
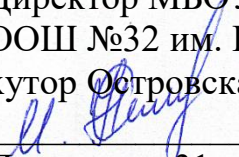


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32 ИМ. И.С. ИСАКОВА ХУТОР ОСТРОВСКАЯ ЩЕЛЬ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

<p>Принята на заседании педагогического совета МБОУ ООШ №32 им. И.С. Исакова хутор Островская Щель от «31» августа 2022 года Протокол № 1 М.П.</p> 	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ ООШ №32 им. И.С. Исакова хутор Островская Щель  И.Н. Щирова Приказ от «31» августа 2022 г. № 165</p>
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Уровень программы: _____ <u>углубленный</u> _____ (ознакомительный, базовый или углубленный)
Срок реализации программы: _____ <u>1 год (216 часов)</u> _____
Возрастная категория: _____ <u>7 – 16 лет</u> _____
Форма обучения: _____ <u>очная</u> _____ (очная, очно-заочная, дистанционная)
Вид программы: _____ <u>модифицированная</u> _____ (типовая, модифицированная, авторская)
Программа реализуется: _____ <u>на бюджетной основе</u> _____ (на бюджетной/внебюджетной основе)
ID – номер Программы в Навигаторе: _____ <u>#48242</u> _____

Автор-составитель:
Тополян Каринэ Ардашесовна
учитель физической культуры

хутор Островская Щель, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3
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	8
1.4.	Планируемые результаты	10
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	18
2.3.	Формы аттестации	20
2.4.	Оценочные материалы	20
2.5.	Методические материалы	22
2.6.	Список литературы	31

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

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» имеет туристско-краеведческую 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.

Новизна.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туристской подготовки (группа дисциплин - дистанции), топография и ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции), краеведение, основы гигиены и первая доврачебная помощь, а также общая и специальная физическая подготовка.

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.

Педагогическая целесообразность.

Отмечено, что учащиеся, занимающиеся туризмом, ведут здоровый образ жизни, не совершают поступки асоциального характера. Туризм сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, способствует укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов, что является педагогически целесообразным.

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 и др.

Адресат программы.

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Спортивный туризм» разработана для учащихся в возрасте от 10 до 16 лет, имеющих соответствующий медицинский допуск.

Комплектование состава объединения происходит по свободному набору по объявлению. Численный состав объединения занятий - 15 человек.

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 подразумевают количественные изменения организма, а под развитием – качественные изменения, связанные с формированием различных органов, тканей.

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

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 7-9 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. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении 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 6 до 14 лет является периодом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы происходит значительное улучшение координации движений.

Процессы роста и развития детского организма осуществляются в непрерывном взаимодействии с окружающей средой при постоянном регулирующем влиянии центральной нервной системы. У детей 8–10-летнего возраста отмечается высокая подвижность нервных процессов. При этом наблюдается преобладание возбуждательных процессов над тормозными. Неуравновешенность возбуждательно-тормозных процессов в центральной нервной системе вызывает ее сравнительно быструю утомляемость, повышенную возбудимость, быструю смену желаний, кратковременность активного внимания.

Исходя из физического и психоэмоционального развития детей, считаю целесообразным начинать тренировки по спортивному туризму с 10 лет.

Уровень программы, объем и сроки.

Программа «Спортивный туризм» имеет базовый уровень и разработана на 1 год. Основной курс программы 216 часов (из них: МОДУЛЬ 1 – 72 часа, МОДУЛЬ 2 – 144 часа), соответствует 6-часовой недельной нагрузке педагога (на одну группу).

Форма обучения.

Форма обучения программы «Спортивный туризм» - очная. Форма организации деятельности – групповая.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю: по 2 часа - аудиторное, второе и третье занятие по 2 часа – внеаудиторные. Однодневные учебно-тренировочные походы - 2-3 раза в месяц или двух-трехдневный поход - 1-2 в месяц.

Особенности организации образовательного процесса.

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.

В связи со спецификой работы туристских объединений время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности и экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4-6 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия – 8-12 часов.

Набор учащихся проводится по желанию учащихся и их родителей. Состав группы постоянный, разновозрастной. Предварительная подготовка

не требуется. Обязательно наличие заключения врача о медицинском допуске.

Организация образовательно-воспитательного учебно-тренировочного процесса предусматривается по программе в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время или непосредственно перед важными квалификационными стартами, туристско-спортивными соревнованиями. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Используется методика «погружения» учащихся в образовательно-воспитательную проблему (учебно-тренировочный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективное – командное решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей – конкретного спортивного результата (место выступления на дистанции, прохождение туристского спортивного маршрута, место, занятое в игре или конкурсе и т.п.).

Особое внимание при организации любого вида деятельности уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма, на них акцентируется внимание при изучении и освоении каждой темы, проведении каждого практического или тренировочного занятия на полигоне или местности, тренировке и мероприятии.

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 обучающимся 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 обучающимся (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

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	РАЗДЕЛ 1 / МОДУЛЬ 1				
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
1.2	Основы туристской подготовки	10	4	6	Устный опрос Наблюдение Решение ситуационных задач Тестирование Деловая игра
1.3	Топография и ориентирование	18	4	14	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Фронтальный опрос
1.4	Организация туристского быта	12	2	10	Беседа Наблюдение
1.5	Основы гигиены и первая помощь	12	2	10	Беседа Наблюдение Фронтальный опрос
1.6	Техника безопасности	6	2	4	Беседа

					Наблюдение Решение ситуационных задач
1.7	Общая и специальная физическая подготовка	10	2	8	Беседа Наблюдение Тестирование
1.8	Итоговое занятие. Составление легенды похода	2	2		Беседа-игра
	Итого	72	19	53	
2	РАЗДЕЛ 2 / МОДУЛЬ 2				
2.1	Вводное занятие. Ознакомление с техникой спортивного туризма	2	2		
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
	Итого	144	16	128	
	Всего	216	35	181	

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. «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.

1.4. «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.

1.5. «Основы гигиены и первая 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 первой помощи. Техника вязания транспортировочных носилок

1.6. «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.

1.7. «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:

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 само страховки. 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. УТС.

2.3 Итоговое занятие. Представление презентаций о личных и командных достижениях

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- обучающимся 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 культурными памятниками Краснодарского края и Туапсинского района;
- будет развит интерес к занятиям детско-юношеским туризмом.

Предметные (ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ) результаты:

- обучающиеся познакомятся с историей и особенностями спортивного туризма;
- у учащихся будут сформированы двигательные умения и навыки;
- у обучающихся будут развиты физические способности;
- будут сформированы знания о культурных и природных особенностях Краснодарского края и Туапсинского района;
- обучающиеся будут владеть основными понятиями и терминологией спортивного туризма;

- обучающиеся будут владеть навыкам спортивного туризма;
- обучающиеся будут владеть техникой и тактикой преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходном туризме;
- обучающиеся будут владеть навыками организации туристского быта и нахождения в природной среде;
- обучающиеся будут владеть навыками ориентирования на местности.

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

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
1			РАЗДЕЛ 1 / МОДУЛЬ 1	72		
1.1	02.09 2022		Вводное занятие: техника безопасности. Выход в лес «Нас познакомил костер»	2	Беседа/практи ческое занятие	
1.2			Основы туристской подготовки	10		
1.2.1	04.09		Спортивный туризм, история развития.	2	Беседа	Устный опрос
1.2.2	07.09		Туристские эстафеты	2	Практическое занятие	
1.2.3	09.09		Нормативные документы по спортивному туризму	2	Беседа	
1.2.4	11.09		Взаимоотношения между спортсменами	2	Беседа	Наблюдение
1.2.5	14.09		Туристские эстафеты	2	Практическое занятие	
1.3			Топография и ориентирование	18		
1.3.1	16.09		Карта для спортивного ориентирования на местности	2	Беседа	Наблюдение
1.3.2	18.09		Чтение карт. Развивающие игры	2	Учебно- тренировочное занятие	Наблюдение
1.3.3	21.09		Азимут. Работа с	2	Учебно-	Наблюдение

			компасом		тренировочное занятие	
1.3.4	23.09		Движение по азимуту	2	Практическое занятие	Устный опрос
1.3.5	25.09		Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности. Чтение карт	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
1.3.6	28.09		Работа с компасом на местности	2	Учебно-тренировочное занятие	Устный опрос
1.3.7	30.09		Изображение рельефа на картах	2	Беседа/практическое занятие	Решение ситуационных задач
1.3.8	02.10		Измерение расстояний и азимутов на местности.	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
1.3.9	05.10		Действия в случае потери ориентировки	2	Практическое занятие	Устный опрос
1.4			Организация туристского быта	12		
1.4.1	07.10		Биваки. Организация бивачных работ	2	Беседа/Практическое занятие	Наблюдение
1.4.2	09.10		Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	2	Учебно-тренировочное занятие	Решение ситуационных задач
1.4.3	12.10		Уход и ремонт туристского снаряжения	2	Беседа/Практическое занятие	Наблюдение
1.4.4	14.10		Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью	2	Практическое занятие	Наблюдение
1.4.5	16.10		Питание в спортивных походах. Составление меню.	2	Практическое занятие	Наблюдение
1.4.6	19.10		Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях	2	Беседа/Практическое занятие	Устный опрос
1.5			Основы гигиены и первая помощь	12		
1.5.1	21.10		Режим дня туриста, спортсмена. Личная	2	Беседа/Практическое занятие	Устный опрос

			гигиена			
1.5.2	23.10		Техника вязания транспортировочных носилков. Транспортировка пострадавшего	2	Учебно- тренировочное занятие	Игра
1.5.3	26.10		Медицинская аптечка для спортивных походов	2	Практическое занятие	Устный опрос
1.5.4	28.10		Первая помощь в условиях автономного пребывания	2	Беседа	Устный опрос
1.5.5	30.10		Туристские эстафеты	2	Учебно- тренировочное занятие	Соревнован ия
1.5.6	02.11		Оказание первой помощи	2	Практическое занятие	Наблюдение
1.6			Техника безопасности	6		
1.6.1	04.11		Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг- газом	2	Практическое занятие	Наблюдение
1.6.2	06.11		Правила постановки бивака	2	Учебно- тренировочное занятие	Наблюдение
1.6.3	09.11		Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины	2	Беседа	Наблюдение
1.7			Общая и специальная физическая подготовка	10		
1.7.1	11.11		Требования предъявляемые к безопасности при занятиях спортивным туризмом	2	Беседа/практич еское занятие	Наблюдение
1.7.2	13.11		Подвижные игры и эстафеты	2	Соревнование	Наблюдение
1.7.3	16.11		Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на	2	Беседа/практич еское занятие	Наблюдение

			улице и на транспорте			
1.7.4	18.11		Подвижные игры	2	Практическое занятие	Наблюдение
1.7.5	20.11		Эстафеты	2	Практическое занятие	Наблюдение
1.8	23.11		Итоговое занятие. Составление легенды похода	2	Беседа	
2			РАЗДЕЛ 2 / МОДУЛЬ 2	144		
2.1	25.11		Вводное занятие. Ознакомление с техникой спортивного туризма	2	Беседа	
2.2			Техника преодоления туристских препятствий	138		
2.2.1	27.11		Спортивные игры	2	Соревнование	Наблюдение
2.2.2	30.11		Основная задача ОФП. Требования к физической подготовке	2	Беседа	Тестирование
2.2.3	02.12		Спортивные игры	2	Соревнование	Наблюдение
2.2.4	07.12		Подвижные игры и эстафеты	2	Соревнование	Наблюдение
2.2.5	09.12		Влияние физических упражнений на организм человека	2	Круглый стол	Наблюдение
2.2.6	11.12		Составление режима дня	2	Практическое занятие	Наблюдение
2.2.7	14.12		Подвижные игры и эстафеты	2	Соревнование	Наблюдение
2.2.8	16.12		Классификация соревнований по масштабам, классам дистанции и рангу	2	Беседа	Наблюдение
2.2.9	18.12		Подвижные игры и эстафеты	2	Соревнование	Наблюдение
2.2.10	21.12		Технические этапы дистанций 1-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.11	23.12		Планирование дистанций 1-го класса	2	Практическое занятие	Наблюдение

2.2.12	25.12		Узлы, применяемые в туризме	2	Практическое занятие	Наблюдение
2.2.13	28.12		Технические этапы дистанций 1-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Устный опрос
2.2.14	11.01 2023		Технические этапы дистанций 2-го класса.	2	Учебно-тренировочное занятие	Устный опрос
2.2.15	13.01		Узлы для веревок одного диаметра	2	Практическое занятие	Наблюдение
2.2.16	15.01		Технические этапы дистанций 1-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Устный опрос
2.2.17	18.01		Соревнования по вязке узлов	2	Практическое занятие	
2.2.18	20.01		Узлы для веревок разного диаметра	2	Практическое занятие	Наблюдение
2.2.19	22.01		Технические этапы дистанций 2-го класса.	2	Учебно-тренировочное занятие	Устный опрос
2.2.20	25.01		Установка и снятие палатки	2	Учебно-тренировочное занятие	Соревнование
2.2.21	27.01		Туристское снаряжение и уход за ним	2	Практическое занятие	Наблюдение
2.2.22	29.01		Подъем, траверс, спуск	2	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.2.23	01.02		Подъем, траверс и спуск по судейским перилам	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.24	03.02		Туристское снаряжение и уход за ним	2	Практическое занятие	
2.2.25	05.02		Подъем, спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам	2	Учебно-тренировочное занятие	Соревнование
2.2.26	08.02		Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.2.27	10.02		Планирование условий соревнований (дистанция 1-го класса)	2	Практическое занятие	

2.2.28	12.02		Подъем и спуск по судейским перилам, навесная переправа	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.29	15.02		Наклонная навесная переправа, этап «бабочка»	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.30	17.02		Планирование условий соревнований (дистанция 2-го класса)	2	Практическое занятие	
2.2.31	19.02		Подъем, спуск с самостраховкой с наведением командой вертикальных перил	2	Учебно-тренировочное занятие	Соревнование
2.2.32	22.02		Переправа через овраг по бревну с наведением командных перил	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.33	24.02		Планирование условий соревнований (дистанция 3-го класса)	2	Практическое занятие	
2.2.34	26.02		Переправа через овраг маятником с самостраховкой	2	Учебно-тренировочное занятие	Беседа
2.2.35	01.03		Дистанция 2 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.36	03.03		Планирование дистанции 1-го класса	2	Практическое занятие	Беседа
2.2.37	05.03		Дистанция 2 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.38	08.03		Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.39	10.03		Организация страховки и самостраховки	2	Практическое занятие	Фронтальный опрос
2.2.40	12.03		Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.41	15.03		Организация командной страховки на дистанции 2-го	2	Учебно-тренировочное занятие	Решение ситуационных задач

			класса			
2.2.42	17.03		Постановка дистанции 1 класса	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.43	19.03		Работа в связках. Дистанция 1 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Решение ситуационных задач
2.2.44	22.03		Отработка туристских навыков на местности	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.45	24.03		Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.46	26.03		Отработка туристских навыков на местности	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.47	29.03		Работа в связках. Дистанция 2 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Решение ситуационных задач
2.2.48	31.03		Распределение обязанностей между участниками похода	2	Беседа	Фронтальный опрос
2.2.49	02.04		Работа в связках. Дистанция 2 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Решение ситуационных задач
2.2.50	05.04		Разрядные требования к спортивным походам	2	Беседа	Фронтальный опрос
2.2.51	07.04		Работа команды. Дистанция 1 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Решение ситуационных задач
2.2.52	09.04		Работа с альпенштоком	2	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
2.2.53	12.04		Этапы подготовки туристского похода	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.54	14.04		Работа команды. Дистанция 2 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Решение ситуационных задач
2.2.55	16.04		Планирование дистанции 2-го класса	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач

						ых задач
2.2.56	19.04		Туристские эстафеты	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.57	21.04		Постановка дистанции 2 класса	2	Учебно-тренировочное занятие	Решение ситуационных задач
2.2.58	23.04		Работа команды. Дистанция 3 класс	2	Учебно-тренировочное занятие	Решение ситуационных задач
2.2.59	26.04		Туристские эстафеты	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
2.2.60	28.04		УТС. Отработка туристских навыков на местности	2	Учебно-тренировочное занятие	Решение ситуационных задач
2.2.61	30.04		УТС. Отработка туристских навыков на местности	8	Учебно-тренировочное занятие	Решение ситуационных задач
2.2.62	07.05		УТС. Отработка туристских навыков на местности	8	Учебно-тренировочное занятие	Решение ситуационных задач
2.2.63	14.05		УТС. Отработка туристских навыков на местности	8	Учебно-тренировочное занятие	Решение ситуационных задач
2.2.64	17.05		Составление отчета о походе	2	Практическое занятие	Наблюдение
2.3	21.05		Итоговое занятие. Представление презентаций о личных и командных достижениях	4	Практическое занятие	
			Всего	216		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Спортивный туризм», соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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
21	Аптечка	1 шт.

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
2. <https://www.youtube.com/watch?v=LJDhcEZTvFc>
3. <https://ppt-online.org/176752>

Кадровое обеспечение

Для реализации программы «Спортивный туризм» педагог дополнительного образования должен иметь высшее или среднее педагогическое образование, иметь удостоверение инструктора детско-юношеского туризма. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Педагог дополнительного образования Тополян Каринэ Ардашесовна, имеет высшее образование. Педагогический стаж работы 20 лет. стаж работы педагога дополнительного образования – 9 лет.

Основными направлениями деятельности педагога являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;
- ✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ умением работать с социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

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»**

№ п/ п	Фамилия, имя	Знание основ туризма,	Знание основ ориентирования	Оказание первой помощи в походе	Спуск, подъем	Параллельная и навесная переправы	Участие в соревнованиях	Умение слушать и слышать педагога	Инициативность и самостоятельность	Теория в тестах
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	Топография и ориентирование	Групповые, по подгруппам	Практический вербальный, соревновательный, игровой	Видеопроектор, экран, компас, общественное тур. снаряжение	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Фронтальный опрос
3	Организация туристского быта	Групповые, по подгруппам	Практический вербальный,	Видеопроектор, экран,	Беседа Наблюдение Фронтальный опрос

4	Основы гигиены и первая помощь	Групповые	Наглядный, вербальный, практический, игровой	Видеопроектор, экран, аптечка	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Тестирование
5	Техника безопасности	Групповые	Наглядный, вербальный, соревновательный	Видеопроектор, экран, личное тур. 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
(гlossарий, 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 самостоятельных 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 самостоятельном 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 спорт, 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 кроки; описание маршрута и отдельных его частей или путеводители; пропуска для посещения заказников, заповедников и др. территорий 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 спелеомаршрутах (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 намеревается 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 учёт 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, осуществляемой 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 другие 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 ремонтпригодность 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 участие 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

Для педагога:

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - СПб: Питер, 2002.
2. Буланова Н.А. Как пойти в поход. – Дубна: ЦДЮТиЭВ,2000.
3. Головачев 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. Самоленко 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
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>

Для детей:

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
5. <https://orient-murman.ru/index.php/book>
6. <https://nowifi.ru/vyzhivanie-v-dikoy-prirode/ukrytie/209-kak-ustanovit-palatku.html>

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.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ

I. Кто в группе отвечает за питание?

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

II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

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

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

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

IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

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

V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

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

VI. Кем является каждый идущий в поход?

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

5. Фотографом

VII. Чем обязан заниматься завхоз?

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

VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?

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

IX. Каковы обязанности руководителя группы?

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

X. Кто и за что отвечает в походе?

1. Хронометрист?
2. Завхоз?
3. Реммастер?
4. Медик?
 - а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
 - б) Фиксируетхождение 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. Вербка.
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.

ХII. 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.

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

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

ХIV. 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 горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

II. Каков порядок установки палатки?

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

III. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.

4.Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.

5.Уложить на землю и свернуть.

IV. 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.

Х. 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 страхуемый 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 крона?

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

VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

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

VIII. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

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

ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

1. Переправа первого участника вброд

I. Где должна располагаться страховочная веревка?

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

II. Где должна располагаться сопровождающая веревка?

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

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

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

IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

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

V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?

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

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

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

VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

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

VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

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

IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

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

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

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

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

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

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

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

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?

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

III. Куда подключается к первому участнику страховочная веревка?

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

IV. Кто может выполнять страховку?

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

V. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

3. Преодоление подъема первым участником с командной страховкой.

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

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

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?

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

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 само страховке.
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 само страховке.
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. Никаких.
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. Никак.
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 перекрестие.
2. В карабин, замыкающий страховочную систему.

- 3.К скользящему карабину страховочного пояса.
- 4.Не имеет значения.

III. Как закрепляется конец страхующей веревки?

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

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

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

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

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

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

V. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

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

VI. Какое минимальное количество участников должно удерживать сопровождающую веревку?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Любое.

VII. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

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

VIII. Какая веревка является страховочными перилами?

- 1.Верхняя.
- 2.Нижняя.
- 3.Любая.