: с целью определения изменения уровня развития детей на начало и конец срока реализации программы проводится тестирование физических качеств.

## **2.4 Оценочные материалы**

### **Диагностическая карта оценки ЗУН учащихся объединения «Спортивный туризм»**

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя</b>	<b>Знание основ туризма,</b>	<b>Знание основ ориентирования</b>	<b>Оказание первой помощи в походе</b>	<b>Спуск, подъем</b>	<b>Параллельная и навесная переправы</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Умение слушать и слышать педагога</b>	<b>Инициативность и самостоятельность</b>	<b>Теория в тестах</b>
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										

14										
15										

- 0 баллов** – критерий не проявляется;  
**1 балл** – критерий проявляется редко, в минимальном объеме;  
**2 балла** – критерий проявляется часто, в достаточном объеме;  
**3 балла** – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

## 2.5. Методические материалы

При реализации программы выполняются основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам однолетней подготовки.
- Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, развития индивидуальных особенностей юного туриста разнообразие программного материала для практических занятий и тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Основы туристской подготовки	Групповые, в парах (связки)	Практический вербальный, соревновательный, игровой	Видеопроектор, экран, общественное и личное тур, снаряжение	Устный опрос Наблюдение Решение ситуационных задач Тестирование Деловая игра
2	Организация туристского быта	Групповые, по подгруппам	Практический вербальный,	Видеопроектор, экран	Беседа Наблюдение Фронтальный опрос
3	Техника безопасности	Групповые	Наглядный, вербальный, соревновательный	Видеопроектор, экран,	Беседа Наблюдение Фронтальный опрос

4	Топография и ориентирование	Групповые, по подгруппам	Наглядный, вербальный, соревновательный	Видеопроектор, экран, компас, общественное туристское снаряжение	Беседа Наблюдение Фронтальный опрос
5	Основы гигиены и первая помощь	Групповые	Наглядный, вербальный, практический, игровой	Видеопроектор, экран, Личное туристское снаряжение	Беседа Наблюдение Тестирование
6	Общая и специальная физическая подготовка	Групповые	Практический	Общественное и личное тур. снаряжение	Наблюдение
7.	Техника преодоления туристских препятствий	Групповые, в парах (связки)	Практический	Общественное и личное тур. снаряжение	Наблюдение, Решение ситуационных задач

**Термины и определения, используемые в спортивном туризме  
(глоссарий, словари)**

**Общие для всех видов туризма:**

**Бивак, бивуак** - место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха. Члены туристской группы обычно проводят на Бивак 10 - 14 ч в сутки. Они занимаются оборудованием лагеря, приготовлением пищи, ремонтом одежды и снаряжения, подготовкой к следующему дню, отдыхают. Бивак располагают на достаточно ровных и сухих площадках, полянах, в местах, недоступных для камнепадов, лавин, затопления, прямых попаданий молний. Место стоянки должно быть укрыто от ветра и, по возможности, нетрудоемкой для оборудования; желательно, чтобы вблизи был источник воды.

**График движения** - последовательное распределение во времени этапов прохождения маршрута, выраженное в табличной или графической форме. В туристской практике различают планируемый и исполнительный график движения. Планируемый график движения разрабатывается при подготовке туристского похода и в сокращённом виде входит в состав маршрутной книжки; исполнительный график движения составляется во время или непосредственно после похода и включается в отчёт о походе. В графике движения указываются начало и конец каждого этапа пути, его протяжённость, время прохождения этапов, выраженное в часах и минутах, высотные отметки или перепад высот, а также характер пути, применявшаяся техника движения и страховки, опасные места и достопримечательности с привязками по времени и ориентирами. Для горных, спелео- и водных походов, где уклон пути и перепад высот являются, как правило, значительными, принято составлять график движения, совмещённый с профилем маршрута.

**Группа туристская** - формируется как для плановых и самодеятельных туристских походов (маршрутов). В плановом туризме состоит из лиц, приобретших путёвку на тот или иной маршрут. При этом для походов и путешествий с активным способом передвижения необходимо медицинское заключение о состоянии здоровья и наличие соответствующего характеру похода (водного, горнолыжного и т. п.) опыта и туристских навыков. Возглавляет туристскую группу руководитель туристской группы. На организационном собрании туристской группы между её членами распределяются общественные обязанности (старосты, завхоза, медика, повара и т. д.). Туристская группа в самодеятельном туризме формируется, как правило, из туристов, которые имеют общие спортивные и познавательные интересы, нередко хорошо знают друг друга по совместной учебе, работе, участию в туристских мероприятиях (соревнованиях, слётах), работе в туристской секции, туристском клубе. Туристскую группу, участвующую в соревнованиях, называют также командой.

**Дневка** - день в походе, предназначенный главным образом для отдыха и подготовки к дальнейшему движению по маршруту. Во время дневки тур. группа остаётся на одном месте, не меняя расположения лагеря; если туристы совершили хотя бы один переход и перенесли лагерь в другое место, то говорят о «полуднёвке». Как правило, дневка проводится в удобном месте (при возможности около заброски). Во время дневки туристы совершают

экскурсии, проводят разведку предстоящего пути, переносят в лагерь заброску, ремонтируют и сушат снаряжение, перераспределяют груз по рюкзакам, убирают или оборудуют место, отведённое для бивака, и т. д. Дневка планируются заранее при составлении графика движения, с учётом подготовленности группы и целей похода: для обычного похода - через каждые 3-4 дня пути; для походов с детьми - через 1-2 дня; в сложных спорта, походах - через 5 - 6 дней. Устраивать дневки целесообразно до или после прохождения наиболее напряжённых участков маршрута. Можно использовать дневку, как резерв времени на случай отставания от графика движения. Вынужденная дневка, проводится вследствие непредвиденной задержки (напр., из-за непогоды или болезни участника похода).

**Дневник туристский** - последовательная (по дням) запись событий туристского похода, выполняемая непосредственно на маршруте. Ведется регулярно в процессе наблюдений руководителем, специально выделенным участником похода (т. н. летописцем) или поочерёдно всеми членами туристской группы. Форма записи зависит от вида наблюдений; часто туристский дневник выполняют, например, в сокращённой форме - в виде путевого хронометражного журнала. Он служит основой для устного или письменного отчёта группы. Как правило, туристы используют для ведения туристского дневника общую тетрадь в твёрдой обложке, которая хранится во влагонепроницаемом чехле (полиэтиленовом пакете). В плохую погоду рекомендуется пользоваться дополнительно записной книжкой, перенося затем из неё заметки на страницы туристского дневника.

**Документы маршрутные** - текстовые и графические материалы, необходимые для оформления и прохождения маршрута туристского похода. К маршрутным документам относятся: маршрутная книжка или маршрутный лист; карты, схемы или крошки; описание маршрута и отдельных его частей или путеводители; пропуска для посещения заказников, заповедников и др. территории с ограниченной доступностью; дневник туристский, а также отчёт о походе, представленный в письменной форме. За составление, получение и качество маршрутных документов отвечает руководитель похода. На основании маршрутной книжки и отчёта о походе, после рассмотрения их маршрутно-квалификационной комиссией составляется протокол о зачёте пройденного маршрута, а руководителю и участникам выдаются справки о совершении похода установленной категории сложности. Второй экземпляр маршрутной книжки и протокол о зачёте похода хранятся в МКК, отчёт - в библиотеке клуба туристов, прочие маршрутные документы - у руководителя похода.

**Заброска** - заблаговременная отправка на определенный участок маршрута части груза туристов, предназначенного для прохождения этого участка и не нужного на предыдущих участках; заброской называется также сам отправляемый груз. Заброска позволяет заметно уменьшить массу рюкзаков в начале похода, когда туристы ещё не втянулись в ритм движения, не акклиматизировались. Обычно заброске подлежат предметы целевого назначения (например, часть медикаментов, запасные батарейки, скальные

крючья), а также топливо и непортящиеся продукты (например, консервы, сахар, макаронные изделия), которые при продолжительных походах лучше распределить равномерно по всему пути следования туристов. Обычно заброску оставляют на туристской базе или в какой-либо другой организации, у местных жителей либо в характерных местах, например, в пещере, под большим камнем, на дереве (заброска должна быть надежно укрыта и защищена от растаскивания её животными и птицами). В горных походах заброску совмещают с тренировочными радиальными выходами, что способствует акклиматизации туристов, облегчает резкий переход от городской жизни к походному режиму, приучает к значительным физическим нагрузкам.

**Категория трудности** - классификационный показатель, характеризующий степень трудности преодоления отдельных препятствий на пешеходных, горных и спелео маршрутах (в отличие от категории сложности, относящейся ко всему походу в целом). Отдельными препятствиями в пеших походах являются, например, переправа, перевал, вершина, траверс гребня, каньон, лес, болото, пески, осыпь, снежный, ледовый и водный участки пути; в горных походах-перевалы и вершины; в спелео походах - пещеры.

**Классифицированный маршрут** - маршрут похода самодеятельного или планового туризма, соответствующий одной из категорий сложности.

**Комбинированный маршрут** - маршрут туристского путешествия, экскурсии, спортивного похода, при прохождении которого используются способы передвижения, относящиеся к различным видам туризма (например: водно-пешеходный, горный-конный и т.п.).

**Маркировка маршрута** - (от нем. markieren - ставить знак), разметка маршрутов туристских походов и путешествий с помощью системы условных обозначений. Осуществляется для информирования туристов о местах привалов, естественных препятствиях и опасных участках на пути следования, рекомендуемых или запрещаемых формах поведения на маршруте, о природных, исторических и культурных достопримечательностях данного маршрута, объектах культурно-бытового обслуживания. Маркировка маршрутов способствует безопасности путешествий, организованности туристов и экскурсантов, сохранности окружающей среды. Для маркировки маршрутов применяют маршрутные марки, указывающие, предупреждающие, предписывающие и запрещающие знаки, указатели маршрутов, расстояний и направлений, маршрутные схемы, а также другие специальные виды маркировки.

**Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК)** - создается туристскими секциями (клубами) комитетов физкультуры и спортивных клубов предприятий, учреждений, организаций и учебных заведений, федерациями туризма для практической помощи в организации туристских походов. В состав МКК, как правило, входят наиболее опытные, квалифицированные и авторитетные туристы. МКК проводят с туристами, собирающимися в поход, консультации по выбору маршрутов и вопросам

организации и проведения походов; проверяют подготовленность групп к походу; рассматривают отчётные документы о проведенных походах и материалы по присвоению спортивных званий и разрядов по туризму; проводят разборы несчастных случаев, нарушений правил в походах и совместно с контрольно-спасательными службами ведут работу по предупреждению чрезвычайных происшествий на маршрутах; контролируют в необходимых случаях прохождение туристами маршрутов в установленные сроки; направляют и контролируют работу нижестоящих МКК, оказывают им методическую помощь, утверждают их полномочия. МКК создаются и действуют в соответствии с «Положением о туристских маршрутно-квалификационных комиссиях».

**Маршрутная книжка** - основной путевой документ группы, совершающей туристский поход. В маршрутной книжке фиксируются общие сведения о туристской группе (принадлежность к организации, району, городу), её численный состав, вид туризма, район и маршрут похода, категория сложности маршрута, а также список группы (включающий руководителя и его заместителя) с указанием паспортных данных, места работы и должности, домашнего адреса, телефонов участников, их туристского опыта, обязанностей в группе и отметки (росписи) в знании «Правил проведения туристских спортивных походов». Кроме того, в маршрутную книжку вносятся: подробный календарный план путешествия по дням пути, отражающий протяжённость и способы передвижения; схема маршрута похода, материальное обеспечение, включая специальное снаряжение, вес груза при выходе на маршрут; контрольные пункты и контрольные сроки; отметки, замечания и указания маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), контрольно-спасательные службы (КСС). Маршрутная книжка выдаётся руководителю группы только после проверки МКК правильности разработанного маршрута и подготовленности к нему туристов. Книжка заверяется штампом МКК, согласовавшей маршрут похода; отметки, замечания и указания КСС заверяются печатью соответствующего подразделения службы. На основании маршрутной книжки выдаются справки участникам о совершении (зачёте) туристского похода и производится учёт результатов спортивной работы секций коллективов физкультуры, клубов туристов, МКК и советов по туризму и экскурсиям в области самодеятельного туризма.

**Маршрутный лист** - основной путевой документ туристской группы, совершающей некатегорийный поход. В маршрутном листе фиксируются численность и состав туристской группы (включая руководителя группы и его заместителя) с указанием паспортных данных на каждого участника, распределение обязанностей в группе; календарные сроки и район похода, вид туризма, маршрут похода с разбивкой по участкам, указанием и протяжённости и дат прохождения, способов передвижения, отметок о прохождении маршрута и общественно полезной работы, которую группа намечает провести в пути; схемы маршрута похода. Маршрутный лист выдаётся любой низовой профсоюзной организацией, клубом туристов либо

маршрутно-квалификационной комиссией отдела народного образования (для туристской группы школьного возраста). Маршрутный лист установленного образца заполняется руководителем группы и заверяется печатью (штампом) выдавшей его организации. На основании маршрутного листа производится учет работы туристской секции, коллективов физкультуры, клубов туристов, присвоение юношеского спортивного разряда по туризму.

**Отчет о походе** - содержит в систематизированном виде основные сведения о проведённом туристском походе, подводит его итоги, на основании которых даётся объективная оценка действиям туристской группы на маршруте. Составляется по окончании похода руководителем группы для представления в организацию, проводившую туристский поход, и для дальнейшей передачи, полученной в нём информации другим туристским группам.

**Первопрохождение** - первое туристское прохождение какого-либо сложного участка местности (порога реки, каньона, перевала и т.п.), части маршрута, а также всего маршрута в целом. В целях безопасности к участникам и руководителям групп, совершающих первопрохождение, предъявляются повышенные требования.

**План похода** - заранее намеченные мероприятия и порядок их выполнения, включающие подготовку похода и прохождение маршрута с указанием начальных и конечных сроков проведения отдельных этапов. Общий план похода подразделяется на планы тренировочной подготовки, материальной подготовки и др. На период непосредственно похода составляется календарный план, представляющий собой график передвижения группы с указанием сроков прохождения (по дням) отдельных участков маршрута, проводимых в походе мероприятий (дней отдыха, экскурсионных выходов, участия в природоохранной деятельности и т.п.), а также преодолеваемых расстояний, высот, препятствий. Различают сокращённый календарный план похода (заносится в маршрутную книжку) и подробный план похода, являющийся рабочим документом руководителя похода. По окончании похода составляется т.н. исполнительный план похода, который входит в отчёт о походе.

**Подготовка туриста** - заключается в приобретении знаний, умений и навыков, необходимых для успешного осуществления туристских походов различных категорий сложности в каком-либо виде туризма. Подготовка туриста подразделяется на теоретическую, психологическую и специальную. Особое внимание при подготовке туриста уделяется развитию физических качеств туриста (силы, ловкости, выносливости и т.д.), что составляет основу физической подготовки, осуществляющей посредством систематических тренировок и проведения походов. Подготовку туриста проводят с учётом характерных для данного вида туризма действий на маршруте.

**Полигон** - участок местности или специально оборудованная площадка с естественными или искусственными препятствиями для проведения учебных тренировок по определённому виду туризма, общефизической

подготовки туристов.

**Привал** - кратковременная остановка туристской группы в походе для отдыха, обеда, оказания мед. помощи и т.д. При движении по маршруту привал обычно устраивают (в зависимости от трудности переходов и состояния участников группы) продолжительностью от 5 до 20 мин через 30-50 мин (малый привал); продолжительность привала для обеда составляет от 30 мин до 2-3 ч (большой, или обеденный, привал). Во время привала туристы записывают походные наблюдения, осуществляют мелкий ремонт одежды и снаряжения, проводят разведку дальнейшего пути и т.п. Место привала выбирается с учётом удобного и безопасного размещения группы, близка, а источникам питьевой воды, обзорным точкам и т.п.

**Рельеф** - совокупность неровностей земной поверхности, слагающихся из разнообразных элементарных форм различного порядка. Основными формами рельефа являются гора, котловина, хребет, лощина, седловина.

**Снаряжение туристское** - включает одежду и обувь, бивачное снаряжение, средства передвижения и страховки, транспортировки грузов, а также другое имущество, необходимое для проведения туристского похода. Туристское снаряжение подразделяется на групповое и индивидуальное (личное); часть снаряжения используется во всех видах туризма, часть составляет т.н. специальное снаряжение, применяемое только как средство передвижения и транспортировки в каком-либо отдельном виде, а также для преодоления тех или иных препятствий и страховки. Основные требования, предъявляемые к туристскому снаряжению: по возможности меньшая масса, надёжность, удобство в эксплуатации и ремонтопригодность в походных условиях; соразмерность при совместном использовании (например, палаток и теплоизоляционных ковриков); соответствие требованиям гигиены, безопасности, технической эстетики; стойкость к атмосферным воздействиям, старению и коррозии. Некоторые виды туристского снаряжения должны отвечать природоохранным задачам. Предметы туристского снаряжения должны быть по возможности универсальными. Определённое значение имеет однотипность предметов личного и группового снаряжения, обеспечивающая их взаимозаменяемость.

**Спортивный туризм** - походы по маршрутам определенной категории сложности, а также участия в соревнованиях по технике туризма и чемпионатах; разновидность самодеятельного туризма. Основная цель спортивного туризма - повышение туристского мастерства, совершенствование техники и тактики прохождения маршрутов, отработка различных приёмов страховки, освоение новых видов туристского снаряжения, а также активная пропаганда туризма и помощь в организации работы туристских секций и клубов туристов. Спортивные разряды и звание мастера спорта по туризму присваиваются с учетом количества и сложности совершенных походов, а также опыта самостоятельного руководства ими. Первоначально спортивный туризм насчитывал 4 вида: пешеходный, лыжный, водный и велосипедный. Со временем к ним добавились горный туризм, авто- и мототуризм и спелеотуризм.

**Туриада** - совокупность многодневных походов одного или нескольких видов с общими для всех групп мероприятиями (экскурсиями, слётами, соревнованиями и т.д.), проводимых туристскими клубами. Участники туриады приобретают путёвки в туристском клубе или другой туристской организации по месту жительства. В зависимости от сложности походов путёвки могут продаваться всем желающим или только прошедшим специальную туристскую подготовку.

**Обозначения в условиях спортивных соревнований:**

**КЛ** – контрольная линия.

**КВ** – контрольное время.

**ПКВ** – промежуточное КВ.

**С** – старт.

**Ф** – финиш.

**БРЗ** – безопасная рабочая зона.

**ОЗ** – опасная зона.

**ИС** – исходная сторона.

**ЦС** – целевая сторона.

**ТО** – точка опоры.

**ВСС** – верхняя судейская страховка.

**ВСВ** – верхняя судейская верёвка.

**ППС** – пункт промежуточной страховки.

**КП** – контрольный пункт.

**ОВ** – оптимальное время.

## **2.6. Список литературы**

### **Действующие нормативно-правовые документы в области дополнительного образования детей:**

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
10. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

19. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый 30.11.2016 протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

20. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

21. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

22. Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще развивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

23. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;

24. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных обще развивающих программ, ГБОУ ДПО КК «Институт развития образования», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, зав. Кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края, 2016 г.;

25. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;
26. Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;
27. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей» Федерального государственного бюджетного учреждения культуры «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий», автор-составитель Жадаев Д.Н., заместитель директора ФГБУК «ВЦХТ» по научно-методической работе, 2023 г.;
28. Устав МБОУ ООШ №32 им. И.С. Исакова хут. Островская Щель

**Литература для педагога:**

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - Спб: Питер, 2002.
2. Буланова Н.А. Как пойти в поход. – Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.
3. Головочев М.В., Мухамодинов Н.Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.
4. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности - М.: Финансы и статистика, 2000.
5. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. 3-е мзд., испр., доп. и перераб. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО - Пресс», 2000.
6. Самойленко А.А. Благоустройство и оборудование туристских маршрутов. Краснодар 2003.
7. Е.И.Ильина. Основы туристской деятельности, Москва, 2000.
8. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском походе. – М Профиздат, 2006.
9. [https://turist.edu.yar.ru/metodika/metodika\\_turizm/izgotovlenie\\_nosilok.pdf](https://turist.edu.yar.ru/metodika/metodika_turizm/izgotovlenie_nosilok.pdf)
10. <https://poznayka.org/s55533t1.html>
11. <https://cy-beer.livejournal.com/56287.html>
12. <http://go-hiking.ru/healthyfood/menu-v-pohod/>
13. <https://guide-altai.ru/turizm/menu.html>
14. <https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/chem-pitatsya-v-pokhode-i-kak-organizovat-pitanie-dlya-gruppy/>
15. <https://zen.yandex.ru/media/survivalzone/organizaciia-privalov-i-nochlega-vo-vremia-pohoda-5ba52c90e3591b00aad1b786>
16. <http://krokus.org.ua/knigi/shtyurmer.html>

**Литература для учащихся:**

1. Краткий географически словарь для школьников /Под ред. Г.И.Немкова. – М.: Недра, 1989.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
3. Медицинский справочник: Спасение 03, или первая помощь при несчастных случаях. СПб.: Герион,1995.
- 4.[https://gufo.me/dict/sport\\_terms/%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC](https://gufo.me/dict/sport_terms/%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC)
5. <https://orient-murman.ru/index.php/book>
- 6.<https://nowifi.ru/vyzhivanie-v-dikoy-prirode/ukrytie/209-kak-ustanovit-palatku.html>

**Литература для родителей:**

1. Самойленко А.А. Твердый Д.А. Туристскими тропами Кубани. Краснодар, 2004.
2. Самойленко А.А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. – Краснодар: Платонов, 2008 г.
3. Тихонов А.В. Животные России. Красная Книга. Москва, «Росмэн», 2008г.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ**

**I. Кто в группе отвечает за питание?**

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

**II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?**

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

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

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

**IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?**

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

**V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?**

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

**VI. Кем является каждый идущий в поход?**

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

**VII. Чем обязан заниматься завхоз?**

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?
  - а) Закупать продукты.
  - б) Следить за дежурными.
  - в) Расфасовывать продукты.
  - г) Стирать мешочки от продуктов.
  - д) Распределять продукты и снаряжение.
  - е) Закупать продукты в походе.
  - ж) Составлять график дежурств.

**VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?**

1. Перед походом?
2. В походе?
3. После похода?
  - а) Фиксировать ходовое время.
  - б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.
  - в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.
  - г) Составить таблицу хронометражка и отдать руководителю для отчета.
  - д) Забывать записывать ходовое время.
  - е) Фиксировать пройденные километры.

**IX. Каковы обязанности руководителя группы?**

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?
  - а) Оформить отчет о походе.
  - б) Организовать подготовку к походу.
  - в) Закупать продукты.
  - г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
  - д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
  - е) Помогать попавшим в беду.

**X. Кто и за что отвечает в походе?**

1. Хронометрист?
2. Завхоз?
3. Реммастер?
4. Медик?
  - а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
  - б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
  - в) Составляет меню.
  - д) Фиксирует время в пути.
  - г) Руководит ремонтом.
  - е) Приобретает и хранит медаптечку.
  - ж) Распределяет продукты и снаряжение
  - з) Следит за выполнением санитарных правил

## **СНАРЯЖЕНИЕ**

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

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

### **II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?**

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

### **III. Что относится к специальному снаряжению?**

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

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

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

### **V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?**

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

### **VI. Что относится к костровому снаряжению?**

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

**VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?**

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

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

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

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

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

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

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

**XI. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?**

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

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

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

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

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

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

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

## **БИВАК**

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

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

**II. Каков порядок установки палатки?**

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

**III. Каков порядок сборки палатки?**

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

**IV. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?**

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

**V. Какой тип костра применяется для освещения?**

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

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

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

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

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

**VIII. Как правильно развести костер?**

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

**IX. Как надо сушить ботинки у костра?**

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

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

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

**КОМАНДЫ ПРИ РАБОТЕ С ВЕРЕВКАМИ.**

**I. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?**

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

**II. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?**

- 1.Подтяни.

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

**III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?**

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

**IV. Какая команда подается при готовности к страховке?**

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

**V. После какой команды страховемый начинает движение в опасной зоне?**

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

## **УЗЛЫ**

**I. Какие узлы используются для вязки петель?**

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

**II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?**

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

**III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?**

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

**IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки**

**контрольных узлов?**

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

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

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

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

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

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

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

**ОРИЕНТИРОВАНИЕ БЕЗ КОМПАСА**

**I. Допишите недостающие слова.**

Направить стрелку \_\_\_\_\_

На \_\_\_\_\_, в точку золотую.

Меж стрелкою и цифрой \_\_\_\_\_

Есть \_\_\_\_\_ – важен он для нас

Делите \_\_\_\_\_ пополам

И сразу \_\_\_\_\_ найдете там.

(Часовую, солнце, час, угол, угол, юг)

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

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

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

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

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

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

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

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

**VI. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще кроны?**

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

**VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?**

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

**VIII. На каких склонах оврага быстрее тает снег?**

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

**ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ**

**I. Переправа первого участника вброд**

**I. Где должна располагаться страховочная веревка?**

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

**II. Где должна располагаться сопровождающая веревка?**

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

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

- 1.Меньше половины ширины реки.
- 2.Больше половины ширины реки.
- 3.7 метров.
- 4.Не имеет значения.

**IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?**

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

**V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?**

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

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

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

**VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?**

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

**VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?**

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

**IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?**

- 1.Да.
- 2.Нет.
- 3.Не знаю.

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

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

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

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

**I. Как должна осуществляться выдача страховющей веревки?**

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

**II. Как закрепляется конец страховющей веревки?**

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

**III. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка?**

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

**IV. Кто может выполнять страховку?**

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

**V. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?**

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

**3. Преодоление подъема первым участником с командной страховкой.**

**I. Как должна осуществляться выдача страховющей веревки?**

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

**II. Как закрепляется конец страховющей веревки?**

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

**III. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка?**

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

**IV. Кто может выполнять страховку в опасной зоне?**

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

**V. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?**

- 1.Да.
- 2.Нет.
- 3.Не знаю.

**VI. Кто может выполнять страховку в безопасной зоне?**

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

**4. Организация перил**

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

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

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

- 1.Да.
- 2.Нет.
- 3.Не имеет значения.

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

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

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

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

**5. Снятие перил**

**I. С какой стороны этапа осуществляется снятие рабочей веревки?**

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

**II. Какой диаметр должна иметь сдергивающая веревка?**

- 1.4мм.
- 2.6мм.
- 3.10мм
- 4.Не имеет значения.

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

- 1.Ниаких.
- 2.Как к участнику.
- 3.Как к первому участнику.
- 4.Не знаю.

**6. Движение по навесной переправе.**

**I. На каком карабине разрешается проходить по навесной переправе?**

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

**II. Каков порядок пристегивания к перилам?**

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

**III. Каков порядок отстегивания от перил?**

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

**IV. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?**

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

**V. Как должно осуществляться сопровождение при наклонной переправе?**

- 1.Ниак.
- 2.В две руки.
- 3.В четыре руки.
- 4.Через карабин.

**7. Спуск по перилам (дюльфером).**

**I. Как организуется верхняя командная страховка?**

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

**II. Куда подключается страховка?**

- 1.В грудное перекрестье.
- 2.В карабин, замыкающий страховочную систему.

3.К скользящему карабину страховочного пояса.

4.Не имеет значения.

**III. Как закрепляется конец страхующей веревки?**

1.На опоре.

2.Не закреплен.

3.Закреплен на участнике.

4.Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

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

1.Не более длины самостраховки.

2.На расстоянии 2 м.

3.На любом.

4.Не знаю.

**8. Спортивный спуск.**

**I. Где должна находиться перильная веревка?**

1.Перед участником.

2.За спиной участника.

3.Между ног участника.

4.Не имеет значения.

5.Не знаю.

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

1.Не более длины самостраховки.

2.На расстоянии 2 м.

3.На любом.

4.Не знаю.

**9. Переправа маятником через ручей, овраг**

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

1.Выше уровня точки подключения самостраховки.

2.Ниже уровня точки подключения самостраховки.

3.Не имеет значения.

4.Не знаю.

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

1.Нет.

2.Да.

3.Не знаю.

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

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

1.От грудного перекрестия.

2.От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.

3.От беседки.

4.Не знаю.

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

1.От грудного перекрестия.

2.От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.

3.От беседки.

4.Не знаю.

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

1.В грудное перекрестье.

2.К карабину самостраховки.

3.К скользящему карабину страховочного пояса.

4.В любой карабин.

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

1.В грудное перекрестье.

2.К карабину самостраховки.

3.К скользящему карабину страховочного пояса.

4.В любой карабин.

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

1.На опоре.

2.Не закреплен.

3.Закреплен на участнике.

4.Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

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

1.Один.

2.Два.

3.Три.

4.Любое.

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

1.Один.

2.Два.

3.Три

4.Любое количество.

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

1.Верхняя.

2.Нижняя.

3.Любая.